

От ребенка к взрослому (второе десятилетие жизни)

Младший подростковый возраст

Что же изменилось?



Этот возраст называют возрастом «декларации независимости». Никакой жизненный опыт не в силах подготовить родителей к тому, с чем им приходится столкнуться, когда ребенок становится подростком. Каждый ваш день начинает напоминать аттракцион «русские горки»: вы никогда не знаете, что случится в следующий момент. Можем вас успокоить, хотя это и слабое утешение: подросток этого тоже не знает.

Ребенок становится подростком не постепенно, а внезапно. В одно прекрасное утро он просыпается фактически другим человеком. Он оказывается на границе между детством и взрослостью. Теперь его черты характера выглядят так: вы можете на него положиться как на самого себя и одновременно наблюдаете ужасающую безответственность; ребенок на каждом шагу проверяет ваш авторитет неподчинением и вызовами и в то же время очень зависим от вашей оценки и поддержки.

Большинство детей в этом возрасте сосредоточены на социальной жизни, друзьях и школе. Пока что чаще всего они дружат с ровесниками своего пола, однако начинают проявлять интерес и к сверстникам противоположного. Друзья могут полностью вытеснить родителей из списка влиятельных людей, подростки перестают доверять родителям сокровенное. Однако дружба в этом возрасте еще не настолько крепка, чтобы выдержать любые напасти. Подчас для того, чтобы два неразлучных друга рассорились навсегда, достаточно случайной

сплетни. Потерю друга подросток обычно переживает очень тяжело, переживая затяжные депрессии.

Подросток учится уважать права и потребности окружающих. Вы можете ему помочь, прося (а нередко и требуя) соблюдать семейные правила, очерчивая собственные границы дозволенного. У каждого члена семьи должны быть личные обязанности по дому, в том числе и у подростка. Избегайте контроля и напоминаний. Если дело не сделано, а ваше терпение заканчивается, старайтесь не ругать ребенка, а говорить о своих чувствах, о том, как вам обидно и неприятно, что не исполняются принятые договоренности.

Оплотом этики, морали и нравственности для подростка остаются родители.

Чтобы предотвратить серьезные психические срывы, будьте особенно внимательны к настроению ребенка. Особо опасны депрессии и употребление наркотиков.

Пубертатный скачок роста



Отличительным признаком начала подросткового периода является изменение тела. И это изменение никогда не проходит незамеченным для самого подростка. В начале периода полового созревания происходит пубертатный скачок роста: под действием половых гормонов детский организм бурно растет и развивается, девочки на глазах превращаются в девушек, мальчики становятся юношами. Физическое развитие девочек и мальчиков происходит несколько разными темпами. У девочек оно происходит более стремительно и скачкообразно. Они раньше мальчиков проходят все

стадии развития. У мальчиков этот процесс протекает менее интенсивно и заканчивается позже, чем у девочек.

У девочек скачок происходит в среднем в 10-11 лет, у мальчиков – в 13 лет. После достижения пика скорости роста наблюдается его быстрое замедление и прекращение (у девушек – после 16 лет, у юношей – после 18 лет). Максимальная скорость роста подростков наблюдается весной, а максимальная скорость прибавки массы тела — осенью. Интенсивность и продолжительность этого скачка у каждого подростка своя. Мальчики «догоняют», а иногда и опережают девочек в развитии, как правило, только к последним классам школы, при этом юноша 17-18 лет все еще растет, а девушка того же возраста уже остановилась в росте.

До начала ростового скачка форма тела у мальчиков и девочек одинакова. Но с началом пубертатного периода под действием половых гормонов начинается формироваться мужской и женский типы телосложения. У мальчиков ширина плеч будет превышать ширину таза, а у девочек все будет наоборот.

