**Родительский всеобуч «Психофизическое развитие подростков»**

- Каковы возрастные границы подросткового возраста? Сколько лет подростку? Основным критерием для периодов жизни является не календарный возраст, а анатомо-физиологические изменения в организме. **Половое созревание** определяет границы этого периода. Начало постепенного увеличения секреции половых гормонов начи­нается с 7 лет, но интенсивный и остро выраженный подъем секре­ции отличает подростковый возраст. Это сопровождается внезапным увеличением роста, возмужанием организма, развитием вторичных половых признаков.

Переходный возраст приводит к временной дестабилизации за­щитных сил организма, что снижает сопротивляемость к вредным воздействиям. Могут отмечаться и функциональные отклонения со стороны сердечно-сосудистой и нервной систем: повышение арте­риального давления, нарушение ритма сердечной деятельности, нейровегетативная неустойчивость.

Ключ к пониманию психологических перемен подростка - в **смене интересов,** в возникновении у него новых социальных по­требностей, в отказе от увлечений и стремлений детства. То, что вчера привлекало, становится сегодня неинтересным. Считается, что под­ростковый возраст без увлечений подобен детству без игр. Подростки стараются выделиться оригинальностью своих занятий, возвыситься в глазах окружающих. Им свойственны и лидерские увлечения, ко­торые сводятся к поиску ситуаций, где можно что-то организовать, руководить сверстниками.

К сожалению, в настоящее время некоторые увлечения подро­стков становятся вредными для их возраста: долгое времяпровожде­ние за экранами компьютера или игровых автоматов может привести к психической депрессии подростка. Самый примитивный вид увле­чений - информативно-коммуникативные, в которых проявляется жажда получения новой, не слишком содержательной информации, не требующей никакой критической переработки, и потребность в легком общении со сверстниками - во множестве контактов, позво­ляющих этой информацией обмениваться, - это многочасовые пус­тые разговоры в дворовой компании, созерцание происходящего вокруг - витрин магазинов, уличных происшествий, «глазение» в те­левизор. Такое времяпрепровождение трудно назвать увлечением, но оно очень характерно для большей части подростков. Именно в их среде возникают основные проблемы, связанные с азартными играми, противоправным поведением, ранней алкоголизацией, токсикоманией, наркоманией, бродяжничеством.

Потеряв прежние интересы и не обретя новых, подросток вре­менно утрачивает связи со средой, с окружающими его людьми и может ощущать себя очень одиноким. Л. Толстой назвал этот период «пустыней одиночества». Задача взрослых в этот период - занять ре­бенка полезным делом, помочь найти нужное увлечение, обсуждать с ним его потребности.

У подростков появляется **критическое отношение к прежним авторитетам,** и первой жертвой становятся самые близкие люди - родители. Если малыши преклоняются перед родителями, считают их самыми сильными, красивыми, умными, то подросток начинает замечать, что родители не так уж хороши, чтобы восхищаться ими, и может удариться в другую крайность. Иронизируя над этим перио­дом, Марк Твен заметил: «Когда мне было 14, мой отец был так глуп, что я *с* трудом переносил его; но, когда мне исполнился 21 год, я был изумлен, насколько этот старый человек поумнел за последние семь лет». Не каждый подросток приходит к полному отрицанию родите­лей, но с детским преклонением перед ними расстается практически любой из них.

Переходный период требует повышенной затраты ресурсов организма. В сочетании со сменой интересов это может привести к снижению учебной успеваемости. Если игнорировать этот факт и усилить воспитательный нажим на школьника, то можно получить обратный результат плюс ухудшение поведения. Психологи отмечают, что у подростков появляется **повышенная утомляемость** во второй половине дня. В это время происходит большинство случаев непо­виновения старшим, нарушения учебной дисциплины, пререканий с учителями, проявлений своеволия и упрямства. Возникает сходная с ранним детством ситуация: малыш капризничает, потому что устал, а мы наказываем его за неповиновение.

Подросткам свойственна **эмоциональная неустойчивость,** не­ожиданные переходы от радужных надежд к унынию и пессимизму. Придирчивое отношение к родным сочетается с острым недовольст­вом собой. Временами подросток ищет уединения, ему необходимо как-то осмыслить происходящее. Естественно некоторое отчуждение по отношению к родным и усиление тяги к сверстникам. Если в такие периоды настойчиво вызывать подростка на откровенность, то можно встретить враждебность, за которой скрывается подавленность и уныние.

