**1. Психофизиологические особенности подросткового возраста**

Человеческий организм – развивающаяся система, где все взаимосвязано, в том числе физиология и психика. Физиологический возраст определяется в значительной степени количеством прожитых нами лет. Но возраст не только физиологическое понятие. Существует также психологический возраст, который может не совпадать с физиологическим и паспортным. Говоря о психологическом возрасте, имеют в виду, в частности , то, что для большинства людей в тот или иной период времени становится важным определенный круг проблем, что их отношения с окружающими приобретают определенный характер. Главное содержание подросткового возраста составляет его переход от детства к взрослости. Все стороны развития как физиологического, так и психического подвергаются качественной перестройке; возникают и формируются новые психологические новообразования: рефлексия, чувство взрослости, способность к саморегуляции, произвольность, формируется самосознание. Этот процесс преобразований и определяет все особенности личности детей подросткового возраста.

Подростковый возраст – это так называемый «переходный период»,в основе которого лежит физиологическая перестройка всего организма, начинающаяся у детей в 10-12 лет с повышения активности щитовидной железы и гипофиза. Интенсивная деятельность желез внутренней секреции часто приводит к некоторым скоропреходящим нарушениям в деятельности нервной системы подростка. Ускоряется обмен веществ, начинается бурный рост тела в длину. Наблюдается так называемый *пубертатный скачок роста*. Кости конечностей опережают в своем развитии кости грудной клетки и таза. Рост мышечной ткани не успевает за увеличением длины тела. Младшие подростки становятся непропорциональными, нескладными: длинные руки, узкие плечи и бедра, впалая грудь. Нарушается координация движений. Меняется походка, осанка. Часто подростки «вдруг» начинают шаркать ногами, как старички, раздражая взрослых, которым кажется, что делают они это нарочно, демонстративно. Спустя несколько месяцев под воздействием гормонов щитовидной железы и гипофиза «пробуждаются« железы коры надпочечников. Их усиленная деятельность способствует активному росту мышц, развитию вторичных половых признаков и формированию соответствующего полу строения тела. Временный разрыв в перестройке различных систем органов приводит не только к внешней диспропорции тела, но и к несбалансированному функционированию организма. 11-13-летние подростки нередко испытывают недомогание, физический дискомфорт, они быстро утомляются, сонливы. Неприятности и беспокойство многим доставляют перебои в сердце, покалывание в груди. Случаются затруднения в дыхании, возникает ощущение нехватки воздуха, неполного вдоха. Отстают в развитии легкие, сдерживаемые узкой грудной клеткой. Мышцы растут медленнее костей, в том числе и сердечная. Получается, что сердечно-сосудистая и дыхательная системы работают, что называется, «со скрипом», с перебоями. Они с трудом могут «обслужить» удлинившееся выросшее тело. Особенно чувствителен к недостатку кровоснабжения мозг. У младших подростков могут появляться шум в ушах, ощущение «ватной головы». Их работоспособность снижена, при умственной нагрузке быстро развиваются утомление, вялость.

К 14-15 годам исчезает диссонанс в развитии основных систем организма, а вместе с ним и большинство выше перечисленных симптомов. Но в сознании некоторых подростков и их родителей еще надолго задерживается страх перед мнимой болезнью. Одним из результатов ипохондрии (мнимой болезни) может стать сидячий образ жизни. Такие дети ищут себе занятия, не связанные с активным движением, не любят уроков физкультуры, стараются их избегать. Это плохо сказывается на дальнейшем развитии организма.

Если энергетические возможности, обусловленные гормональным воздействием, не находят выхода вовне, могут пострадать тонкие биохимические процессы организма. И тогда развитие подростка затягивается, нарушается гармония во взаимоотношениях различных органов и систем, снижается сопротивляемость неблагоприятным внешним воздействиям.

