

ӨСПҮРҮМ КУРАКТАГЫ КӨЙГӨЙЛӨР
ПРОБЛЕМЫ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА
PROBLEMS OF ADOLESCENCE

Аннотация: Бул макалада өспүрүм курактын өзгөчөлүктөрү, көйгөйлөрү, депрессия, суицид жана алардын келип чыгуу себептери каралган. Бул көйгөйлөрдү чечүүгө карата ата-энелерге жана педагогдорго рекомендациялар көрсөтүлгөн.

Негизги сөздөр: өспүрүм курак; инсан; суицид; депрессия; сунуштама; үй-бүлөө.

Аннотация: Подростковый возраст необходимо рассматривать не как отдельно взятый этап, а в динамике развития, поскольку без знания закономерностей развития ребенка в онтогенезе, противоречий, составляющих силу этого развития, невозможно выявить психические особенности подростка.

Ключевые слова: подростковый возраст; личность; суицид; рекомендация; семья; депрессия.

Annotation: Teens should be seen not as a step taken separately, and in the dynamics of development, because without the knowledge of the laws of the child's development in ontogenesis, the contradictions that make up the strength of this development, it is impossible to identify the psychological characteristics of adolescents.

Keywords: adolescence; personality; activity of the child; the stereotypes of society integration.

Подростковый возраст самый обсуждаемый в психологической литературе. Многие родители боятся наступления этого возраста своих детей и ждут неизбежных проблем. Вспоминая себя, редко кто хочет вернуться именно в этот возраст, все скучают по детству, но очень редко звучит желание быть подростком. Безусловно, это тяжелое время не только для родителей, но и для самого взрослеющего ребенка.

Одна из самых важных причин психологических проблем подростка - их семьи. Например, постоянные ссоры с родителями, сильного наказания в семье, слишком много ограничений и.т. п.

Часто причиной многих психологических проблем у подростков могут быть:

- осознание подростком того, что что-то серьезное и неправильное происходит в его семье;

- насилие (физическое, моральное);
- пренебрежение со стороны родителей;
- постоянные ссоры и драки между родителями;
- чувство не желанности и не любви в своем доме.

Также одна из причин – неполные семьи. Большинство подростков растут в неполных семьях. Более 50% новорожденных проведут, по меньшей мере, часть своего детства в неполной семье. Сегодня многие уверены, что мать или отец в одиночку не могут так же уверенно и успешно воспитывать ребёнка, как может сделать это полная семья. Так как такому родителю приходится не только зарабатывать на жизнь, но и вести хозяйство, и часто такие семьи находятся на грани нищеты. Многие также думают, что когда подросток начал жить самостоятельно (закончил школу, нашёл работу, поехал учиться), всё, что происходит между его родителями на него уже не влияет. Это семьи, образовавшиеся в результате

развода, смерти одного из супругов, а также, если один из родителей живет и трудится в другом месте или если родители ребенка никогда не жили вместе.

Каждый из выделенных типов неполных семей характеризуется своими специфическими чертами:

в разведенных семьях ребенок в большинстве случаев наблюдал конфликтные, дисгармоничные отношения между родителями;

в овдовевших семьях воспоминания о совместной жизни родителей чаще сопровождаются положительными эмоциями;

в материнских семьях ребенок фактически не наблюдает реального процесса семейного общения и функционирования [1].

Несмотря на существование неполных семей, состоящих из отца с детьми, чаще всего это семьи, в которых есть только мать, испытывающая «хронический эмоциональный стресс, усугубляющийся постоянной занятостью и хронической усталостью». Если родители вступают в повторный брак, появляются проблемы налаживания взаимоотношений с отчимом, мачехой, сводными братьями и сестрами и т.д. Отсутствие отца ослабляет его социальную позицию и может явиться причиной мучительных переживаний.

Основные психологические проблемы подросткового возраста:

1. *Суицид*. В настоящее время самоубийства в подростковом возрасте становятся всё чаще и чаще. В детстве и в раннем подростковом возрасте самоубийства происходят очень редко, но в возрасте с 15 по 19 лет количества самоубийств сильно увеличиваются. Девушкам более свойственны попытки самоубийства, но по количеству смертельных исходов в 3 раза превосходят мужчины. Причины этого, низкая самооценка, безразличие со стороны родителей, чувство одиночества, депрессии, всё это может натолкнуть на мысль о самоубийстве.

