

Таинственные метаморфозы подросткового возраста

Подростковый возраст иногда называют «весной жизни». Вчерашние дети - послушные, покладистые, милые, любознательные – вдруг, как вскрывшаяся из подо льда река, начинают показывать свой нрав – дерзят, взрываются по любому поводу. То улыбаются, как ясно солнышко, то замыкаются в себе, хмурятся и, кажется, зима опять вернулась. Совсем недавно они радовали нас своими оценками, делились своими секретами и вдруг стали грубить, игнорировать нас, часами сидят за компьютером, забрасывают учебу, уходят из дома и возвращаются под утро, любое замечание вызывает взрыв эмоций.

И нас родителей, конечно, тревожит, что дети отдаляются от нас, что пропадает близость и доверие, что мы теряем над ними контроль, появляется страх не справиться с ребенком и с собой. Что же происходит с нашим ребенком?

Вы не поверите! А происходит чудо, невероятное превращение! Начинается пятилетний путь глубинной трансформации - **превращение Ребенка во Взрослого**.

Для начала, хорошо бы разобраться, какие именно превращения происходят в подростковом периоде.

Приоткроем завесу таинственных метаморфоз

Физиологические превращения:

- **Становление репродуктивной функции**, сопровождающееся появлением вторичных половых признаков;
- **Интенсивный рост в длину**, увеличение массы тела;

У подростков быстро растут и развиваются все части тела, ткани и органы, но темпы их роста неодинаковы, например рост конечностей опережает рост туловища.

Неравномерность роста отдельных частей тела вызывает временное нарушение координации движений — появляются неуклюжесть, неповоротливость, угловатость. В этот период нужно внимательно следить за осанкой подростков, особенно за тем, чтобы они правильно сидели за столом, т.к. неправильное положение корпуса при письме и чтении может привести к искривлению позвоночника.

- ***Морфологические и функциональные изменения сердечно-сосудистой системы;***

В течение подросткового возраста размеры и масса сердца удваиваются. Вены растут быстрее артерий.

Нередко возникают также сердцебиение, учащение пульса (иногда АД может понижаться, пульс урежаться), возможны одышка, головная боль в области лба.

- ***Неустойчивость вегетативной нервной и эндокринной систем;***

При длительном стоянии, продолжительном неподвижном сидении у подростков могут появляться головокружение, неприятное ощущение в области сердца, живота, в ногах, потребность переменить положение, иногда развивается даже обморочное состояние (лицо бледнеет, кисти рук холодные, могут приобретать синюшный оттенок), может быть рвота. Эти явления в положении лежа быстро проходят. У подростков нередко наблюдаются повышенная потливость, быстрая смена настроения.

В связи с усилением функции сальных желез кожи их протоки могут закупориваться, что приводит к появлению угрей.

Стимулируемое половыми гормонами увеличение массы жировой ткани, особенно у девочек, предрасполагает к развитию ожирения.

- Нередко, при интенсивном чтении и чрезмерной умственной нагрузке появляются **различные нарушения зрения;**

Поэтому необходимо строго следить за соблюдением подростком режима и правил чтения.

- ***Перестройка функций всех органов и систем.***

Подробнее о физических и психосоциальных изменениях в подростковом возрасте читайте в медицинской энциклопедии: <https://slovar.wikireading.ru/1421576>

Превращения психики:

Перестройка, происходящая в центральной нервной системе подростка, усиленная воздействием половых гормонов, лежит в основе изменений его психики:

- ***В психике подростков отчетливо выступает противоречивость, связанная с неравномерностью психического и физического созревания;***

В результате черты «детскости» (повышенная внушаемость, подчиняемость постороннему влиянию) сочетаются у них с проявлениями «взрослости», поэтому поведение часто выглядит непоследовательным, возможны его нарушения.