Гормоны коры надпочечников пробуждают и стимулируют усиленную работу половых желез. Парадокс, но половых гормонов у 13-15-летних подростков вырабатывается больше, чем у взрослых. Проявляют они себя не столько во влечении к противоположному полу (хотя и это, конечно, тоже), сколько в огромном количестве энергии, требующей реализации. Многим учителям доводилось слышать сочувственные слова от людей, редко попадающих в школу: «Это же сумасшедший дом. Как вы это выносите?» Крик, визг, прыжки через несколько ступеней лестницы или с одной парты на другую, толчки, дерганье друг друга – все это неотъемлемые признаки средней школы. А какие сумасшедшие танцы предпочитают подростки! Причина – не дурное воспитание, а насущные потребности организма. Физиологи-гигиенисты считают, что мышечная активность подростка должна быть не менее 4-5 ч в сутки.

Подростковый возраст – важный период в формировании опорно-двигательного аппарата. Малоподвижный образ жизни может привести к нарушениям осанки, что не только портит внешность, но и неблагоприятно сказывается на развитии и работе многих внутренних органов.

Еще одно возможное последствие сидячего образа жизни подростков – привычка к онанизму. В переполненных кровью тазовых органах развивается напряжение. Отсутствие общей физической активности и явная взаимосвязь напряжения с половыми органами приводят к сексуальной самостимуляции. Вероятность такого развития событий возрастает, если низкая физическая активность сочетается с любовью к обильной, богатой белками и жирами пище, к острым и пряным блюдам, к тонизирующим напиткам.

Влечение к противоположному полу у подростков имеет свои особенности. Дело в том, что на этом этапе плотское влечение и чистая, восторженная любовь, как правило, не пересекаются, а сосуществуют, направленные на разные объекты. Мальчик проигрывает в своем воображении сцены и ситуации, которые им самим воспринимаются как грязные и непристойные, хотя и неотразимо соблазнительные, и одновременно восторженно влюблен в девочку, с которой не только поцелуй для него немыслим, но и прикосновение к руке которой кажется кощунством.

Активность гормональных процессов определяет *высокую эмоциональность* подростков. Они находят смешное в таких словах и событиях, в которых взрослые ничего подробно обнаружить не могут, они бурно радуются сущим пустякам и рыдают при расставании с друзьями по летнему лагерю, проведя вместе всего две недели. Какая-нибудь мелкая оплошность может представляться колоссальным провалом и портить жизнь в течении дней и недель. Эмоции подростков отличаются не только силой, но и большой неустойчивостью. Настроение часто и резко меняется, возможны бурные аффективные вспышки. На пустяковую просьбу или замечание подросток может ответить криком, слезами, хлопаньем двери. Взрослому человеку крайне редко приходится испытывать такие сильные чувства, которые сопровождают повседневную жизнь ребенка.

Эмоциональная сфера подростка характеризуется *повышенной чувствительностью*. У младшего подростка повышается тревожность в сфере общения со сверстниками, у старших подростков – со взрослыми.

Переход от детства к взрослости – подростковый возраст – имеет свои психологические закономерности. Важные изменения происходят в мыслительных процессах подростка. В это время ребенок начинает овладевать абстрактным мышлением. На первых порах оно весьма несовершенно, что ведет к появлению типичного подросткового максимализма, отсутствию гибкости и упрощенчеству. Поясним это на примере. Если спросить младшего школьника, что такое друг, он ответит, что друг – это Вася (или Петя, или Маша); что друг тот, кто даст списать, кто даст поиграть на своем компьютере и т.д., т.е. опишет конкретные ситуации проявления дружбы или назовет конкретного человека. Подросток ответит иначе: друг – тот, кто не предаст, кто всегда поймет и поможет, на кого можно положиться и т.п. И тогда у него возникает вопрос: «А друг ли Вася?» (с которым он дружит с детского сада). Более того, если вдруг в один несчастный момент день этот Вася не поймет его состояние, не разделит какое-то его увлечение или сделает еще что-либо, что не подпадает под сформулированное вчера определение, то подросток со всей определенностью (хотя и с великим огорчением) констатирует, что Вася, оказывается, ему не друг. Причем чем дольше и тщательнее будет подросток проверять своих знакомых на предмет их соответствия понятию «друг», тем все больше будет думать, что друзей у него нет.

