

# Психологические и физиологические особенности подростков

## Физиологические особенности

Пожалуй, ни к одной системе организма в подростковом и юношеском возрасте не предъявляется таких высоких требований, как к **сердечно-сосудистой**. У подростков быстро растёт сердце. Вес его с 10 до 16 лет удваивается, а объём увеличивается примерно в 2,4 раза. В возрасте от 9 до 17 лет ударный объём сердца, т. е. количество крови, которое сердце выбрасывает в сосуды за одно сокращение, увеличивается у мальчиков с 37 до 70 мл, а у девочек — с 35 до 60 мл. В то же время частота сердечных сокращений в покое снижается. В 15 лет пульс у мальчиков равен 70 ударам в минуту, а у девочек — 72, к 18 годам частота пульса становится такой же, как у взрослых.

Следует отметить, что в стремительно растущем организме развитие сердечно-сосудистой системы не всегда успевает за общими темпами развития, а увеличение массы сердца иногда отстаёт от увеличения массы всего тела. Отсюда — **относительная недостаточность сердечной деятельности**. Вот почему иногда у рослых, быстро созревающих юношей и девушек появляются жалобы на слабость, лёгкую утомляемость, особенно при физических нагрузках.

У **подростков 10—15 лет** увеличивается окружность грудной клетки, за счёт чего углубляется дыхание и увеличивается жизненная ёмкость лёгких: у мальчиков — от 1900 до 3380 см<sup>3</sup>, достигая к 18 годам 4500 см<sup>3</sup>, у девушек — от 1650 до 2800 см<sup>3</sup>, а к 18 годам — до 3800 см<sup>3</sup>.

В развивающейся **системе кровообращения** часто встречается несоответствие между просветом сосудов, по которым кровь выбрасывается из сердца, и возросшей ёмкостью сердца. В связи с этим увеличивается артериальное давление. Так, если у мальчиков и девочек в 10 лет артериальное давление равно 99/55 мм рт. ст., то к 17 годам оно повышается до 120/65 мм у юношей и до 115/60 мм у девушек.

В подростковом возрасте отмечается неустойчивость организма к температурным воздействиям. Поэтому высокая температура окружающей среды на подростка может оказать более выраженное действие, чем на взрослого.

## Психологические особенности подросткового возраста

Подростковый возраст имеет важное значение в развитии и становлении личности человека. В этот период значительно расширяется объём деятельности, меняется его характер, закладываются основы сознательного поведения, вырисовывается общая направленность в формировании нравственных представлений и установок. И всё это происходит на фоне противоречий физиологического и психического развития, на фоне духовного становления. Отсюда подростковый возраст характеризуется специалистами как переходный, сложный, трудный, критический. Отсюда и неадекватность реакций во взаимоотношениях с окружающими, противоречивость в действиях и поступках, которые воспринимаются взрослыми как аномалия, отклонение от общественных правил.

Выделяются естественные для этого возраста противоречия в духовном развитии:

- непримиримость к злу, неправде, готовность бороться с несправедливостью и неумение разобраться в сложных явлениях жизни.
- желание быть хорошим, стремление к идеалу и нетерпимость к поучениям, прямому воспитательному воздействию взрослых.
- желание самоутвердиться и неумение цивилизованно это сделать.
- потребность в совете, помощи и нежелание с этим обратиться к взрослым.
- богатство желаний, разнообразие потребностей и ограниченность сил, опыта в их достижении.
- презрение к индивидуализму, эгоизму и чувствительное самолюбие.
- романтическая восторженность и грубые выходки.

- удивление перед неисчерпаемостью научных достижений и легкомысленное отношение к учебе.

### **Чувство взрослости.**

Одно из новообразований подросткового возраста – чувство взрослости. Когда говорят, что ребенок взрослеет, имеют в виду становление его готовности к жизни в обществе взрослых людей, причем как равноправного участника этой жизни. С внешней стороны у подростка ничего не меняется: учится в той же школе, живет в той же семье. Все так же в семье к ребенку относятся как к "маленькому". Многие он не делает сам, многое - не разрешают родители, которых все так же приходится слушаться. До реальной взрослости далеко. Он объективно не может включиться во взрослую жизнь, но стремиться к ней и претендует на равные с взрослыми права. Изменить они пока ничего не могут, но внешне подражают взрослым. Отсюда и появляются атрибуты "псевдовзрослости": курение сигарет, тусовки у подъезда, поездки за город (внешнее проявление "я тоже имею свою личную жизнь"). Копируют любые отношения. Встречаются по-настоящему ценные варианты взрослости, благоприятные не только для родных, но и для личностного развития самого подростка. Это включение во вполне взрослую интеллектуальную деятельность, когда подросток интересуется определенной областью науки или искусства, глубоко занимаясь самообразованием. Или забота о семье, участие в решении как сложных, так и ежедневных проблем, помощь тем, кто в ней нуждается. Впрочем, лишь небольшая часть подростков достигает высокого уровня развития морального сознания и немногие способны принять на себя ответственность за благополучие других. Более распространенной в наше время является социальная инфантильность.

Внутренне происходит следующее. У подростка появляется своя позиция. Он считает себя уже достаточно взрослым и относится к себе как к взрослому. 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. Стремление к самостоятельности выражается в том, что контроль и помощь отвергаются. Все чаще от подростка можно слышать: "Я сам все знаю!" И родителям придется только смириться и постараться приучить своих чад отвечать за свои поступки. Это им пригодится по жизни. К сожалению, подобная "самостоятельность" - еще один из основных конфликтов между родителями и детьми в этом возрасте. Появляются собственные вкусы и взгляды, оценки, линии поведения. Самое яркое - это появление пристрастия к музыке определенного типа.

**Старший подростковый возраст характеризуется** также выраженной эмоциональной неустойчивостью, резкими колебаниями настроения. Бурные эмоциональные вспышки в старшем подростковом возрасте нередко сменяются подчеркнутым внешним спокойствием, ироническим отношением к окружающим. Склонность к самоанализу, рефлексии нередко способствует легкости возникновения депрессивных состояний (вплоть до суицидального поведения). Целеустремленность и настойчивость у старшеклассников сочетаются с импульсивностью и неустойчивостью. Повышенная самоуверенность и безапелляционность в суждениях сменяются легкой ранимостью и неуверенностью в себе. Потребность в общении - желанием уединиться. Развязность соседствует с застенчивостью, романтизм, мечтательность, возвышенность чувств нередко уживаются с сухим рационализмом и циничностью, искренняя нежность, ласковость могут быстро сменяться черствостью, отчужденностью, враждебностью и даже жестокостью.

Важнейшими процессами переходного возраста являются: расширение жизненного мира личности, круга ее общения, групповой принадлежности и увеличения числа людей, на которых она ориентируется. Для подросткового возраста типичными являются внутренняя противоречивость, неопределенность уровня притязаний, повышенная застенчивость и одновременно агрессивность, склонность принимать крайние позиции и

точки зрения. Чем резче различия между миром детства и миром взрослости, чем важнее разделяющие их границы, тем ярче проявляются напряженность и конфликтность.

Источник внутренних конфликтов и девиантного поведения заключается в различии между реальной и идеальной самооценкой, проявляющемся особенно ярко в старшем подростковом возрасте. Большое расхождение между Я- реальным и Я-идеальным считается тревожным симптомом, т.к. нередко ведет к нарушениям поведения и социально- психологической адаптации подростка. Многие проблемы, характерные для подросткового возраста, объясняются увеличением расхождения между Я - реальным и Я - идеальным, а кроме того, выпадением одной из составляющих положительной Я - концепции. Положительная Я - концепция определяется 3 факторами: твердой убежденностью в симпатии другим людям, уверенности в способности к тому или иному виду деятельности и чувством собственной значимости, причем третья составляющая является скорее следствием первых двух. Иначе - появляются утверждения типа: "Меня не понимают", "Меня отвергают", "Меня не любят" и т.д.

После протеста и мятежа молодые люди принимают многие ценности, свойственные их культурному окружению. По мере взросления и отказа от эгоцентризма моральные обязательства начинают выступать как взаимные, как согласование оценки других и самооценки, цели развития подростков начинают приобретать более оформленный и социальный характер. Схему целей развития в подростковый период можно представить следующим образом:

- общее эмоциональное созревание - от деструктивных чувств и недостатка уравновешенности и конструктивности к конструктивным чувствам и уравновешенности, от субъективной к объективной интерпретации ситуации; от избегания конфликтов к их решению.
- кристаллизация интересов к другому полу - от интереса к одинаковому полу к интересу к противоположному полу; от мучительного ощущения сексуальности к признанию факта половой зрелости.
- социальное созревание - от чувства неуверенности в группе сверстников к достижению уверенности; от неловкости в обществе к находчивости; от рабского подражания к эмансипации; от неуживчивости в обществе к согласию с ним.
- освобождение от опеки родителей - от поиска поддержки у родителей к опоре на собственные силы.
- интеллектуальное созревание - от веры в авторитеты к требованию доводов; от фактов к объяснениям; от многочисленных поверхностных интересов к нескольким постоянным.
- выбор профессии - от интереса к престижным профессиям к адекватной оценке своих возможностей и выбору соответствующей профессии.
- проведение свободного времени - от интереса к индивидуальным играм, где можно показать силу, выносливость к интересу к коллективным играм; от активного участия в играх и соревнованиях к пассивному наблюдению; от интереса ко многим играм к интересу лишь к некоторым.
- формирование жизненной философии - от равнодушия к общественным делам к активному участию в них; от стремления к удовольствиям и избеганию боли к поведению, основанному на чувстве долга.

Развивающееся самосознание приводит к относительно устойчивой самооценке и определенному уровню притязаний. Достигнутый уровень психического развития, возросшие возможности подростка вызывают у него потребность в самостоятельности, самоутверждении, признании со стороны взрослых его прав, его потенциальных возможностей в плане участия в общественно значимых делах, приводя к развитию такого характерного для этого возраста новообразования как взрослость.