

«Юность и ее проблемы. Трудности переходного периода»



Юность – называют последним временем детства и первым возрастом взрослости. Это решающий этап формирования мировоззрения личности. Обычно этот период длится с 9 -10 лет до 18 +.



Подростковый возраст - это фаза созревания: его называют переходным, так как в это время ребенок переходит от детской модели поведения к взрослой. В этот период подросток переживает серьезные физиологические изменения, характеризующиеся бурным ростом и развитием всего организма. Происходит множество изменений, которые протекают у подростков с разной скоростью.

Физические изменения и гормональные перестройки становятся причиной эмоциональной нестабильности, раздражительности и снижения самооценки. Часто переживания вызывает подростковая неуклюжесть, появление вторичных половых признаков, так называемая ломка голоса у мальчиков, прыщи. Начинается интенсивный рост тела, продолжается окостенение скелета, возрастает сила мышц. Улучшается контроль мозга над инстинктами и эмоциями. Однако процессы возбуждения все еще преобладают над процессами торможения. Недовольство собой эмоциональная реактивность проявляется влияет на изменения отношения со взрослыми и со сверстниками.

Это проявляется у подростков в попытке независимости в поведении, стремлении найти своё место в обществе, в семье, переиначить своё окружение под свой вкус.



В это же время меняется и семейная ситуация, том числе и между родителями подростка. Та система взаимоотношений, которая сложилась до взросления, определённая, предсказуемая модель отношений, уже не работает. Ситуация изменилась - привычное, знакомое становится другим, что в свою очередь порождает множество проблем.

Проблемы подросткового возраста:



- низкая самооценка;
- неудовлетворенность своей внешностью;
- эмоциональные перепады (от веселого настроения к грустному и наоборот);
- нежелание учиться, проблемы с учителями;

- сложности в общении со сверстниками (желание слиться с группой, либо наоборот попытка выделиться, самоутвердиться);
- протестное поведение и как результат, «вредные привычки»;
- проблемы в общении со взрослыми (особенно с родителями);
- рискованные формы поведения (как способ привлечь внимание);
- замкнутость, депрессии;
- повышенная тревожность, которая может перерасти в панику или постоянное беспокойство;
- расстройства пищевого поведения (отсутствие аппетита или постоянное желание поесть);



Подростковый возраст, то есть годы от полового созревания до взрослой жизни, можно условно разделить на три этапа:



Ранний подростковый возраст: 9 -14 лет

Средний подростковый возраст: 14-18 лет

Поздний подростковый возраст (юность): 18+

Но такое разделение по возрастам появилось сравнительно недавно например, в средневековой Европе к детям относились как к маленьким взрослым.

Полноценная взрослая жизнь начиналась уже в 12 лет. И только в конце позапрошлого века стали использовать деление на периоды, при этом любая из перечисленных фаз может продлиться и меньше, и дольше.

На раннем этапе подросткового возраста начинаются физиологические изменения. Какие-то части тела быстро растут, появляются волосы там, где раньше их не было, ломается голос, увеличивается вес. Подростки в этот период находятся в сильном эмоциональном напряжении.

Именно этим напряжением и объясняется значительная часть особенностей поведения подростков и трудностей, возникающих в общении.

Из-за таких стремительных изменений может нарушаться координация, скорость мышления, появляются яркие эмоции, в том числе злость, раздражение и агрессия.



Не до конца сформированный мозг полагается на эмоции, из-за чего подросток не в силах контролировать свои эмоциональные перепады, которые сильнее, чем того требует ситуация. Любое, даже нечаянно брошенное слово может восприниматься как обидное или оскорбительное. Подростки пока не способны нормально воспринимать критику. Но зато критически относятся к своим родителям и окружающим.



Подростковый период является трудным возрастом. В 15–18 лет большинство подростков уже сформировались физически, и выглядят как взрослые, но психологически им еще надо расти. Подражая поведению взрослых, они не способны еще вести себя как взрослые, принимать обдуманые решения, нести ответственность за свои поступки, контролировать свои эмоции и чувства.

Но этому можно и нужно учиться. Например:



- ❖ составлять список дел или предварительно их планировать, это поможет избежать лишней тревоги и беспокойства при их выполнении и удастся все сделать;
- ❖ поддерживать режим дня, привыкнув к нему легче просыпаться утром и все успевать;

- ❖ если возникают проблемы или переполняют эмоции пообщаться с друзьями, родителями или с педагогом, школьным психологом, одним словом с теми людьми которым ты доверяешь, поделившись с ними своими эмоциями, можно успокоиться, а обсудив с ними проблему, возможно найти решение;
- ❖ в конце дня поразмышлять о том, как прошел день, проанализировать, все ли было хорошо, а если нет, то как сделать, чтобы это изменить или не допустить в будущем;
- ❖ заниматься тем, что доставляет удовольствие (в пределах разумного), например: музыкой, искусством, танцами, спортом;
- ❖ вести личный дневник, в котором можно записывать свои мысли, проблемные ситуации, а перечитывая можно принять решение и сделать выводы;

В следующем подростковом периоде с 16-21 года, знания углубляются, начинается осознанное изучение учебных дисциплин и появляется повышенный интерес к отдельным предметам и профориентации.



Для подростков характерно разнообразие интересов, если они будут направлены в правильное русло, это сможет оказать серьезное влияние на развитие способностей и склонностей. В связи с развитием самосознания у старшеклассников возникает стремление к доверительным отношениям с окружающими людьми. Доверие к сверстнику реализуется в сфере интимно-личностного общения, позволяя молодым людям выразить переполняющие их чувства и найти подтверждение их у того, кто разделяет их сомнения, надежды и тревоги.

В юности уменьшается и преодолевается свойственная предшествующим этапам возрастного развития зависимость от взрослых, приобретает самостоятельность в действиях и поступках. Лучше поддаются контролю эмоциональные проявления.

В основном, в юности проблемы носят социальный характер, из-за неоднозначного, противоречивого положения, в котором находятся молодые люди в обществе, из-за задач взросления и становления, которые они должны решить. Это период, когда человек проходит от неуверенного, непоследовательного подростка, притязающего на взрослость, до действительного повзросления.

Но самое важное, что нужно усвоить подросткам, — чтобы заслужить и обрести свободу и независимость, необходимо проявлять самостоятельность и нести ответственность за свои действия и поступки.

Удачи на пути взросления!