Неполноценность абстрактного мышления подростка на первом этапе его освоения состоит прежде всего в неумении ребенка учитывать контекст. Создавая свой идеальный образ человека, он берет лучшие черты разных людей, реальных и выдуманных (родственники и мировые знаменитости, литературные персонажи и киногерои). Полученный таким способом образец примеряется на себя самого и окружающих, и реальность уличается в безнадежной убогости. От этого страдают как близкие подростка, которых он периодически обливает презрением за то, что они «ничего не достигли в жизни» (не президенты, не герои), так и он сам. Потому что, победив в какой–нибудь потасовке, он, конечно, иногда чувствует себя Рэмбо, но чаще он видит себя полным и безнадежным ничтожеством. Ведь ему уже 14 лет, а он еще ничего не добился в жизни. Подростки совершенно серьезно переживают, что они не так красивы, как Шварценеггер или Клаудиа Шиффер, и не так знамениты, как Евгений Кафельников. И на этом фоне родительские упреки за тройку по географии и разбросанные по коридору ботинки выглядят как-то примитивно.

В общении с другими людьми главная задача подростка – добиться к себе отношения, как к взрослому. Основной показатель этого – самостоятельность, избавление от опеки. Объективных оснований для предоставления ему большой самостоятельности недостаточно. Развивается реакция эмансипации. От поведения взрослых во многих зависит то, насколько остро она будет протекать. Это может быть затяжной открытый конфликт, если взрослые не учитывают изменившейся реальности и пытаются сохранить прежний стиль отношений. Попытки решать за подростка, во что ему одеваться, с кем дружить и как проводить свободное время, как правило, не просто кончаются безрезультатно, а ведут к потере контакта между сторонами. Это может быть и довольно «мирный» вариант сосуществования, когда ребенку предоставляется определенная свобода в обмен на обязательное выполнение некоторых правил. Но и при таком благоприятном развитии событий вполне возможны конфликтные ситуации.

Стремление к самостоятельности и социальному признанию и невозможность полностью добиться этого в общении со взрослыми заставляют ребенка искать другую сферу удовлетворения потребности – коллектив сверстников. Такую особенность подростков психологи называют реакцией группировки. Тинэйджер неудержимо стремиться к общению с себе подобными. Он не просто ищет друга. Он хочет быть принят в некое сообщество, группу ребят. Здесь его признают как самостоятельную социальную единицу. В группе 11 – 12-летних подростков еще нет четкой иерархии. В ней каждый имеет право на свое слово и свой поступок и признает право другого. Чтобы при этих условиях группа могла существовать, вырабатывается определенный свод правил. Так формируется модель социума со своими законами и моральными нормами.

А.А. Катаева – Вагнер отмечает, что подростку требуется спокойная, стабильная обстановка. Дестабилизация обстановки, даже непринципиальные перемены, как правило, приводят подростка к дезорганизации деятельности. Подросток подвержен нарушению деятельности в условиях, когда он не может поставить свою личность, свое формирующееся «Я» в соответствующую позицию. Не может самоутвердиться. За такой дестабилизацией ситуации часто следует полная дезорганизации всей деятельности, и в первую очередь познавательной. Свое индивидуальное место в коллективе ищет каждый подросток. Кто-то становится техническим экспертом группы, кто-то «Фомой неверующим», сомневающимся и критикующим, а кто-то и козлом отпущения. Некоторых действительно устраивает и эта последняя роль. Жизнь рядом со сверстниками, причастность к их заботам, делам и разговорам для них более ценная вещь, чем собственное достоинство.

Подростковый возраст - это период становления образа «Я» и развития самосознания, стремления к независимости и обретения личностной зрелости. В этом возрасте стойкий неуспех, невозможность самореализации на определенном уровне может оказаться причиной тяжелых личностных срывов. В подростковом возрасте, когда «Я – система» быстро развивается и возникает сильное чувство собственной ценности, у многих подростков существенно *усиливается тревожность*, что связано с новой мотивацией и переживанием собственной сексуальной активности. (Г.С.Салливен и К.Хорни).

*В понятие нормального благополучного протекания периода подросткового кризиса входят, в первую очередь, два параметра – социальная адаптация подростка и его психическое развитие. Оба эти процесса взаимосвязанымежду собой.* Оба они в очень большой степени зависят от ряда условий, среди которых на первый план выходят внутрисемейные отношения и отношения с коллективом сверстников. Это важный фактор, характеризующий успешность адаптации.