Так, при чрезмерных требованиях к подростку (непрерывно быть отличником в учебе, заниматься иностранными языками, музыкой и т.п.) без учета его склонностей и способностей нередко возникают реакции протеста, которые могут проявляться демонстративными прогулами или побегами из дома. В основе такого поведения лежит стремление избавиться от трудностей или привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие.

- ***Нередко проявляются признаки эмоциональной неустойчивости;***

Немотивированные колебания настроения, сочетание повышенной чувствительности, ранимости в отношении собственных переживаний и известной черствости и холодности к другим, застенчивости и подчеркнутой развязности, самоуверенности.

- ***Интенсивно формируется самосознание, начинают формироваться элементы теоретического мышления;***

В мышлении подростков часто отмечается стремление к мудрствованию, разрешению сложных философских проблем, наблюдается склонность к фантазированию, вымыслам. Рассуждения идут от общего к частному. Подросток оперирует гипотезой в решении интеллектуальных задач. Это важнейшее приобретение в анализе действительности. Развиваются такие операции, как классификация, анализ, обобщение. Развивается рефлексивное мышление. Предметом внимания и оценки подростка становятся его собственные интеллектуальные операции. Подросток приобретает взрослую логику мышления.

- ***Появление устойчивости самооценки и образа «Я»;***

Важным содержанием самосознания подростка является образ его физического «Я» – представление о своем телесном облике, сравнение и оценка себя с точки зрения эталонов «мужественности» и «женственности».

Особенности физического развития могут быть причиной снижения у подростков самооценки и самоуважения, приводить к страху плохой оценки окружающими. Недостатки внешности (реальные или мнимые) могут переживаться очень болезненно вплоть до полного неприятия себя, устойчивого чувства неполноценности.

- ***Память развивается в направлении интеллектуализации;***

В подростковом возрасте наблюдается развитие опосредованной и логической памяти, снижается уровень механической. Память подростков улучшается, детям

необходимо запоминать больше информации, а *механическая память слабеет и им сложно перестроиться*. В связи с этим дети жалуются на плохую память. Но если подросток научится мыслить логически, то он будет усваивать больше информации.

- ***Происходит формирование системы личностных ценностей;***

Система ценностей определяет содержание деятельности подростка, сферу его общения, избирательность отношения к людям, оценки этих людей и самооценку.

Одно из характерных желаний подростка - освободиться от опеки или контроля взрослых. В поисках самоутверждения подростки иногда подражают определенному лицу, литературному образу, киногерою. Нередки и так называемые реакции компенсации, когда подростки на глазах у окружающих стремятся совершить отчаянные или безрассудно смелые поступки, чтобы доказать им и себе «силу воли», «храбрость» и т.д.

Социальные превращения:

- ***Чувство взрослости – центральное и специфическое новообразование этого возраста.***

Проявляется в стремлении подростков к самостоятельности и независимости, в манере одеваться, подражании манерам и поведению взрослых, в романтических отношениях со сверстниками другого пола.

- ***Центр физической и духовной жизни ребенка перемещается из дома во внешний мир, переходит в среду сверстников и взрослых;***

Огромную роль в формировании стиля поведения играют *подростковые группы, подчиняющиеся определенным лидерам*, причем вне стен учебного заведения лидером становится наиболее авторитетный и сильный, но не всегда достойный подражания.

- ***Начинают формироваться профессиональные интересы, появляются навыки управления другими людьми вплоть до провокаций.***

Подростковый возраст может казаться родителям страшным и непредсказуемым. Но не стоит его бояться. Взросление – неизбежный этап в жизни каждого человека. Подросток учится понимать себя, других и окружающий мир, ему многое непонятно. Ему не просто смириться с собой в новом качестве: уже не ребенка, но еще и не совсем взрослого человека.

И если вы хотите поддержать своего ребенка, попытайтесь осознать, почему он поступает именно так, а не иначе. Только вы способны, как никто другой, понять своего ребенка и помочь ему преодолеть этот сложный период.