2. *Гомосексуализм*. Не всегда подростков сексуально привлекает противоположный пол. Иногда между подростками возникают гомосексуальные отношения. Гомосексуализм – половое влечение к представителям своего пола. Научные данные говорят, что гомосексуализм не связан с неправильным воспитанием, потому что его могут практиковать дети нормальных семей. Но все-таки есть мнение, которого придерживается автор данной работы, что гомосексуализм это следствие теплых отношений с матерью при отсутствии таких же отношений с отцом, особенно, если отец не приемлет подростка. Причиной этого могут быть неполные семьи.

3. *Гнев подростка*. Многие считают, что гнев подростка – нечто ненормальное. Однако само по себе чувство гнева не может быть ни плохим, ни хорошим. Гнев – нормальное явление и может возникать в любом человеке. Проблема в том, как управлять им. В подростковом периоде пассивно-агрессивное поведение проявляется довольно часто. Цель пассивно-агрессивного поведения состоит в том, чтобы вывести родителей или других людей, занимающихся его воспитанием, из равновесия. Всё это делается неосознанно, является результатом невысказанного гнева. Подросток начинает делать поступки в отместку родителям. Причиной большинства проблем с подростками (начиная от плохих отметок и кончая наркоманией и самоубийствами) является пассивно-агрессивное поведение. Вся трагедия в том, что если подросток к 16-17 годам не научится зрелому отношению к гневу и не избавится от пассивно-агрессивного поведения, то такая линия поведения укоренится в нём и станет неотъемлемой частью его жизни.

4. *Подростковая депрессия*. Депрессия – психическое расстройство: тоскливое, подавленное настроение с сознанием собственной никчемности, пессимизмом, однообразием представлений, снижением побуждений, заторможенностью движений, различными соматическими нарушениями. Подростковую депрессию трудно распознать, потому что её симптомы отличаются от классических симптомов депрессии взрослых:

а) *Лёгкая подростковая депрессия*. Проявляется в мрачных фантазиях грёзах наяву или в ночных снах. Эту степень депрессии можно выявить, зная мысли подростка и зная состояние его души. Обычно есть причины подростковой депрессии. Таким событием может

быть смерть, болезнь или отъезд важного для подростка человека, развод или конфликт в семье, переезд и т.п.

б) Подростковая депрессия средней степени. Подросток ведёт себя как обычно, но содержание его разговоров эмоционально окрашено. Он касается в первую очередь, тех тем, которые угнетают его.

в) Умеренная степень депрессии подростков. Это уже серьёзная стадия. Она оказывает влияние на процесс мышления. Подросток теряет способность ясно, логично, разумно мыслить. Тут требуется медицинская помощь [2].

Как выход из депрессии мальчишки выбирают себе более буйный способ, чем девочки. Они могут попытаться снять симптомы депрессии воровством, ложью, драками, превышением скорости, взломом, проникновением в дома, самоубийством. Девочки обычно пытаются выйти из депрессии менее буйным способом, однако из-за вредного влияния средств массовой информации, тип их поведения начинает меняться. Часто девочки снимают свою депрессию с помощью беспорядочных половых связей: страдания, причинённые депрессией, смягчаются во время физической близости. Однако когда эти отношения заканчиваются, эти несчастные дети чувствуют себя ещё хуже.

5. *Личностное самоопределение.* Термин «самоопределение» употребляется в литературе в самых различных значениях. Так, говорят о самоопределении личности, социальном, жизненном, профессиональном, нравственном, семейном, религиозном.

Таким образом, на уровне конкретной психологической теории проблема самоопределения выглядит следующим образом. Проблема самоопределения есть узловая проблема взаимодействия подростка и общества. На разных уровнях это взаимодействие обладает своими специфическими характеристиками. Главной задачей, которая встает перед индивидом в ранней юности, по Эриксону, является формирование чувства идентичности в противовес ролевой неопределенности личностного «я». Юноша должен ответить на вопросы: «Кто я?» и «Каков мой дальнейший путь?». В поисках личной идентичности человек решает, какие действия являются для него важными, и вырабатывает определенные нормы для оценки своего поведения и поведения других людей. Этот процесс связан также с осознанием собственной ценности и компетентности [3].

