



Личностные и психологические особенности подростка в разном возрасте

Подростковый возраст – это пограничный период, ярко разделяющий детство и взрослость. Он характеризуется стремительными личностными и физиологическими изменениями и преобразованиями. Родителям и педагогам важно учитывать психологические особенности подросткового возраста, чтобы не терять связи с детьми в этот сложный период. В это время наиболее часто возникают вредные привычки, повышается риск попадания в плохую компанию, совершения опасных поступков.

Возрастные рамки и этапы

Продолжительность подросткового периода во многом зависит от этнической принадлежности, культурных и индивидуальных особенностей. Всемирная организация здравоохранения выделяет границы с 10 до 19 лет.

При этом некоторые исследователи отмечают, что окончательное формирование психики и когнитивных функций завершается только к 23 годам.

Процесс взросления условно разделяют на 3 этапа. Для каждого из них характерны определенные черты.

Он начинается в 14 лет и заканчивается в 16 – 17 лет. На протяжении среднего подросткового периода завершаются половое созревание и гормональная перестройка организма.

В это время формируются сексуальность и интерес к противоположному полу. Как девушки, так и юноши характеризуются импульсивностью и лабильностью.

Из-за этого подростки нередко сталкиваются с трудностями в социальной жизни. Часто они категоричны в суждениях и убеждениях, плохо понимают последствия своих решений и поступков.

На первый план выступают эмоциональные переживания. Наблюдается формирование понятия о личном пространстве, резко проявляется реакция протеста и отказа.

Подростки обнаруживают в себе физические недостатки или несовершенства, что ведет к развитию комплексов. В это время свою актуальность для девушек и юношей в большей степени утрачивает мнение родителей и педагогов, т. к. происходит активное формирование личности, становление собственного критического мышления.

Поздний подростковый возраст

Этот период приходится на 17 – 18 лет, но в зависимости от условий, в которых живет девушка или юноша, может продолжаться до 23 лет.

В это время все физиологические процессы взросления уже завершены, произошла стабилизация гормонального фона, поэтому эмоциональное состояние становится менее лабильным.

Подросток уже знает, чего хочет, и может спокойно изъяснять свою позицию. Наблюдается формирование профессиональных предпочтений. Часто у юношей и девушек в этом возрасте появляется первый опыт рабочей деятельности, романтических и сексуальных отношений.

Важность понимания психологических особенностей подростка



Взросление для девушек и юношей является сильнейшим стрессом. Они стремительно меняются внешне, растут личностно. Этот период создает большие нагрузки не только на тело, но и на психику будущего взрослого.

Часто окружающие родители и педагоги не успевают адаптировать его к изменениям, что приводит к быстрой потере авторитета взрослых, игнорированию их пожеланий и наставлений, частым конфликтам.

Подросток остается наедине со своими эмоциональными переживаниями и проблемами.

Понимание психологических особенностей позволяет родителям не потерять связь с детьми в этот сложный период. Часто непонимание взрослых вызывают отдельные реакции, характерные для подростков. Они часто и становятся причиной конфликтов в семье.

Физические особенности подростков

В этот период как юноши, так и девушки стремительно растут. Кроме неочевидных всплесков гормонов, проявляющихся чаще проблемами с кожей и колебаниями самочувствия, происходят радикальные физические изменения, и настолько стремительно, что это становится стрессом для всех систем организма.

У девочек

У подростков женского пола в период полового созревания наблюдаются:

- округление форм;
- увеличение веса;
- рост молочных желез;
- появление растительности под мышками и в зоне паха;
- становление менструального цикла и т.д.



У мальчиков

У подростков мужского пола стремительное нарастание физиологических изменений начинается примерно на 1 год позже, чем у девочек.

Для этого периода характерны:

- резкий рост;
- развитие костей таза по мужскому типу;
- расширение плеч;
- нарастание мускулатуры;
- увеличение внешних половых органов;
- огрубение голоса.

Социальные и эмоциональные особенности подросткового возраста

Взрослеющие девушки и юноши учатся жить в обществе и взаимодействовать с другими его членами. Однако процессы формирования психоэмоциональной и волевой сфер, гормональные и физиологические изменения оказывают влияние на социальное поведение. Специалисты выделяют ряд особенностей подросткового периода, которые важно учитывать окружающим.

Формирование идентичности

Это самый важный аспект психологического формирования. Подросток активно ищет себя, у него происходит становление личностных ценностей и убеждений, мировоззрения. Девушки и юноши исследуют свои потенциальные роли в обществе и экспериментируют.

Когнитивное развитие и критическое мышление подростков

У подростка формируются свое собственное мнение на происшествия и действия окружающих, своя самооценка. Стремительно развиваются социальные и коммуникативные навыки. Появляются первые признаки эмпатии и стремление отстаиванию своей позиции.

Профессиональное самоопределение подростков

Взрослеющие дети нередко находят себе подработки. Это важный аспект формирования тяги к рабочей деятельности и заработку собственных средств. Кроме того, проявляется стремление к той или иной профессии. Подросток достаточно кратко и неполно, но может определить, чем хочет заниматься в жизни.

Рекомендации родителям по преодолению кризиса

Подростки относятся к любой проблеме достаточно остро. Для них не слишком явная вовлеченность в нее родственников равносильна предательству, что становится поводом для конфликта.

Родителям важно крайне чутко реагировать на любые изменения в жизни своего ребенка и не откладывать их обсуждение на будущее.

Профилактика проблем подросткового возраста

Для снижения риска появления подростковых проблем необходимо направить усилия на:

- эмоциональную поддержку;
- недопущение появления зависимости;
- установление рациональных правил и границ дозволенного;
- развитие критического мышления;
- социализацию;
- появление новых здоровых привычек;
- улучшение коммуникативных навыков и т.д.

Когда стоит обратиться к психологу

Если время упущено и связь с подростком потеряна, лучше сразу обратиться к специалисту. [Психолог поможет](#) наладить контакт и вернуть взаимопонимание. Особенно это важно, если подросток уже проявляет признаки асоциального поведения.