

## **Проблемы подросткового и юношеского возраста**

— юноша или девушка в переходном от детства к юности возрасте. Современная наука определяет подростковый возраст в зависимости от страны (региона проживания) и культурно-национальных особенностей, а также пола (от 12 — 14 до 15 — 17 лет).

Юноша – молодой человек или девушка в возрасте, по данным одних ученых от 17 и до 23, других - от 15 – 16 до 21 – 25.

В периоды подросткового возраста и юношества у молодого человека возникает множество проблем — и множество проблем он создает для окружающих. В этом возрасте человек выходит на путь взросления и самостоятельности, с которого уже не может свернуть. Каждый подросток по-разному справляется с этим тяжелым временем, но есть общие проблемы, свойственные этому возрасту.

Некоторые манеры поведения в юношестве могут казаться признаками патологических расстройств. Часто их называют «нормальным юношеским синдромом», поскольку речь идет о феноменах, похожими на проявление болезни, но на самом деле не являющимися патологическими. Родители должны знать об этих способах поведения и по возможности воспринимать неприятные проявления спокойно, поддерживая молодого человека на его трудном пути.

### **Потребность в мятеже**

В юношеском возрасте человек открывает в себе новые способности, новый способ размышлять и думать рационально. У него развивается критический способ размышлять и собственные взгляды на людей, проблемы, события. Часто эти взгляды являются оппозиционными по отношению к прежним нормам. Молодые люди жалуются на что угодно: им не нравится прежняя одежда, мебель в комнате, они критикуют все замечания родителей. Чтобы найти способ открыть и подтвердить собственное «Я», они должны отрицать и сомневаться во всем, что до сих пор признавали. Как следствие, у них появляются трудности в семейных отношениях. Важно, чтобы родители в существенных вопросах оставались при своих взглядах и не уступали желаниям своих детей. Отрицание старого не ограничивается только семьей. Часто подвергаются сомнению школьный быт, общественные порядки и правила — и подростки начинают требовать их изменить. Отказ от установленных норм, в основе имеющий деструктивный характер, имеет и положительную сторону — подростки пытаются найти и находят новые формы решения старых проблем. Молодые люди часто упорно отстаивают свои взгляды и проявляют политико-социальную активность. Протесты, демонстрации и предлагаемые решения больших групп молодежи обладают определенным воздействием на общество. Отрицание молодым человеком сложившихся взглядов довольно неудобно и проблематично для взрослых, но необходимо и полезно для самого подростка, чтобы он мог стать самостоятельной личностью. Однако встречается противоположная реакция, когда молодые люди совершенно не

протестуют, постоянно согласны с родителями, разделяют их пристрастия и взгляды и поэтому не создают никаких проблем в семейной жизни. Такие подростки относятся к тому типу людей, которые долго не хотят становиться взрослыми. Бывает, что и до конца жизни они остаются детьми.

### **Несобранность, неорганизованность, нестабильность настроения**

Еще одна проблема этого возраста, доставляющая много беспокойства родителям — это несобранность, неорганизованность и нестабильность настроения молодых людей. Будучи аккуратным и послушным ребенком, подросток в это время вдруг оказывается неспособен держать свои вещи в порядке, придерживаться распорядка дня или соблюдать ежедневную гигиену. Меняется отношение к питанию, которое становится хаотичным и бессистемным. Нестабильным становится эмоциональное состояние: молодой человек то счастлив и находит жизнь прекрасной, а в следующее мгновение может быть подавлен, раздражен и теряет всякий интерес. Если подросток счастлив, что показывает это открыто — смеется, радуется от души, забывая обо всем на свете. Подавленность хорошо заметна по меланхоличному и серьезному выражению лица. В этом возрасте дети с трудом скрывают свои эмоции, особенно печаль, и легко начинают плакать. В такие моменты они нуждаются в понимании и заботе. Такое поведение характерно для переходного возраста, когда молодого человека терзают многочисленные сомнения и он полностью отдается каждому из своих настроений. Все новое в его жизни переживается интенсивно: любовные заботы, страх потерпеть неудачу, успехи и разочарования.

### **Заторможенность и нерешительность**

Когда молодой человек уже располагает физическими и интеллектуальными предпосылками взрослого человека и ощущает в себе силы реализовать свои представления о жизни, он в это же время наталкивается на ограничения, которые устанавливает реальность с ее правилами, обязанностями и задачами. Разочарование может быть очень сильным и иногда даже тормозит и блокирует поведение подростка. Если этой проблеме не уделять достаточно внимания, у молодого человека впоследствии может резко ухудшиться успеваемость, появиться чрезмерная робость и большие трудности при общении.

### **Робость и застенчивость**

Робость и застенчивость — очень распространенная проблема в этом возрасте. Она может проявляться в ситуациях, казалось бы не имеющих большого значения: страх перед незнакомыми людьми, перед публичными выступлениями и т.д. Кроме того, в этот период внутренняя жизнь подростка полна самых невероятных фантазий. Часто торможение обусловлено комплексами, связанными с внешностью. Молодой человек никогда не доволен собой и склонен считать себя слишком высоким или низким, слишком полным или худым, он смущается, если носит очки или брекеты и т.д. Робость для подростка — мучительная проблема, и он очень страдает из-за этого, ему трудно общаться с людьми и проводить время с друзьями. Робость и застенчивость связаны с пониженной самооценкой и в тяжелых

случаях могут привести к мучительным страхам или к отказу подростка выходить из дома, чтобы свести к минимуму контакт с окружающими.

### **Уход из дома**

Подростки часто испытывают желание уйти из дома. Иногда они даже прибегают к тайному побегу. Причиной бегства, как правило, являются плохие отношения с родителями. Часто подросток просто хочется выяснить, любят ли его родители несмотря ни на что. Еще одной причиной побега может быть желание доказать собственную самостоятельность. Если ребенок после побега возвращается домой, проблемы совместного проживания в семье должны быть тщательно проанализированы.

### **Агрессивность**

Агрессивность — естественный инстинкт, который человек как существо общественное должен постоянно держать под контролем, успокаивать, направлять в определенное русло. В подростковом возрасте агрессия и сила представляются необыкновенно притягательными, в то время как механизм контроля развит еще очень слабо. Агрессивное поведение становится проблемой в том случае, если оно становится для подростка нормой и делает невозможным диалог с ним. Некоторые молодые люди таким образом выражают свою неспособность справиться с фрустрациями и разочарованиями и контролировать свои порывы, если они не могут настоять на своем. Агрессивность может привести к тяжелым конфликтам, если она направлена против других, и к разрушительным для личности тенденциям (таким как наркомания, сознательный поиск опасных ситуаций), если она направлена против самого себя.

### **Употребление наркотических средств**

В переходном возрасте у человека появляется тяга к новому, необычному, запретному. Многие молодые люди в очень раннем возрасте начинают пробовать легкие наркотики, однако, большая часть подростков не становится наркотически зависимой. О наркомании можно говорить в том случае, если наркотики употребляются часто и человек становится физически зависимым от них. Легкие наркотики, такие как гашиш или марихуана, как правило, не приводят к настоящей наркотической зависимости. Гораздо более опасными являются такие вещества как героин, производные амфетамина и синтетические наркотики (крэк, экстази).

Признаки наркотической зависимости:

- сонливость и сумеречное состояние чередуется с эйфорическими и гиперактивными фазами;
- внезапные изменения настроения и расстройство аппетита;
- сильно расширенные или суженные зрачки;
- затруднения в речи;
- дрожание, раздражение кожи вокруг носа;
- постоянные просьбы дать денег;
- частые случаи исчезновения из квартиры денег и ценных вещей;
- потеря прежних друзей;

- нерешительность или противоречия при оправданиях отсутствия и при рассказах о друзьях и занятиях вне дома.

Если родители выясняют, что кто-то в их семье принимает наркотики, им не следует впадать в панику, наоборот надо сохранить спокойствие, поговорить об этом и затем решить, что необходимо предпринять. Очень важно знать воздействие и характерные черты данного наркотика, а также все о возможности возникновения зависимости. Главное, ни в коем случае не допустить прерывания диалога с ребенком.

<http://megabook.ru/>