Возрастные изменения тела

Форма тела и темпы созревания репродуктивной системы определяются половыми гормонами. У мальчиков это тестостерон, вырабатываемый яичками. Он вызывает развитие гениталий и физические изменения в организме подростка, в том числе увеличение мышечной массы и созревание костей. Телосложение приобретает типичные мужские черты – широкий плечевой пояс и узкие бедра, рельефные мышцы груди и спины, мужская форма ягодиц. Может даже наблюдаться временное набухание грудных желез и сосков с последующей пигментацией ареолы.

Все упоминаемые ниже сроки служат в качестве ориентиров и вполне допускают индивидуальные колебания. Развитие вторичных половых признаков у мальчиков в среднем охватывает период от 10,5 до 18 лет:

- в первую очередь в возрасте 10,5-12 лет увеличиваются яички;
- в 12-13 лет начинается рост полового члена, одновременно появляются волосы на лобке;
- мутация голоса (13-14 лет);
- рост щитовидного хряща (14-15 лет);

- угри, оволосение подмышечных впадин и появление характерного запаха пота (14 лет);
- начало оволосения лица (14-16 лет).

Первые поллюции (непроизвольное семяизвержение ночью и утром, нередко сопровождающееся эротическими сновидениями) возникают в 14 лет и у большинства юношей становятся регулярными к 16 годам.

Основные половые гормоны девочек - это эстрогены, вырабатываемые яичниками. Они обеспечивают созревание половых органов и развитие молочных желез. Частично в половом созревании девочек принимают участие гормоны андрогены. Под воздействием половых гормонов формы тела округляются, увеличивается грудь, таз становится шире плечевого пояса. Внешние проявления полового развития девушек охватывают период от 9 до 17 лет:

- с началом полового созревания у девочек расширяется таз, заметно округляются бёдра и ягодицы, увеличиваются молочные железы (9-10 лет), для полного развития которых требуется около 4 лет;
- с 10-11 лет начинается оволосение лобка, достигающее максимума через 2,5-3 года;
- оволосение подмышечных областей начинается спустя 1,5-2 года после лобкового и завершается к 18 годам.

Первая менструация наступает между 9 и 15 годами, чаще всего в 12-14 лет. Возраст появления менструаций в основном определяется состоянием здоровья, наследственностью и условиями жизни. Сначала месячные могут быть нерегулярными и иметь различную продолжительность. Постепенно менструации становятся регулярными, наступают в среднем через каждые 28 дней и длятся по 3-5 дней.

В подростковом возрасте продолжается формирование скелета, нервной, эндокринной и сердечно-сосудистой систем. Отсюда характерная неуклюжесть и угловатость подростков, резкие перепады настроения, частые жалобы подростков на общую слабость или даже на сердце. Но это совершенно нормально, поскольку не все системы организма развиваются равномерно и, например, увеличение массы сердечной мышцы (миокарда) может немного отставать от увеличения общей массы тела подростка.

Поскольку подавляющее большинство подростков не знают, что телесное развитие у всех проходит с разной скоростью, им нужно

подтверждение того, что с ними все в порядке. Наблюдая за развитием сверстников, они могут сильно переживать, решая, что кто-то другой развивается правильно, а у него самого – отклонение от нормы. В это период ребенку нужно рассказывать о нормальном физиологическом развитии, предлагать для самостоятельного чтения книги, где говорится, что все люди разные, и нет нормы, единой для всех.

Многие подростки, озабоченные своей физической привлекательностью, могут использовать самые непредсказуемые методы по ее улучшению. Девочкам свойственно беспокоиться по поводу лишнего веса. Именно подростковый возраст наиболее богат диагнозами анорексии и булимии. Мальчики могут вычитать про стероиды или белковые добавки для бодибилдеров и тайно начать их принимать. Тогда как одна группа подростков начинает следить за собой: есть здоровую пищу, заниматься спортом, – другая игнорирует любую физическую нагрузку и проводит все свободное время перед телевизором и у компьютера. Именно сейчас закладывается основа будущего отношения человека к здоровому образу жизни, а авторитет родителей еще достаточно силен, чтобы ребенок мог обрести несколько полезных привычек.

