**Психологические особенности подросткового возраста**

Психологические особенности подросткового возраста получили название **"подросткового комплекса"**. Это самый долгий переходный период, *(от 11–12 до 16–17 лет),* который характеризуется интенсивными психо­логическими и физическими изменениями, бурной физиологической перестройкой организма рядом физических изменений.

Под­росток начинает быстро расти, причем, рост скелета идет быстрее, чем развитие мышечной тка­ни, отсюда нескладность, непропорциональность, угловатость фигуры. Резко увеличивается объем сердца и легких, глубины дыхания для обеспечения растущего организма кислородом. Характерны­ми являются также значительные колебания артериального давления, нередко в сторону повышения, частые головные боли.

Идет серьезная гормональная перестройка, половое созревание. Гормональные из­менения вызывают резкие перепады настроения, повышенную, нестабильную эмоциональность, неуправляемость настроения, повышенную возбудимость, импульсивность. Пик эмоциональной неустойчивости приходится у мальчиков на возраст 11-13 лет, у девочек - 13-15 лет. Для подростков характерна полярность психики:

* Целеустремленность, настойчивость и импульсивность,
* Неустойчивость может смениться апатией, отсутствие стремлений и желаний что-либо делать,
* Повышенная самоуверенность, безаппеляционность в суждениях быстро сменяется ранимостью и неуверенностью в себе;
* Потребность в общении сменяется желанием уединиться;
* Развязность в поведении порой сочетается с застенчивостью;
* Романтические настроения нередко граничат с цинизмом, расчетливостью;
* Нежность, ласковость бывают на фоне недетской жестокости.

Ведущая деятельность подросткового возраста - это интимно-личностное общение (сверстники выходят на первое место). Сам факт принадлежности к определенной группе придает ему дополнительную уверенность в себе. Положение подростка в группе, те качества, которые он приобретает, в коллективе существенным образом влияют на его поведенческие мотивы. Он стремится ничем не отличаться от сверстников, появляются атрибуты "псевдовзрослости": курение сигарет, распитие спиртных напитков, тусовки у подъезда.

Учеба перестает быть главной и самой важной задачей. Снижается продук­тивность умственной деятельности в связи с тем, что происходит формирование абстрактного, тео­ретического мышления, то есть конкретное мышление сменяется логическим. Именно новым для подростка механизмом логического мышления и объясняется рост критичности. Он уже не принима­ет постулаты взрослых на веру, он требует доказательств и обоснований.

В это время происходит жизненное самоопределение подростка, формируются планы на буду­щее. Идет активный поиск своего «Я» и экспериментирование в разных социальных ролях. Подрос­ток изменяется сам, пытается понять самого себя и свои возможности. Изменяются требования и ожидания, предъявляемые к нему другими людьми. Он вынужден постоянно подстраиваться, при­спосабливаться к новым условиям и ситуациям, но не всегда это происходит успешно.

Сильно выраженное стремление разобраться в самом себе (самопознание) часто наносит ущерб развитию отношений с внешним миром. Внутренний кризис самооценки подростка возникает в связи с расширением и ростом возможностей, с одной стороны, и сохранением детско-школьного статуса, с другой. Желание, чтобы все (учителя, родители) относились к нему, **как к равному**, взрослому. Но при этом его не смутит, что прав он требует больше, чем берет на себя обязанностей. И отвечать за что-то подросток вовсе не желает, разве что на словах.

У подростка появляется своя позиция. Стремление к самостоятельности выражается в том, что контроль и помощь отвергаются. Все чаще от подростка можно слышать: "Я сам все знаю. Появляются собственные вкусы и взгляды, оценки, линии поведения. Самое яркое - это появление пристрастия к музыке определенного типа.

 Подростковый возраст очень противоречив. Это противоречия между имеющимися потребностями и актуальным поведением (несмотря на то, что подростки бунтуют против контроля со стороны взрослых, они все же нуждаются в руководстве), между мыслями и поведением (понимают, что для успеха в будущем нужно прикладывать усилия, но не хотят этим заниматься сейчас).

Важнейшими факторами для благополучного взросления выступает любовь, терпение, понимание со стороны родителей, уважение к подростку, демократический стиль воспитания, знание возрастных особенностей данного периода и принятие родителями факта взросления ребенка. Подростковый период легче переживаются в тех семьях, где с раннего возраста родители сумели установить близкий контакт с ребенком, сумели показать ему, что любят его.

Источники:

Айхорн А. Трудный подросток.–М.: Апрель,2001.–304 с.

Бережковская Е. Чем и как увлекаются подростки?// Школьный психолог № 1, 2005 г.

Кузин М.В. Как выжить с ребенком – подростком: практическое пособие для родителей. – М.: Эксмо, 2007.– 320 с.

Наш проблемный подросток: учебное пособие / Алексеева Е.В. и др. – СПб.: Союз, 1999. – 145 с.

Стегно Ю. 18 шагов навстречу подростку // Домашний очаг. – 2005. - № 9. – С. 185-186.

Снайдер Ди. Практическая психология для подростков или как найти свое место в жизни. – М.: АСТ-Пресс, 1998.–288 с.