

ЭМОЦИИ И ПЕРЕЖИВАНИЯ ПОДРОСТКОВ

Начнем с того, что определимся, кого мы будем называть подростком. Существует несколько возрастных периодизаций, мы будем опираться на периодизацию Эльконина. По его мнению, подростком считается человек в возрасте от 11 до 15 лет. Конечно, нужно учитывать, что границы возраста условны. У некоторых детей подростковый возраст может начаться раньше, или закончиться позже. Это зависит от многих факторов: от особенностей развития ребенка, от социальной и исторической обстановки. В любом случае, начнется ли он раньше или позже, период этот является сложным для подрастающего ребенка и, чтобы знать, как ему помочь, нам необходимо понимать, какие переживания свойственны подросткам, какие эмоции и по какому поводу они испытывают.

О переходном периоде обычно говорят как о периоде повышенной эмоциональности, что проявляется в легкой возбудимости, вспыльчивости, страстности, частой смене настроений, повышенной внушаемости и т.п. Эти психологические особенности подросткового возраста получили название «подросткового комплекса». Физиологи объясняют такие проявления в сфере эмоций бурным половым созреванием, наступающим в этот период жизни. Активно развиваются все органы и системы организма, начинают выделяться половые гормоны, в нервной системе преобладают процессы возбуждения над процессами торможения. У девочек-подростков чаще проявляются перепады настроения, повышенная слезливость, обидчивость (в частности, это бывает связано с появлением у них менструального цикла). У мальчиков более выражена двигательная расторможенность. Они очень подвижны, и даже тогда, когда сидят, их руки, ноги, туловище, голова ни на минуту не находятся в состоянии покоя. Физиологическая перестройка организма подростков также сопровождается возникновением у них повышенной утомляемости.

Но эмоциональные реакции и поведение подростков не могут быть объяснены лишь гормональными изменениями. Они зависят также от социальных факторов (окружения, в котором находятся подростки), условий воспитания и индивидуальных особенностей. Одно из первых мест занимает эмоциональная атмосфера в семье. Чем более она неспокойна, напряжена, тем с большей яркостью будет проявляться эмоциональная неустойчивость у подростка. Тем более сильными будут перепады настроения, нервные срывы. От родителей требуется чуткость, внимательность и исключительная тактичность, так как подростки необычайно ранимы. В тоже время, по сравнению с младшими школьниками они уже лучше управляют выражением своих чувств и, в определенных ситуациях (проблемы в школе, конфликты со сверстниками), могут скрывать под маской безразличия тревогу, волнение, огорчение, страх.

В подростковом возрасте в эмоциональной сфере происходят существенные сдвиги, которые определяются стремлением детей выглядеть взрослыми, занять определенное место в жизни, желанием самоутвердиться в глазах окружающих и в первую очередь сверстников. Задача эта не из легких, поэтому когда возникают сложности и противоречия в достижении цели, подростки остро переживают. Зато даже небольшие успехи окрыляют их. Мелкую опеку, излишний контроль, назойливую заботливость и стремление взрослых оказывать влияние подростки отвергают и сопротивляются им. Большинство конфликтов в воспитании подростка возникают именно на этой почве. Одним словом, самоутверждение и самовыражение и связанные с ними чувства являются главными в эмоциональной сфере личности подростка.

Другим ведущим чувством у подростков выступает чувство товарищества, которое постепенно переходит в чувство дружбы и любви к противоположному полу. На начальных этапах развития чувство любви больше напоминает влюбленность. Однако самыми характерными качествами чувств подростков считаются их импульсивность,

аффективность. Разнообразнее становятся способы выражения эмоций, увеличивается продолжительность эмоциональных реакций.

Огромное значение (практически первостепенное) для подростка имеет общение со сверстниками, большое количество переживаний связано именно с ним. Неприятие коллектива может стать трагедией, отсутствие друзей - основным переживанием. Некоторые подростки могут уходить в свой придуманный мир, читать запоем книги, днями и ночами играть в компьютерные игры. Иными словами, делают все возможное, чтобы отделиться от окружающей их действительности. Другие становятся агрессивными по отношению к отвергающим их сверстникам, замыкаются в себе. В порыве неконтролируемых отрицательных эмоций подросток может избить сверстника, или предпринять попытку самоубийства.

Среди подростков возникают определенные требования к дружеским отношениям – к чуткости, отзывчивости, умению хранить тайну, понимать и сопереживать. Это период, когда подросток начинает ценить свои отношения со сверстниками. Сама дружба становится одной из значимых ценностей в этом возрасте. Именно через дружбу подросток учится сотрудничать, рисковать ради другого, оказывать помощь другу и т. п. Подростков глубоко ранит измена, выражающаяся в разглашении доверительных откровений или в обращении этих откровений против самого друга в ситуации запальчивых споров, выяснении отношений, ссор.

Еще одним эмоционально значимым фактором в жизни подростков становится их внешность. Они много времени проводят перед зеркалом, изучают себя, ищут изъяны (как правило находят, даже если их нет), глубоко переживают свое несовершенство и бывают недовольны своей внешностью. Виной этому может быть признанные обществом эталоны красоты – фотомодели, шоумены, телеведущие, на внешность которых ровняются подростки.

Девочки и мальчики могут болезненно переживать из-за своего небольшого роста. Некоторые девочки, наоборот, негативно воспринимают свой высокий рост. Причиной отрицательных эмоций могут являться также мелкие дефекты кожи, цвет волос, избыточный вес.

Волнует подростков развитие у них вторичных половых признаков как показателей взрослости. Так, некоторые девочки сильно переживают из-за того, что у них быстрее, чем у большинства их сверстниц, растут грудные железы (некоторые авторы приводят случаи, когда девочки затягивают грудь полотенцем). Другие боятся того, что не станут полноценными девушками, потому что у них маленькая грудь и короткие ноги. Третьи отказываются посещать школу из-за повышенного интереса одноклассников к их увеличившимся грудным железам. Четвертые идут на конфликт с учителями, которые не позволяют им носить мини-юбки, узкие джинсы, кофты с открытым воротом и т.п. У мальчиков свои проблемы. Их переживания могут быть связаны с ломающимся голосом, который иногда переходит в визг, с отсутствием спортивной фигуры, с недостаточными по их мнению размерами пениса, с ночными поллюциями.

И.С.Кон выделяет две причины повышенного интереса подростков к своей внешности. Первая: внешность подростков, переходящих от детства к юности, претерпевает такие изменения, что не заметить этого просто невозможно. Другая причина определяется влиянием среды. Многие родители пристально следят за изменениями, происходящими во внешности подростков, ожидая появления первых признаков взрослости. Они присматриваются к своим детям и их товарищам, сравнивают и обсуждают их внешние данные. Таким образом, нередко именно родители провоцируют у своих детей появление "комплекса неполноценности" из-за недостатков фигуры, отдельных частей лица, замедленных или ускоренных темпов физиологического развития.

Повышенный интерес подростков к своей внешности - лишь составная часть их психосексуального развития, также определяющего общий фон эмоционального состояния. Процессы половой идентификации, неприятие своего пола, появление

менструального цикла у девочек, раннее или позднее сексуальное развитие, возникновение сексуальных фантазий и мастурбаций, ранняя половая связь - все это также существенно влияет на эмоциональную сферу.

Развитие самооценки подростка связано с анализом своих переживаний. Впервые подростки, изучая свой внутренний мир как бы со стороны, убеждаются в том, что они не похожи на других людей, они уникальны и неповторимы. В силу этого у них возникает мысль, что никто не может их понять. Подобные мысли являются благоприятной почвой для появления повышенной тревожности и обостренного чувства одиночества, которые многие авторы рассматривают как две типичные особенности эмоциональной сферы подростков. Под влиянием ощущения собственной уникальности подростку кажется, что все, что когда-либо случалось с другими людьми к нему не имеет ни какого отношения. Поэтому они бывают бесстрашны и способны на очень рискованные действия.

Итак, кратко подведем итоги.

Подростки:

1. Бывают неуравновешенны, вспыльчивы, у них часто и неожиданно может меняться настроение.
2. Стремятся быть взрослыми и выражают бурный протест, когда их продолжают считать детьми и ограничивают самостоятельность.
3. Нуждаются в общении со сверстниками, если общение не складывается – глубоко переживают, могут замыкаться в себе, становиться агрессивными по отношению к другим и к самим себе.
4. Волнуются по поводу своей внешности, своих способностей и т.п.
5. Испытывают потребность в любви и понимании родителей, так как им самим не всегда понятно, что с ними происходит. Тяжелая обстановка в семье усугубляет протекание подросткового кризиса.