

Подростковый период охватывает период жизни от 11 до 18 лет. За 7 лет человек из детства вступает во взрослую жизнь. Основные особенности подросткового возраста связаны с половым созреванием, сопровождаемым быстрым физиологическим, социальным и психологическим развитием; трансформацией характера, поведенческих реакций и мировосприятия.

### **Анатомо-физиологические особенности подросткового возраста**

Физиологические особенности подросткового возраста во многом связаны с интенсивным ростом и половым развитием. В данный период меняются рост, вес, пропорции человека. Причем из-за неравномерности роста – вначале вырастает голова, руки, ноги, и, только потом, туловище – в фигуре заметна непропорциональность. Отмечаются трудности в работе внутренних органов, кровоснабжении головного мозга, что влечет нестабильность тонуса, быструю утомляемость и перепады настроения. У подростков формируются вторичные половые признаки.

### **Психологические особенности подросткового возраста**

Психологический аспект обретает особую значимость. У детей проявляется эмоциональная неустойчивость, импульсивность. При этом у них заметна настойчивость и целеустремленность. Гормональные изменения в организме побуждают подростка вести себя как взрослый. Взрослеющему ребенку хочется, чтобы взрослые соблюдали паритет в отношениях, считались с его позицией. Пока подросток не включен во взрослую жизнь, но он всячески стремится к этому, претендуя на равные с взрослыми права. Возрастные особенности подросткового возраста проявляются в абсолютно противоположных свойствах психики: излишняя самоуверенность и безапелляционность уживаются с ранимостью, возвышенность чувств сменяется чрезмерным рационализмом и циничностью, а доброта - жестокостью и агрессией. Повышенная возбудимость и недоразвитие высших психических функций при неблагоприятных условиях находят отражение в растормаживании инстинктов.

### **Социально-психологические особенности подросткового возраста**

Общение со сверстниками становится для подростка необходимостью и предметом многочисленных переживаний. Мнение группы сверстников является определяющим. Положение подростка в значимом для него коллективе оказывает существенное влияние на его поведенческие мотивы. При этом существуют две противоречащие потребности: слиться с группой и занять лидирующие позиции. На почве борьбы за лидерство у мальчиков

возникают конфликты. Конфликтные ситуации у девочек чаще бывают из-за соперничества за внимание противоположного пола.

Пубертатный период – время появления влечения к противоположному полу, имеющее гендерные особенности: девушки желают длительных отношений, романтической любви, юноши – получения сексуального опыта. Взаимодействие со сверстниками и взрослыми становится важным условием личностного развития подростков. Неудачи в этой важной сфере жизни приводят к внутреннему дискомфорту, могут являться источником депрессий и почвой для жизненных драм.

### **Особенности самооценки в подростковом возрасте**

Подростковый возраст – время выработки «Я-концепции» и формирования самооценки, являющейся регулятором поведения и деятельности. Адекватная самооценка во многом способствует развитию активности в различных сферах деятельности и образованию разнообразных интересов. Завышенная самооценка влечет ограниченность в видах деятельности и направленность на малосодержательное общение. Подростки с низкой самооценкой страдают от депрессий и собственной нереализованности. Очень важные приобретения возраста – переход с внешних оценок на внутренние и выработка самосознания, в которое входят эталоны оценивания.

Несмотря на то, что для подростка особую значимость приобретает мнение группы ровесников, родители и педагоги остаются для него референтной (значимой) стороной. Больше всего взрослеющим детям хотелось бы видеть близких взрослых друзьями, и при уважительном отношении со стороны родителей и педагогов подростки проявляют ответное уважение и понимание.