Важнейшим механизмом формирования идентичности является, по Эриксону, последовательные идентификации ребенка со взрослым, которые составляют необходимую предпосылку развития психосоциальной идентичности в подростковом возрасте. Чувство идентичности формируется у подростка постепенно; его источником служат различные идентификации, уходящие корнями в детство. Подросток уже пытается выработать единую картину мировосприятия, в которой все эти ценности, оценки должны быть синтезированы. В ранней юности подросток стремится к переоценке самого себя, в отношениях с близкими людьми, с обществом в целом – в физическом, социальном и эмоциональном планах. Он трудится в поте лица, чтобы обнаружить различные грани своей Я-концепции и стать, наконец, самим собой, ибо все прежние способы самоопределения кажутся ему непригодными.

Главной опасностью, которой, по мнению Эриксона, должен избежать молодой человек в этот период, является *размывание чувства своего «я»*, вследствие растерянности, сомнений в возможности направить свою жизнь в определенное русло. Это становится большой проблемой для подростка. Когда подросток вырастает он внутри остается таким же, каким был в 17, не ответив на вопросы: Кто я? Зачем я здесь? Что мне делать? Таким он и проживает всю свою жизнь, вот почему так много сейчас взрослых, которые ведут себя как подростки[4].

Рекомендации, позволяющие уменьшить напряжение в общении с подростком

Самый лучший способ сохранить хорошие взаимоотношения с ребёнком в подростковом возрасте – стать ему другом. Ведь друзьям доверяют всё, от них не бывает секретов. Отношения между родителями и детьми должны быть построены на доверии и взаимопонимании.

В подростковом возрасте проявляется специфическая лень. Лень учиться, лень убирать за собой в комнате, лень погулять с собакой. Как бороться с ленью подростка, не испортив при этом с ним отношений? Очень часто проявления лени возникают вследствие пробелов в воспитании ребёнка в более раннем периоде. Если девочку не приучили мыть за собой тарелку и чашку в младшем школьном возрасте, она не будет делать это и позже. Родителям необходимо приучать детей к труду с малых лет – тогда проблемы подростковой лени удастся избежать.

В случаях, когда подросток перестаёт интересоваться учёбой и начинает прогуливать уроки, родителям стоит проявить терпение и не ругать ребёнка. У каждого поступка есть свои причины, и эти причины необходимо выяснить. Возможно, подростку просто стало неинтересно учиться, он перестал видеть смысл в интенсивном изучении иностранного языка или в занятиях музыкой. И, вполне вероятно, что подросший ребёнок прав, ведь не он выбирал себе когда-то репетитора по немецкому языку и музыкальную школу.

Этот выбор сделали родители, не всегда интересуясь мнением своего чада. А у ребёнка могли быть другие задатки – например, склонность к автомоделированию или к танцам, но взрослые посчитали, что перспективнее изучать языки и играть на скрипке. Чтобы избежать подобных конфликтов, родителям стоит всегда прислушиваться к мнению ребёнка.

Процесс воспитания в некоторых семьях основан на денежном вознаграждении: подросток делает уроки или ходит в магазин за определённую сумму денег. Поступать родителям подобным образом не стоит. Приучив ребёнка к деньгам, взрослые не смогут добиться от него никакой добровольной помощи.

Никогда не стоит сравнивать подростка с собой. Фразы типа: «А вот я в твоём возрасте...» совершенно неуместны, потому что ребёнок не должен копировать кого-то из своих родителей. Подросток – это уже вполне сформированная личность, у него есть свои вкусы и предпочтения. Отцу и матери следует поддерживать индивидуальность подростка, уважать его выбор. В ситуациях, когда невозможно принять точку зрения ребёнка, необходимо спокойно объяснить ему, почему это нельзя сделать [5].

Первая любовь – прекрасное чувство, которое возникает в период полового созревания. Подростку это событие приносит массу положительных моментов и переживаний, что нельзя сказать о его родителях. Взрослые довольно быстро забывают о себе в подростковом возрасте и начинают бить панику, когда замечают в своём ребёнке признаки влечения к противоположному полу.

А паниковать не стоит, ведь ребёнок растёт, и вполне естественно, что он начинает испытывать нежные чувства к кому-то. Душа подростка очень ранима, а в период влюблённости ему необходима помощь и поддержка самых близких ему людей – родителей. Как много жизненных примеров можно привести, когда запрет подростку встречаться со своим объектом любви навсегда портил и без того хрупкие отношения между ним и родителями.

У подростков часто появляются секреты от родителей. Если ещё недавно ребёнок рассказывал отцу или матери обо всём, что с ним происходит, то теперь он стал более скрытным. Такое поведение свойственно совершенно всем подросткам, независимо от того, какие у них взаимоотношения с родителями. Взрослым следует стараться больше внимания уделять своему подросшему ребёнку, общаться с ним на любые темы и часть свободного времени проводить вместе. Любые проявления самостоятельности в поведении отпрыска нужно поощрять, но полная вседозволенность недопустима.

Старшему поколению следует научиться мягко ограничивать те действия ребёнка, которые не совсем вписываются в общие правила поведения: хочет дочь пойти на дискотеку – пусть идёт, но до 20.00 она обязана вернуться; сын давно просит купить ему мопед – так пусть заработает часть денег на него самостоятельно, устроившись во время летних каникул на работу [6].

Итак, основные правила поведения родителей с подростками можно сформулировать так: быть ребёнку другом; всегда прислушиваться к мнению подростка; стремиться всеми силами сохранить доверие между старшим и младшим поколениями; в самые важные и ответственные периоды жизни подростка быть на его стороне; корректно интересоваться жизнью ребёнка, однако не лезть ему в душу. И пусть родительская любовь поможет подростку удачно пережить этап взросления!

Ведущую роль в решении родительско-юношеских конфликтов следует отнести самим родителям. Родители – это взрослые люди, которые с высоты своего жизненного опыта должны объективно подойти к решению данной проблемы. Ведь уступает всегда сильнейший. Конечно, ни в коем случае нельзя идти на поводу у своего ребёнка. Просто необходимо набраться терпения и в чём-то, может быть, ему уступить, промолчать. Также надо относиться к своему ребёнку не как к маленькому человеку, а как к личности, не зависимо от того, в каком возрасте он находится. Человек уже на первых месяцах своей жизни становится личностью. Очень часто родители пытаются навязать своё мнение своему уже взрослому ребёнку, считая это мнение единственно правильным, которое должно выполняться безоговорочно. Но у детей своя жизнь. Ни в коем случае нельзя говорить, что ребёнок, как личность, сам в ответе за свою жизнь. Но всё-таки нельзя лишать его самостоятельности. Родители должны просто делиться с ребёнком своим жизненным опытом, подсказывать, когда возникают трудности в решении каких-то задач. Человек учится на своих ошибках, и ни разу не ошибаясь, он не поймёт, что был не прав. Задача родителей заключается в том, чтобы их ребёнок делал как можно меньше таких ошибок и помогать, поддерживать его морально, когда ошибка всё-таки совершена. Ребёнку нужно дать свободу в своих действиях, а свои подсказки представить так, будто ребёнок дошёл до этого своим умом [7]. Человеку, особенно в переходном возрасте, необходимо чувствовать любовь со стороны родителей, их поддержку, а не слушать их нравоучения.

Литература:

1. Байярд Р., Байярд Д. Ваш беспокойный подросток. М., 1998. 223 с.
3. Возрастные и индивидуальные особенности младших подростков / под ред. Д. Б. Эльконина и Т. В. Драгуновой. М., 1967. 325 с.
4. Крайг Г., Бокум Д. Психология развития. 9-е изд. СПб.: Питер, 2005. 940 с.
5. Шаповаленко И. В. Возрастная психология (Психология развития и возрастная психология). М.: Гардарики, 2005. 349 с
6. <http://phreidin.narod.ru>
7. <http://topgorod.com>
8. <http://psychoanalitiki.ru>

Рецензент: канд.пед.наук, доц. Пак С.Н.