Старший подростковый возраст



Американский психолог Грэнвилл Стэнли Холл назвал это возраст периодом «бури и натиска». Развитие на этом этапе, действительно, идет быстрыми темпами, особенно много изменений наблюдается в плане формирования личности.

Подростковый возраст считается периодом бурных внутренних переживаний и эмоциональных трудностей. По результатам опроса, проведенного среди подростков, половина 14-летних временами чувствуют себя настолько несчастными, что плачут и хотят бросить всех

и все. Четверть сообщила, что им кажется иногда, что люди смотрят на них, говорят о них, смеются над ними. Каждому 12-му в голову приходили идеи самоубийства.

Типичные школьные фобии, которые исчезли в 10-13 лет, теперь снова появляются в слегка измененной форме. Преобладают социальные фобии. Подростки становятся застенчивыми и придают большое значение недостаткам своей внешности и поведения, что приводит к нежеланию встречаться с некоторыми людьми. Иногда тревожность парализует социальную жизнь подростка настолько, что он отказывается от большинства форм групповой активности. Появляются страхи открытых и закрытых пространств.

В этом возрасте ребенок требует суверенности, независимости, уважения к своим тайнам. В возрасте 10-12 лет дети еще пытаются найти взаимопонимание у родителей. Однако разочарование неизбежно, так как ценности их различны. Но взрослые снисходительны к ценностям друг друга, а ребенок – максималист и не принимает снисхождения к себе. Разногласия происходят в основном по поводу стиля одежды, прически, ухода из дома, свободного времени, школьных и материальных проблем. Однако в самом главном дети все же наследуют ценности родителей. "Сферы влияния" родителей и сверстников разграничены. Обычно от родителей передается отношение к фундаментальным аспектам социальной жизни. Со сверстниками же советуются по части "сиюминутных" вопросов.

Новое отношение к учению. Подросток стремится к самообразованию, причем часто становится равнодушным к отметкам. Порой наблюдается расхождение между интеллектуальными возможностями и успехами в школе: возможности высокие, а успехи низкие.

Взрослость проявляется в романтических отношениях со сверстниками. Здесь имеет место не столько факт симпатии, сколько форма отношений, усвоенная от взрослых (свидания, развлечения).

Родителям подростков необходимо понять и принять, что в этот период личность подростка претерпевает изменения, идет борьба между детством и взрослением, осознанием себя как личности. Именно в это время подросткам очень нужна помощь заботливых и любящих родителей, которые помогут им войти во взрослую жизнь.

Ключевой вопрос, который задает себе ребенок в этом возрасте – «Кто я?».

Физическое развитие ребенка

В подростковом возрасте продолжается формирование скелета, нервной, эндокринной, сердечно-сосудистой систем.

В этот период необходимо обратить особое внимание на предупреждение разного рода искривлений в связи с развитием костной системы организма: она становится более прочной, чем в младшем возрасте, но еще не заканчивается окостенение позвоночника, грудной клетки, таза и конечностей. Особенно вредна неправильная поза при сидении подростка за столом: затрудняется легочная вентиляция, уменьшается снабжение мозга кислородом, фиксируется искривление позвоночника.

Следует учесть, что если в этом возрасте не будет обращено специальное внимание на развитие ловкости, пластичности и красоты движений, то в последующий период обычно труднее овладевать ими, а неловкость и угловатость движений, присущая подростку, может сохраниться на всю жизнь.

Нервная система подростка еще находится в стадии формирования, и является относительно несовершенной. Поэтому в этот период так важно охранять подростка от резких переутомлений, регулировать нагрузку на его неокрепшую нервную систему.

Кроме того, во время полового созревания происходит выработка в организме подростков половых гормонов, которая ведет к значительным перепадам настроения.

