

## Глава 2

### Биологические условия развития личности подростка

---

Для подростковому периоду характерны:

- ◆ интенсивный рост («длинноногий подросток»);
- ◆ ускоренный обмен веществ;
- ◆ резкое усиление работы желез внутренней секреции.

Это период полового созревания и связанного с ним бурного развития и перестройки всех органов и систем организма. *Половое развитие ребенка неотделимо от общего его развития и происходит непрерывно, начиная с рождения. Половое созревание — явление не только биологическое, но и социальное.* Сам процесс полового созревания влияет на поведение подростка опосредованно, через социальные условия его существования. Например, важное значение имеют статус подростка в коллективе сверстников, его взаимоотношения со взрослыми и т. д. (схема 3).

Утверждая свою принадлежность к мужскому и женскому полу, подросток становится человеком-мужчиной, человеком-женщиной.

Это предполагает более широкое и глубокое духовное и социальное созревание. И воздействовать на поведение подростка можно только через преобразование социальных условий.

Девочки в среднем опережают в своем развитии мальчиков на два года.

— *Я бы привыкла, — говорит худенькая девочка, — если бы они при виде женщины не смотрели прежде всего на ноги.*

— *Кто тебе сказал? — удивился мальчик. — С чего ты взяла? Кому надо глядеть на женские ноги?*

— *А я давно уже это знаю. Мужчины смотрят сначала на ноги, потом — в лицо.*

*Мальчик сказал:*

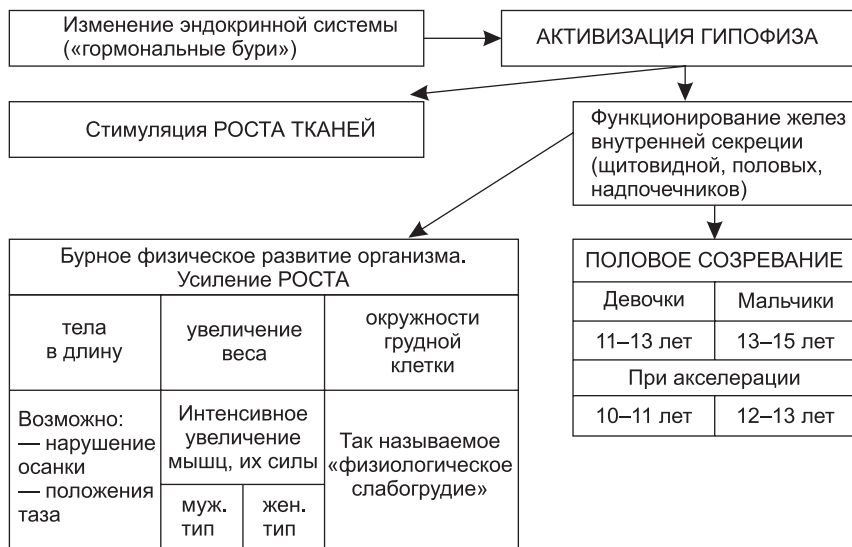
— *Если это так, я должен бы знать это. Я ведь мужчина!*

— Ты? — усмехнулась худенькая девочка. — Ты еще мальчик, ты только мальчик.

Половое созревание мальчиков и девочек начинается в разное время и протекает с разной силой. В одном и том же возрасте мальчик и девочка обладают разной степенью половой зрелости.

Сочетание признаков полового созревания у различных подростков индивидуально. Физическое развитие может опережать появление вторичных половых признаков. Иногда физическое развитие и половое созревание проходят одновременно. Наличие тех или иных признаков полового созревания не позволяет судить о половом созревании в целом.

#### Морфологическая и физиологическая перестройка



**Схема 3.** Морфологическая и физиологическая перестройка организма в подростковый период развития

#### 1

**Ситуация.** Нина, ученица 7-го класса, пригласила на день рождения всех ребят, кроме Коли. Когда он попытался выяснить

причину этого, одна из девушек сказала ему, что он хороший парень, но пока еще маленький. И не всегда вписывается в их круг.

♦ Могло ли повлиять на Колю услышанное им, и если да, то как?

**Решение.** Да, могло. Он мог не выходить на улицу, чтобы не общаться со своими обидчиками. Его могла мучить мысль о том, почему девочки считают, что он менее взрослый, чем другие ребята. На этот вопрос подростку найти ответ трудно. Коля также мог попытаться проявить себя «взрослым» — использовать в речи сленг, начать курить и т. д.

## 2

**Ситуация.** Мама обратила внимание, что в голосе сына, всегда звучащем по-мальчишески высоко, вдруг стали появляться басовитые ноты. А на его тонкой шее стало выделяться «адамово яблоко».

♦ Определите примерный возраст сына.

♦ С чем связаны такие изменения?

**Решение.** Сыну примерно 12 лет. Он вступил в первый период полового созревания. Изменение голоса связано с увеличением гортани («адамово яблоко»). Когда разовьются шейные мышцы, «адамово яблоко» будет меньше выделяться.

## 3

**Ситуация.** Подросток Петя выглядит так, словно его покинули последние силы. Он кажется вялым и в то же время беспокойным, быстро устает. Петя жалуется, что у него ночью болят мышцы и кости конечностей.

♦ С чем это связано?

♦ Как помочь Пете?

**Решение.** Это состояние связано с первым этапом полового созревания. Подростку станет легче, если ночью ноги и руки будут в тепле.

В рационе необходимо увеличить количество жидкости, разнообразных растительных белков. Пища должна быть калорийной.

Желательны более продолжительный отдых, лучше активный, физические упражнения.

В период полового созревания окончательно формируется фигура.

