

ПАМЯТКА

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ И ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ РАННЕГО ЮНОШЕСКОГО ВОЗРАСТА

*Мы, взрослые, не понимаем детей,
так как мы
не помним уже больше
своего собственного
детства.*

Ранняя юность – (15-18 лет) – трудный возраст. Подросток стоит на пороге вступления в самостоятельную жизнь. Ему предстоит выйти на путь трудовой деятельности и определить свое место в жизни. В центре психологического развития подростка стоит **профессиональное самоопределение**.

Изменяется **отношение к обучению** – оно становится более прагматичным.

Ведущая деятельность в юношеском возрасте – **учебно-познавательная**.

Возникает потребность разобраться в себе и окружающем, найти смысл происходящего и собственного существования. Она либо вообще перестают слушать, если не интересно, либо слушают эмоционально, напряженно.

В этот период формируется обобщенное представление о самом себе, понимание и переживание своего «Я», своей индивидуальности, своей личности.

Ценнейшее психологическое образование ранней юности – **открытие своего внутреннего мира**. Обретая способность погружаться в себя и наслаждаться своими переживаниями, юноша открывает целый мир новых чувств, красоту природы, звуки музыки, ощущение собственного тела. Но вместе с осознанием своей уникальности, непохожести на других приходит **чувство одиночества**. В связи с этим у юноши отмечается возросшая потребность в общении и, одновременно, повышенная избирательность в общении, потребность в уединении.

Застенчивость – озабоченность собой и тем впечатлением, которое индивид производит на окружающих. Самая типичная «болезнь» юношеского возраста. В 15-16 лет от нее страдают 70% юношей.

Образ «Я» строится путем постоянного сравнения его с, откладывающимся в сознании, представлением о некотором идеале, эталоне представителя своего пола, независимо от того, истинно оно или нет, представляет собой психологическую реальность, которая влияет на поведение, порождает те или иные переживания.

Поскольку наружность – важный элемент юношеского самосознания, учителям и родителям нужно знать, какие именно ее аспекты чаще всего вызывают у ребят беспокойство (в острых случаях нужна помощь психотерапевта).

В основе повышенного внимания к одежде, прическам лежит тревога за свою «несовершенную» внешность, а отнюдь не легкомыслие. В процессе приобретения жизненного опыта представления о себе пополняются,

перестраиваются. Они являются основой самовоспитания, планирования деятельности и жизненной перспективы.

При всей кажущейся браваре и самоуверенности, особенно на людях и в компании сверстников, довольно многие подростки страдают **пониженным самоуважением**, что побуждает их «закрыться от окружающих». Юноши с пониженным самоуважением особенно ранимы и чувствительны ко всему, что так или иначе затрагивает их личность, болезненно реагируют на критику, смех, порицание. Вследствие этого им свойственна склонность к психической изоляции, уходу от действительности в мир мечты. Чем больше времени они будут находиться в состоянии стресса, тем больше вероятность развития у них **депрессивных состояний**, вероятность возникновения которых повышает следующие факторы:

1. Негативный образ тела может приводить к депрессии и расстройствам пищевого поведения.
2. Возросшая способность к критическому осмыслению развивающейся личности и своего будущего приводит к развитию депрессии, когда юноши фиксируются на возможных негативных исходах.
3. Низкая популярность среди сверстников устойчиво связывается с депрессией в юношеском возрасте и служит одним из самых надежных предсказателей депрессии у взрослых.

Существует три группы уравновешивающих факторов, которые помогают юношам успешно справляться со стрессовыми и депрессивными состояниями:

Во-первых, это хорошие отношения с родителями и со сверстниками, которые служат амортизаторами стресса, связанного с жизненными переменами; значение защитных поддерживающих отношений в это трудное время невозможно переоценить;

Во-вторых, определенная степень компетентности или мастерства, например, в спорте, музыке, учебе может обеспечить юношам основу для реальной уверенности в себе;

В-третьих, это роль, которая подразумевает ответственность за других (например, членов команды или младших братьев и сестер), может помочь юноше определить приоритеты и встретить жизненные испытания или кризисы, не впадая в уныние.

Общение со сверстниками имеет чрезвычайно важное значение для развития личности в этом возрасте. В общении со сверстниками юноша приобщает другого к своему внутреннему миру – к своим чувствам, мыслям, интересам,

увлечениям. Общение в это время, можно сказать, выступает и как своеобразная форма **психотерапии**.

У юношей возникает особый интерес к **общению со взрослыми**. При всем своем стремлении к самостоятельности взрослые дети нуждаются в жизненном опыте и помощи старших; семья остается тем местом, где они чувствуют себя наиболее спокойно и уверенно.

Отсутствие доверительных отношений со взрослым, в том числе с учителем, в этом возрасте – одна из главных причин тревожности которую испытывают юноши. Для них невыносимо вмешательство в личные дела извне тем более – принужденно, однако, за тактичную помощь они будут благодарны. Доверительность, поддержка со стороны взрослого понимается как доверие к развитию личности, вера в ее потенциальные возможности.

От взрослых требуется чуткость, внимательность и исключительная тактичность, так как подростки необычайно ранимы.

Сложный мир подростка, далеко не всегда понятный взрослому нуждается в ежедневной поддержке и корректировки, надо чаще предлагать помощь подростку в освоении новых норм и правил, что бы потом долго и утомительно не заниматься исправлением их ошибок.

Ведь именно взрослый осознанно или нет, формирует личность, стратегию самоутверждения и адаптацию у своего подростка.