Интеллектуальное развитие

Подросток в 14-16 лет – это уже практически сформировавшаяся интеллектуально личность, имеющая собственное мнение по разным вопросам. Подростки вполне способны вести рассуждения, высказывать свои мысли, аргументировать их. Всё больше времени в их жизни начинают занимать серьезные дела, все меньше времени отводится на отдых и развлечения. Активно начинает развиваться логическая память. Из-за появления в школе новых учебных предметов значительно увеличивается количество информации, которую должен запомнить подросток.

Психологическое развитие

Наряду с психическими изменениями, обусловленными исключительно гормональным воздействием, у подростков наблюдаются и глубоко психологические, личностные изменения, которые происходят неравномерно: в подростковом возрасте одновременно присутствуют как детские черты и стереотипы поведения, так и взрослые. Подросток отвергает детские стереотипы поведения, но еще не имеет взрослых клише. Так как потребность в признании собственной взрослости в подростковом возрасте максимальна, а социальная ситуация, по большому счету, не изменяется, то это может вызвать многочисленные конфликты с родителями и учителями.

В этот период психологи рекомендуют больше разговаривать со своим ребенком, помня о том, что перед вами уже не ребенок, а взрослый человек, который ищет свой путь. В разговоре с ним не используйте категоричные формы, не показывайте его интеллектуальную незрелость, не будьте излишне навязчивы.

Родители и воспитание

Родители должны помнить, что их дети очень не похожи на тех подростков, какими были они сами двадцать лет назад. У вашего ребенка гораздо больше соблазнов, чем было у вас, при том, что физиологически дети не изменились, разве что взросление и половое созревание происходит немного раньше, чем происходило у вас.

Основные стратегии для родителей подростков:

- Не требуйте от ребенка совершенства там, где оно не является необходимостью. В любой ситуации сохраняйте спокойствие и не поддавайтесь на эмоциональные манипуляции подростка.
- Будьте физически и эмоционально доступны для ребенка, не пытаясь контролировать каждое его действие. Лучше всего предоставить именно ему право выбирать время и длительность общения. Постарайтесь всегда откликаться на просьбы ребенка о внимании.
- Если ребенок нуждается в вашей помощи, выясните, какая именно поддержка нужна подростку, и обеспечивайте именно ее, не думая, что вы лучше знаете, как ему помочь. Всегда предлагайте как можно больше альтернативных решений в разборе сложной ситуации.
- Устанавливайте теплые приятельские отношения с родителями друзей вашего ребенка.

- Обеспечьте ребенку такие условия жизни, чтобы в случае неприятностей он в первую очередь искал поддержки у вас, не опасаясь наказаний или осуждения.

Родителям следует помнить, что подростки крайне обеспокоены своим телом и темой секса. Нормальны ли они? Как их воспринимают окружающие, особенно противоположного пола? Не поддавайтесь соблазну обозвать резко изменившееся поведение ребенка аморальным, неправильным или нездоровым. Также остерегайтесь судить о том, что представляет собой ваш подросток, исходя из своих домыслов и чувств.

Отличительная черта подросткового периода – повышенная эмоциональность. Очень часто подросток чувствует себя чрезмерно смущенным, беззащитным и одиноким, в частности оттого, что обнаруживает хрупкость и ненадежность отношений со сверстниками.

Подросток остро нуждается в личном пространстве, в том числе и для того, чтобы подолгу рассматривать свое меняющееся тело. В идеале ребенку старше одиннадцати – двенадцати лет нужна отдельная комната, но если у вас нет возможности обеспечить ему собственное помещение, выделите подростку угол, где его никто не будет беспокоить – ни вы, ни братья и сестры.

Никогда и ни при каких условиях нельзя дразнить подростка на тему его внешности, подшучивать над его телом, поскольку это может привести к неуверенности в себе и постоянному смущению.

То, что подросток ищет разные пути обретения независимости, нормально и не должно расцениваться родителями в качестве потери контакта с ребенком или полной утраты авторитета. Ребенок может не хотеть присоединяться к семейным сборищам по праздникам, сопротивляться вступлению родителей в родительский комитет, сблизиться с другим взрослым человеком вне семьи (учитель, родитель друга и т.п.).

Чтобы оказать максимальную пользу растущему подростку, родителям необходимо оставаться постоянными и последовательными в своих реакциях. Поддерживайте идеи ребенка, не доминируя и не подавляя своим авторитетом развивающуюся личность подростка.

Психосексуальное развитие детей и подростков

Половое развитие и психосексуальное развитие не являются синонимами. Половое развитие – это формирование вторичных половых признаков, развитие репродуктивных органов, формирование

способности к деторождению. Оно запрограммировано генетически и происходит без нашего участия. Психосексуальное развитие (ПСР) – это формирование полового самосознания (ощущение себя представителем определенного пола), направленности сексуального влечения и сексуального поведения в результате совместных усилий природы и воспитания.

Этапы становления подростковой сексуальности

Сексуальность – это центральный аспект человеческого бытия на протяжении всей жизни, который включает в себя:

- пол;
- гендерную идентичность и гендерные роли;
- сексуальную ориентацию;
- сексуальные отношения;
- рождение детей.

Сексуальность проявляется и выражается в мыслях, фантазиях, желаниях, убеждениях, отношениях, пристрастиях, поступках, привычках, половых ролях и отношениях. Несмотря на то, что сексуальность может включать в себя все эти аспекты, не всегда они одновременно ощущаются или проявляются. На сексуальность влияет взаимодействие биологических, психологических, социальных, экономических, политических, культурных, этических, правовых, исторических, религиозных и духовных факторов.

Сексуальность – это врожденное качество человека, которое по-разному проявляется в детстве и на разных этапах взросления. Подростковая сексуальность так же реальна, как и сексуальность взрослых.

Первый этап – формирование полового самосознания, половая идентификация, то есть осознание принадлежности индивида к определенному полу. Оно складывается из представления человека о том, насколько он похож на людей своего пола и представления о том, на кого он хотел бы быть похожим. Уже младенцы могут испытывать приятные ощущения при прикосновении к гениталиям и их стимуляции. Однако в раннем возрасте у нормально развивающихся детей интерес к гениталиям чисто познавательный. Через изучение своих половых органов, детское любопытство, игры с раздеванием (например, игра в «доктора») и правильное половое воспитание в семье

ребенок получает образное представление о своей половой принадлежности. Этап можно считать завершенным, когда ребенок четко усвоил, кто он – мальчик или девочка.

Второй этап – формирование стереотипа полоролевого поведения – публичного выражения половой идентичности, соответствующего принятым в обществе нормативам и обеспечивающего индивиду принадлежность к определенному полу в глазах окружающих. Этот этап продолжается весь препубертатный период. Навыки и стиль полоролевого поведения формируются в играх и быту. Мальчик усваивает мужской тип поведения, девочка – женский. Содержание этапа реализуется, прежде всего, через воспитание в семье – поведение и распределение ролей матери и отца.

Сексуальность у детей намного шире, чем у среднего взрослого человека. Она может рассматриваться как один из аспектов развития чувственности, которая является частью психологического, социального и биологического развития.

Третий этап – формирование сексуального влечения, выбор объекта влечения, реализация своего влечения. Это направленность полового влечения, определяющая выбор полового партнера и особенности полового поведения. Этого уровня дети достигают к началу полового созревания. В формировании участвуют как гормональный фон (степень половой зрелости), гены, инстинкты, так и соответствующий уровень психической и социальной зрелости (особенно морали), сексуальное воспитание. В период полового созревания социальная идентичность дополняется поиском психологической идентичности. Подростки размышляют о своих личных качествах и значимости, а также задумываются о своем месте в жизни. Третий этап включает три стадии формирования:

- платонического либидо – 10-12 лет;
- эротического либидо – в 12-14 лет;
- сексуального либидо – в 15-16 лет.

Между стадиями нет четких границ, они плавно переходят друг в друга, возможны пограничные стадии. Таким образом, в платонических мечтах содержатся элементы эротических фантазий, а в эротических – сексуальных.

Психосексуальное развитие подростка нельзя рассматривать в отрыве от полового, психического и социального созревания. В

становлении сексуальности последовательно формируется эмоциональный, затем телесный компонент и лишь затем, по мере созревания морали, – чувство ответственности.

Взрослые, но все равно еще дети

Примерно к восемнадцати годам вчерашний подросток понимает, что с родителями можно дружить. Родительский контроль ослабляется, большинство детей успешно оканчивают школу и принимают решение о дальнейшем продолжении образования. Некоторые начинают подрабатывать в свободное время, что неизбежно способствует увеличению самостоятельности и ответственности за свою жизнь.

Группа ровесников-единомышленников теряет свое безусловное влияние, ее место занимают несколько близких друзей. Внимание молодого человека сейчас занято перспективами: образованием, поиском подработки, карьерными и финансовыми амбициями, поиском спутника жизни. Многие начинают отвечать на вопрос, который они неоднократно слышали в детстве: «Кем ты хочешь быть, когда вырастешь?». Фантазии на тему легкой и веселой учебы и быстрого взлета по карьерной лестнице сменяются реалистичным отношением к труду, который нужно приложить, чтобы достичь желаемого. Взросление оказывается сопряженным с большой ответственностью.

В этот период так или иначе начинается естественное отделение от родителей. Многие уезжают учиться в другой город, другие, начав зарабатывать, снимают отдельное жилье. Третьи продолжают жить с родителями, но учеба, работа и личная жизнь не оставляют времени на постоянное общение с семьей. Родителям на этом этапе очень важно понять, что дети выросли, что больше нельзя их контролировать. Наоборот: нужно мотивировать их на полную самостоятельность.

Родители и воспитание

Первейшая обязанность родителей человека восемнадцати лет – полная и всесторонняя поддержка.

Самая распространенная ошибка, которую совершают родители восемнадцатилетнего ребенка, это гиперопека. Им кажется, что ребенок совершает катастрофическую ошибку, выбирая не тот вуз, не ту профессию, не того спутника жизни. Родителям необходимо всеми силами противостоять своему желанию контролировать действия выросшего ребенка, сдерживать намерение вмешаться и насоветовать

лучших вариантов. Если выбор действительно неверный, рано или поздно ребенок сам это поймет, при этом вы сохраните с ним теплые доверительные отношения. Будьте готовы выслушать ребенка и помочь ему, что бы с ним ни случилось. Это – лучшее, что вы можете сделать для своего взрослого сына или дочери.

Период окончательного взросления ребенка – все еще сложен и напоминает борьбу. Но чаще всего родители обнаруживают, что им нравится этот не совсем знакомый молодой человек, начинающий самостоятельную жизнь.

Период окончания школы – период сложного выбора для ребенка. Совершая его, молодой человек может испытывать различные труднопереносимые чувства: и неуверенность в собственных силах, и сомнения, и тревогу за будущее. Поддержите ребенка, внушайте ему уверенность в себе как в прекрасном человеке, которому по плечу любые свершения. Дайте ребенку ощущение, что вы всегда будете рядом, если будет необходимо.

Меняйте правила поведения в доме, поскольку теперь ребенок имеет право сам решать, чем ему заниматься, когда приходить домой и с кем поддерживать отношения.

Сведите к минимуму свою оценку (особенно негативную) действий ребенка. До тех пор, пока вашим мнением не интересуются, не позволяйте себе критики.

*Использованы материалы учебного курса EduHub — международной онлайн-платформы обучения в области здоровья и благополучия «Как достичь понимания между родителями и детьми-подростками»