#### 4

**Вопрос.** Следует ли гордиться преждевременным развитием своего сына?

**Ответ.** Нет, не следует. Хотя, конечно, мальчик с преждевременным половым созреванием пользуется уважением и даже восхищением сверстников.

В среде подростков обычно существует резкое разделение на группы в зависимости от роста, физической силы и развития мышц. Мальчики, пользующиеся большим уважением сверстников, могут вырасти излишне самоуверенными. Если же они добиваются обожания и со стороны девочек, у них может выработаться не только пренебрежительное, но даже жестокое отношение к женщинам. В такой обстановке поправки родителей только усугубят ситуацию.

#### 5

**Ситуация.** Наблюдаются явные признаки раннего полового созревания у подростка.

♦ О чем должны побеспокоиться родители?

**Решение.** Раннее половое созревание редко является результатом гормональных или психических нарушений. Обычно это сопровождается другими нарушениями, и в таких случаях консультация с врачом обязательна. Преждевременное половое созревание в 8 раз чаще наблюдается у девочек и начинается на 8-м году жизни. Оно непосредственно связано с весом тела и чаще бывает у толстущек.

#### 6

**Ситуация.** Подросток, который преждевременно созревает, выглядит старше, чем он есть на самом деле.

♦ Как родители должны строить свои отношения с ним?

**Решение.** Нельзя забывать, что умственное и эмоциональное развитие у таких подростков не поспевает за физическим. Поэтому не стоит возлагать на подростка обязанности, до которых он еще не дорос. И при этом необходимо эти стороны развития активизировать.

Родители должны успокоить подростка, подчеркивая, что это временное явление. Надо больше заниматься спортом. И не обращать внимания на насмешки.

## 7

**Ситуация.** Исследователи полагают, что преждевременное половое созревание является наследственным. И если детство мужчин по обеим линиям в семье сопровождалось преждевременным половым созреванием, родители должны рассказать об этом сыну.

- ◆ Какую цель в этом случае преследуют родители?
- ◆ Приведет ли это сына к преждевременной сексуальной активности?

**Решение.** Раннее половое созревание не приведет к преждевременной сексуальной активности. Родители могут не беспокоиться. Но мальчик, рано развившийся, может чувствовать себя среди ровесников неловко. Сын должен заранее знать о поллюциях, увеличении грудных желез и др., чтобы это не вызвало у него беспокойства или страха. Нарастающее нервное напряжение еще больше отдалит его от сверстников. Любовь близких, их поддержка и разумное воспитание помогут ослабить стресс при раннем половом созревании.

## 8

**Ситуация.** Костя, подросток 15 лет, имеет замедленное половое созревание.

- ◆ Отразится ли это на психическом развитии подростка?
- ◆ Чем помочь подростку?

**Решение.** Замедленное половое созревание причиняет подростку больше неприятностей, чем преждевременное. В этом возрасте ребята придают большое значение физическому развитию. Мальчик с замедленным созреванием обычно маленького роста, хилый, со слабыми мышцами. Развитые нормально ровесники пренебрежительно относятся к нему, да и сам он избегает их и делает вид, что его не задевает их отношение. Обычно он не принимает участия в играх со сверстниками, спортивных занятиях.

В обществе девочек, созревших на 2 года раньше, он выглядит еще более незрелым, чем есть на самом деле. Девочки обычно избегают его общества либо, напротив, относятся к нему, как к кукле. Это тяжело ранит его самолюбие и унижает его достоинство. Такого подростка необходимо отвлечь от этих проблем и заинтересовать тем или иным видом спорта. Укрепляя здоровье, развиваясь физически, он увидит себя

с лучшей стороны и вырастет в собственных глазах. Повысится самооценка. Любовь и поддержка родителей помогут подростку поверить в собственные силы.

## 9

**Ситуация.** Миша, полноватый подросток, с некоторых пор стал стесняться снимать рубашку в присутствии мамы. А уроки физического воспитания по тем или иным причинам стал пропускать.

- ◆ С чем связано такое поведение Миши?
- ◆ Каким должно быть поведение мамы?

**Решение.** Поведение Миши в период полового созревания связано с гинекомастией (увеличением грудных желез). Увеличение грудных желез у подростков, особенно полных, может быть заметным примерно у 50 % подростков. Это происходит из-за повышения уровня тестостерона и эстрогенов и их воздействия на ткани молочных желез. Мама должна сказать, что это проходит через 1–2 года. Мише необходимо, наоборот, больше заниматься физическими упражнениями. А одежду сыну покупать свободного покроя, скрывающую очертания фигуры.

Активность нейроэндокринной системы нарастает как бы «сверху вниз» — от центра к периферии: первой проявляет себя центральная нервная система, затем — гипоталамус и гипофиз, и после них — другие эндокринные железы; еще позже происходят вызываемые ими сдвиги.

Половое созревание осуществляется как бы **в два этапа**.

**Для 1-го этапа** (младший подросток) характерно нарастание активности центров, но еще без перестройки деятельности половых желез. Необходимо время. Позже центральная нервная система, гипоталамус, гипофиз приходят в состояние большей активности. Повышается способность подростка к самоконтролю, но вместе с тем процесс возбуждения преобладает над торможением. Это может вызвать отклонения в поведении подростка (схема 4).

Взрослый, раздражаясь, говорит: *«Что, тебе трудно ногами двигаться?»*, не понимая, что подростку действительно бывает трудно. Но так как подросток хотел бы быть взрослым, то ему трудно признать в том, что у него нет сил.

| Возможное поведение подростка                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                              |                                                                                                              |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| БЕЗРАЗЛИЧНОЕ по отношению к важным событиям и РАВНОДУШНОