

Что такое пубертатный период

В первую очередь, определимся с основным понятием. Пубертатный период или просто пубертат – это время физиологических и психических изменений, которые постепенно приводят к наступлению физического и полового созревания.

Сроки начала периода отличаются в зависимости от пола. Так, у девочек изменения начинают проявляться в возрасте 9-10 лет. Мальчики традиционно взрослеют позднее и рассматриваемые процессы в их организме начинают происходить с 10-11 лет или позже.

Пубертатный период начинается, когда мозг отправляет сигнал на начало выработку гормонов. У девочек он посылается к яичникам, у мальчика – к семенникам. Это ускоряет процесс роста, формирования вторичных половых признаков, заметные изменения в мозговой деятельности. Также наблюдается подготовка к полноценной работе репродуктивной системы.

Статистика отмечает, что в большинстве случаев у девочек пубертат начинается раньше, чем у мальчиков. При этом спрогнозировать время его наступления можно по воспоминаниям матери. У мамы и дочери время наступления пубертатного периода обычно довольно точно совпадает.

Особенности и признаки пубертатного периода у мальчиков

Одно из наиболее часто используемых классификаций протекания пубертатного периода у мальчика является система, предложенная Джеймсом Таннером. Она также называется шкалой Таннера и включает в себя пять основных физиологических этапов. Рассмотрим каждый из них.

Пубертатный период у мальчиков

I стадия

Обычно начинается в 10-11 лет, но иногда ее можно наблюдать и раньше – с девяти лет. Обычно внешне признаки таких изменений не удастся отследить, они протекают во внутренних органах, стимулируются работой эндокринной системы.

II стадия

Время ее наступления – около 12 лет. В этот период происходит уплотнение мошонки, она принимает более насыщенный яркий цвет, яички становятся больше. В это время появляются первые волосы на лобке.



М/ф "Вперед" о пубертате у мальчиков

III стадия

Обычно приходится на 13-летний возраст. Происходит заметное увеличение пениса и яичек, лобковые волосы распространяются все более обширно. Еще один признак – разрастание тканей молочной железы, которое может сопровождаться дискомфортными ощущениями. Некоторые мальчики из-за этого комплексуют, потому стоит рассказать им, что процесс совершенно нормальный и в будущем изменения уйдут. Также в этом возрасте обычно происходит первая поллюция, а голос начинает меняться по тембру и тональности.

IV стадия

Временем начала этой стадии становится возраст 14 лет. Продолжает изменяться пенис, волосы начинают расти, в том числе, под мышками. Появляется заметный сильный запах пота. Именно в этом периоде многие подростки начинают жаловаться на акне.

V стадия

У многих подростков-мальчиков пятая стадия начинается в возрасте 15 лет и заканчивается в 18 лет. Кроме прогрессирующих изменений половых органов, можно отметить рост волос на лице.

Стоит учитывать, что сроки наступления пубертата могут меняться. На это влияет наследственность, особенности работы эндокринной системы, масса тела и многое другое. Ученые до сих пор не называют четких факторов относительно того, что именно приводит к изменению сроков начала полового созревания и взросления.

Особенности и признаки пубертатного периода у девочек

Пубертатный период у девочек

Пубертатный период у девочек принято разделять на две основные стадии. Первая называется пресексуальной. Обычно она начинается в возрасте от 8 до 9 лет и длится пять лет. Ее начало связано с формированием первичных половых признаков, увеличением роста. Заканчивается этот этап с наступлением первых месячных.

Вторую стадию называют пубертатной. Она может начаться в зависимости от особенностей состояния подростка в 13 или 14 лет. Заканчивается этап обычно в 18 лет. В организме начинают постепенно формироваться овуляторные циклы. Этап считается завершенным, когда организм девушки оказывается готовым зачать и выносить ребенка. Это связано как с функциональными, так и с соматическими переменами.

Есть несколько важных признаков пубертата у девочек:

- Изменение роста. Девочки начинают довольно быстро расти, некоторые сильно отличаются от своих сверстниц, кажутся себе непропорциональными, нескладными. Это способно негативно повлиять на психологическое состояние, привести к изменениям осанки – подросток инстинктивно сутулится, чтобы не выделяться.

- Акне. Как и у мальчиков, пубертат у девочек связан с акне. Это стимулируется как гормональной активностью, так и изменением работы сальных желез из-за растягивания кожи во время роста. Также приходится бороться с повышенной жирностью кожи. Прыщи появляются не только на лице, но и на спине, шее, что также может провоцировать формирование комплексов.

- Развитие молочных желез. Первыми начинают укрупняться соски и ореолы, а дальше можно заметить рост всей молочной железы. Обычно формирование груди завершается в 14-16 лет. Но стоит понимать, что окончательный размер устанавливается только после рождения ребенка и прохождения периода лактации.

- Рост волос. Они появляются на лобке и обычно это происходит параллельно с изменением молочных желез. Как и у мальчиков, сначала волос немного, но со временем они начинают активно распространяться, становятся более крупными, толстыми и жесткими.

- Перемены в фигуре. Особенно заметно увеличение размера костей таза. Под действием гормональной перестройки они становятся все более крупными и широкими. Также происходит разрастание жировой ткани – ее становится больше в области плеч, бедер, ягодиц, груди, лобка.

Также очевидным признаком второй стадии полового созревания становится начало месячных.

Психологические особенности протекания пубертатного периода у подростков

Как мы видим, признаки пубертатного периода у мальчиков и девочек заметно отличаются и связаны с различием в строении организма, работе эндокринной системы. Но при этом можно найти немало общего в психологических изменениях, которые испытывают подростки. К ним относятся такие, как:



М/ф "Я краснею" о пубертате у девочек

- Неудовлетворенность собственным телом. Происходит из-за заметных изменений в нем. Ребенку хочется как можно быстрее стать взрослым, но до этого этапа предстоит пройти период выраженных изменений в организме.

- Формирование комплексов. Так как половое созревание протекает с разной скоростью и приходится на разный возраст, некоторые дети становятся объектами травли из-за своего внешнего вида. Даже если насмешек нет, подросток может начать комплексовать, потому что не похож на сверстников, опережает или не успевает за ними в развитии.



М/ф "Головоломка 2" о поведении подростков

- Изменение поведения. В силу постоянной перестройки организма и настоящего гормонального шторма, есть большой риск столкнуться с увеличением раздражительности, перепадами настроения и другими аналогичными признаками.

Подросток становится более критичным и ранимым, у него появляется значительно больше шансов попасть под чье-то негативное влияние. Также этот период связан с появлением влюбленности, сексуального влечения. Потому родителям очень важно отслеживать признаки пубертатного периода у девочек и мальчиков, а также контролировать протекание такого процесса.

Когда стоит обращаться ко врачу

Родителям также может потребоваться обратиться к врачам, если есть какие-то признаки проблем с половым развитием, психологическим состоянием. К ним относятся такие, как:

- Замедление полового созревания. Конечно, время наступления изменений у каждого свое, но, если они слишком сильно замедлены и отличаются от описанных нами сроков, стоит насторожиться. Это может стать признаком проблем с работой эндокринной системы.

- Изменение пищевого поведения. Отсутствие аппетита или же наоборот слишком большой аппетит могут стать признаками проблем. Иногда в этом возрасте развивается булимия и анорексия. Причины могут быть связаны как с психологическим состоянием, так и с особенностями желудочно-кишечного тракта, обмена веществ.

- Депрессивное состояние и девиантное поведение. Родителям очень важно заметить признаки таких изменений, принять меры, обратившись к психологу. Современные методы терапии могут спасти подростка от многих серьезных проблем.

- Болевые ощущения. Особенно часто они связаны с ростом половых органов и процессами в них. Так мальчики жалуются на боли в пенисе и яичках, а девочки – на тяжелое протекание месячных. Подростки мужского и женского пола также могут отмечать заметные болевые ощущения в области молочных желез по мере их увеличения.

При возникновении проблем в пубертатном периоде, стоит обращаться к разным категориям специалистов. Чаще всего это психологи и эндокринологи. Также может возникнуть необходимость пройти лечение у гастроэнтеролога, уролога, гинеколога.

Как правильно вести себя родителям при наступлении пубертатного периода

Завершая эту статью, дадим несколько рекомендаций родителям, ведь именно от выбранной ими линии поведения будет зависеть, как подросток пройдет пубертат. Есть несколько советов:

- Следите за изменениями в организме своего ребенка. Обратите внимание на появление признаков полового развития по возрастной градации. При этом не давите слишком сильно, не заставляйте ребенка делиться тем, что он не хочет афишировать. Многие дети в этом периоде сильно стесняются своего тела и происходящих с ним изменений.