Физическое возмужание подростка дает ему ощущение зрелос­ти, но социальный статус его ни в семье, ни в школе не меняется. И тогда начинается борьба за признание своих прав, самостоятель­ность. Подросток требует, чтобы все - и взрослые, и сверстники - к нему относились не как к маленькому, а как к взрослому; появляется желание оградить некоторые стороны своей жизни от вмешательс­тва родителей, определяются собственные вкусы, взгляды, оценки, собственная линия поведения. Подростки противоречивы. В семье они стремятся к своей независимости, праву поступать по-своему. А среди сверстников они соглашатели, проявляющие чрезмерную зависимость от чужого мнения.

Но и родители не всегда последовательны. Возникает своеоб­разный парадокс: готовя ребенка ко взрослой жизни, мечтая о ней, родители не могут принять самостоятельность ребенка как раз тогда, когда зрелость приближается.

Половое развитие властно заявляет о себе и накладывает отпе­чаток на поведение подростка. Появляется **интерес к противопо­ложному полу,** повышается внимание к своей внешности. Быстрый рост конечностей приводит к временной угловатости, неуклюжести движений. Подростки могут страдать от пониженной самооценки, придавать чрезмерное значение недостаткам своей внешности, ста­новиться застенчивыми, домоседами.

Главным стержнем подростковых переживаний является **поиск смысла жизни.** Нелегко ему на нравственном перепутье найти пра­вильную, разумную дорогу. Подросток нуждается в нравственном авторитете, который ответил бы на все его сомнения. Найдись неже­лательный авторитет, поразивший подростка своим «знанием жизни», своей уверенностью, а порой и мнимой щедростью, криминальной псевдо романтикой, и он пойдет по дороге, ведущей к преступле­нию.

Наш выдающийся педагог В.А. Сухомлинский обобщил главные **личностные черты подростка,** показал, как можно их учитывать взрослым.

**1. Непримиримость к злу,** эмоциональное неприятие его, с одной стороны, сочетается с неумением разобраться в сложных явле­ниях жизни - с другой. Погасите эмоциональный порыв, и вы получите холодного, расчетливого человека. Поэтому вслушайтесь в то, что волнует, тревожит подростка, не отмахивайтесь и не отгораживайтесь от него.

2. Подросток хочет быть хорошим, **стремится к идеалу.** Он не любит, когда его прямолинейно воспитывают. Его раздражают словес­ные назидания. Истина всегда дороже, если вы открыли ее сами. Еще в прошлом веке была известна педагогическая аксиома: плохой учи­тель сообщает истину, хороший - открывает ее вместе со своим вос­питанником. Подростки четко улавливают воспитательную фальшь, болезненно реагируют на несправедливость. Неопытность подростка может привести к тому, что из добрых побуждений он может совер­шить и нечто предосудительное. Альтернатива «виноват - невиноват» слишком упрощает дело. В жизни бывает немало ситуаций и обстоя­тельств, которые нельзя оценить однозначно.

3. Подростку хочется **быть личностью.** Совершить что-нибудь героическое, романтическое, необычное. При наличии потребности к действию и желания самоутвердиться подросток еще не знает, как этого можно добиться, и может попасть в беду.

4. У подростка выражено противоречие между богатством жела­ний и ограниченностью сил. Отсюда множественность и **непостоянс­тво влечений.** «Мудрые» поучения старших - «не разбрасывайся», «думай только об учебе» - порождают лишь конфликт. Подростку очень важно найти свой путь, чтобы одно из увлечений стало при­званием. Надо помочь подростку найти себя в труде, в увлечении творческой деятельностью.

5. В подростке сочетаются **романтическая восторженность и грубые выходки.** Восхищение красотой и ироническое отношение к ней. Он стыдится своих чувств. Тонкие человеческие чувства кажутся ему детскими. Он опасается, что его будут считать чересчур чувстви­тельным, и прикрывается грубостью. Если нет нравственной культу­ры, то можно растерять добрые чувства, приобретенные в детские годы.