

Психофизиологические особенности подросткового возраста

**МБУ «Центр психолого-педагогической,
медицинской и социальной помощи»
Педагог-психолог
Шейнина Ольга Алексеевна**

Что происходит в подростковом возрасте?

- физиологические и психологические изменения;
- формирование собственных взглядов — поиск своего «Я»;
- ведущая потребность — в самоутверждении;
- критичное отношение к наставлениям взрослых;
- изменения в отношениях со взрослыми и сверстниками;
- активная жизнь перемещается из дома во внешний мир.



ЗАДАЧИ РАЗВИТИЯ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ КАСАЮТСЯ ЧЕТЫРЁХ ОСНОВНЫХ СФЕР:

1. ТЕЛО

За короткий период тело претерпевает значительные изменения. Это влечёт за собой две основные задачи:

- 1) необходимость реконструкции телесного образа «Я» и построение мужской или женской идентичности;
- 2) постепенный переход к взрослой сексуальности.

Физиологические перемены

- **Заметно меняются пропорции всего тела. Замедлившийся было рост вновь вступает в свои права, причем большее увеличение падает не только на длину туловища, но и конечностей (особенно рук). Благодаря этому фигура подростка получает неуклюжий, нескладный вид. Отдельные части тела кажутся недостаточно точно пригнанными друг к другу. Отсюда и движения являются также недостаточно правильно координированными.**
- **Увеличивается рост мускульной силы.**
- **Из-за усиленной затраты энергии для роста тела организм подростка быстро утомляется.**

Физиологические переменны

- Сердце увеличивается примерно в 2 раза, диаметр же артерий дает значительно меньший прирост; соответственно этому усиливается кровяное давление.
- Мозг, достигший уже достаточного веса, подвергается дальнейшему качественному улучшению: начинается усиленная деятельность ассоциационных волокон. Т.е. подросток реально становится готов к полноценной психической саморегуляции («тормозит корой подкорковые импульсы»)
- Самыми значительными, однако, являются изменения в сфере желез внутренней секреции, и в частности, половых желез. Их усиленная деятельность обуславливает ряд внешних перемен, легко подмечаемых самим подростком: появление вторичных половых признаков, менструации, семяизвержения. У подростка проявляется прямой интерес к собственному физическому Я.

2. МЫШЛЕНИЕ

Становление когнитивных способностей отмечено здесь двумя основными достижениями:

- 1) развитием способности к абстрактному мышлению
- 2) расширением временной перспективы.

Развитие познавательных процессов у подростков

- Достижение познавательными процессами высшего уровня их развития (произвольность внимания, памяти) - произвольности и речевой опосредованности;
- Становление теоретического интеллекта (развитие абстрактно-логического мышления);
- Совершенствование практического мышления;
- Развитие общих и специальных способностей.

3. СОЦИАЛЬНАЯ ЖИЗНЬ

Влияние семьи заменяется влиянием группы сверстников, выступающей источником референтных норм поведения и получения определённого статуса.

Соответственно, есть **две задачи**:

- 1) освобождение от родительской опеки;
- 2) вхождение в группу сверстников.

4. САМОСОЗНАНИЕ

Становление психосоциальной идентичности включает три задачи:

- 1) осознание себя в прошлом, настоящем и будущем;
- 2) осознание себя как отличного от желанного родителями образа;
- 3) осуществление системы выборов, характерных для личности.

Почему подростки уязвимы?

- не знают, как реализовать свои потребности, желания;
- нет четких жизненных целей и ценностей;
- очень значимо признание сверстников;
- плохо устойчивы в ситуации стресса;
- мало жизненного опыта;
- отрицают авторитеты;
- бескомпромиссны.



МБУ Центр психолого – педагогической, медицинской и социальной помощи



**Адрес: 392008, г. Тамбов,
Рабочая, 4а.**

тел. (4752) 537-338

**Служба экстренной
психологической помощи**

**«Телефон доверия»:
45-67-67.**

Пн-Пт, с 09.00-17.00

**e-mail: [psi-
centertmb@yandex.ru](mailto:psi-centertmb@yandex.ru)**

**сайт: [http://psi-
centertmb.tmb.ru](http://psi-centertmb.tmb.ru)**

**Часы работы: ежедневно с
8.30 до 17.30**