*М/ф "Унесенные призраками" о психологическом
взрослении*

- Относитесь к перепадам настроения терпимее. Помните, что чаще всего они связаны с гормональной перестройкой и общим раздраженным психологическим состоянием. Не стоит устраивать скандалов, кричать, сильно давить на ребенка своим авторитетом.

- Помогите справиться с изменениями по мере сил. К примеру, если у ребенка появилось акне, жирная кожа, сводите его к косметологу, выберите препараты для ухода за кожей. В таком случае активность распространения прыщей можно будет заметно уменьшить. Это спасет от многих комплексов.

- Создайте с подростком доверительные отношения и научитесь говорить открыто. Помните, что он вырастет и подсознательно видит в вас своего защитника и старшего товарища. Нельзя разочаровать человека в этот период.

Показывайте, что вы можете открыто обсудить все темы, в том числе, связанные с отношением полов, сексом. Не мешает подробно рассказать про методы контрацепции, купить их для подростка, потому что многие стесняются делать это сами.

- Не бойтесь водить ребенка к психологу. В пубертатном периоде, когда многие испытывают сильное психологическое давление и пытаются отгородиться от мира, это особенно важно. Школьные психологи со своими задачами не справляются, а сторонний специалист поможет избавиться от многих проблем.

Помните о важности внимания к своему ребенку без излишнего контроля и навязывания авторитета. Присмотритесь, как меняется подросток, его тело, психика, окружение. Часто именно мягкая, ненавязчивая внимательность помогает справиться со многими проблемами вроде попадания в плохую компанию, комплексов, сильного стресса, школьной травли и другими.

В физиологическом плане границы подросткового возраста примерно совпадают с обучением детей в 5-8 классах средней школы и охватывает возраст от 11-12 до 14-16 лет. Особое положение подросткового периода в цикле развития отражено в других его названиях: "переходный", "трудный", "критический" в них зафиксирована сложность и важность происходящих в этом возрасте процессов развития, связанных с переходом от одной эпохи жизни к другой.

Переход от детства к взрослости составляет основное содержание и специфическое отличие всех сторон развития в этот период физического, умственного, нравственного, социального.

Важность подросткового возраста определяется и тем, что в нем закладываются основы и намечаются общие направления формирования моральных и социальных установок личности.



М/Ф "Как приручить дракона" о личном выборе

Психологические особенности подросткового возраста получили название "подросткового комплекса". Подростковый комплекс включает: чувствительность к оценке посторонних своей внешности, способности, умению сочетаться с крайней самонадеянностью и безапелляционными суждениями в отношении окружающих; внимательность порой уживается с поразительной черствостью, болезненная застенчивость с развязностью, желанием быть признанным и оцененным другими - с показной независимостью, борьба с авторитетами, общепринятыми правилами и распространенными идеалами - с обожествлением случайных кумиров, а чувственное фантазирование с сухим мудрствованием. . Одной из основных причин психологических трудностей этого

возраста является половое созревание, которое предопределяет неравномерность развития по различным направлениям. Характерной чертой этого возраста является пылкость ума, стремление к познанию, подросток жадно стремится овладеть как можно большим количеством знаний, при этом не обращая должного внимания на их систематичность.

Подростки направляют умственную деятельность на ту сферу, которая больше всего их увлекает. Этот возраст характеризуется эмоциональной неустойчивостью и резкими колебаниями настроения (от экзальтации до депрессии). Наиболее аффективные бурные реакции возникают при попытке ущемить самолюбие. Пик эмоциональной неустойчивости приходится у мальчиков на возраст 11-13 лет, у девочек – 13-15 лет.

Характерна для подростков полярность психики:

- Целеустремленность, настойчивость и импульсивность, неустойчивость;
- Повышенная самоуверенность, безапелляционность в суждениях быстро сменяется ранимостью и неуверенностью в себе;
- Потребность в общении + желание уединиться;
- Развязность в поведении + застенчивость;
- Романтизм + цинизм, расчетливость;
- Нежность, ласковость + жестокость.

Важным этапом созревания является процесс формирования самосознания. В его основе лежит способность человека отличать себя от своей жизнедеятельности, осознанное отношение к своим потребностям и способностям, влечениям, переживаниям и мыслям.

У подростков субъективный образ "Я" складывается в большей степени от мнения окружающих. Обязательным компонентом самосознания является самооценка. Часто у подростков самооценка неадекватна: она либо имеет склонность к повышению, либо самооценка значительно снижена. Формирование личности у мальчиков и девочек различны в интеллектуальном и эмоциональном плане. У мальчиков ярче выражена способность к абстрагированию, значительно шире круг интересов, но наряду с этим, они беспомощнее в реальных жизненных ситуациях. У девочек - более высоко развита словесно-речевая деятельность, способность к состраданию и переживанию. Они более чувствительны к критике своей внешности, чем к критическим оценкам их интеллектуальных способностей. Подросток стремится к самостоятельности, но в проблемных жизненных ситуациях он старается не брать на себя ответственность за принимаемые решения, и ждет помощи со стороны взрослых.

Ведущей деятельностью в этом возрасте является коммуникативная, общаясь в первую очередь со своими сверстниками подросток получает необходимые знания о жизни.

Очень важным для подростка является мнение о нем группы, к которой он принадлежит. Сам факт принадлежности к определенной группе придает ему дополнительную уверенность в себе.

Положение подростка в группе, те качества, которые он приобретает в коллективе существенным образом влияют на его поведенческие мотивы. Изолированность подростка от группы, может вызывать фрустрацию и быть фактором повышенной тревожности.

В современной западной литературе широкое распространение получила концепция Эрика Эриксона о кризисе идентичности как главной особенности подросткового возраста (под идентичностью понимается определение себя как личности, как индивидуальности). Эриксон называет этот кризис "Идентификация или путаница ролей". Подросток активно "примеряет" на себя различные социальные роли, определяет требования, возможности и права, присущие каждому новому образу. Безусловно, в ролевом веере будут присутствовать и негативные объекты, само существование которых может провоцировать конфликтные ситуации.

Суть "подросткового комплекса" составляют свои, свойственные этому возрасту и определенным психологическим особенностям - поведенческие модели, специфические подростковые поведенческие реакции на воздействия окружающей среды.



М/ф "Человек-паук: Через вселенные" о поиске своего "Я"

Подростковая фаза первичной социализации - все подростки этого возраста - школьники, находящиеся на иждивении родителей или государства. Социальный статус подростка мало чем отличается от детского. Психологически этот возраст очень противоречив, для него характерно диспропорции уровней и темпов развития. Подростковое "чувство взрослости" главным образом новый уровень притязаний, предвосхищающий положение, которого подросток фактически не достиг. Для подростка очень важно, чтобы его взрослость была замечена окружающими, чтобы форма его поведения не была детской. Ценность работы для подростка определяется ее взрослостью, а возникающие представления о нормах поведения провоцируют на обсуждение поведения взрослых, обычно весьма нелицеприятно, отсюда и типичные возрастные конфликты. Этот возраст также представляет собой особый интерес в связи с тем, что для большинства ребят еще

не наступил момент самоопределения; не встала еще остро проблема дальнейшего выбора - либо получать среднее образование в школе и ориентироваться в далеком будущем на высшее учебное заведение, либо совмещать образование с получением профессии в средних специальных учреждениях, таких как колледжи, техникумы и пр. Таким образом большая группа детей находится как бы в состоянии "социального покоя": взрослые по отношению к подростку ведут себя как с ребенком, еще слабо предъявляются требования ответственности за совершаемые поступки и принимаемые решения. При уже достаточно сформированном характере еще в слабой степени выражены социальные наслоения. Проекция же семейных взаимоотношений и установок служат подростку ориентиром в повседневной жизни и межличностных контактах. Можно предположить, что в семьях, где подросток обделен вниманием взрослых, где нет доверительных взаимоотношений - формируется чувство враждебности ко всему окружающему миру. Учитывая непростую социально-экономическую обстановку в обществе, ее нестабильность и неуверенность в завтрашнем дне у подавляющего большинства взрослого населения - повышенный фон тревожности, к сожалению, становится нормой. Дети, более тонко чувствующие атмосферу окружения, не могут не принять это как естественное состояние.

В настоящее время агрессивное поведение подростков является проблемой, которая волнует и родителей, и учителей.

Психологическая атмосфера в детском коллективе зачастую зависит от детей, более агрессивных по отношению к окружающим.

Различные авторы в своих исследованиях по-разному трактуют агрессию и агрессивность: как врожденную реакцию человека для "защиты занимаемой территории" (Лоренд, Ардри); как стремление к господству (Моррисон), реакцию личности на враждебную человеку окружающую действительность (Хорни, Фромм). Очень широкое распространение получили теории, связывающие агрессию и фрустрацию.

Однако нельзя рассматривать агрессивность только как негативное явление. Следует помнить о том, что они могут закономерно возрастать на фоне повышения активности подростка в процессе его аффективного развития.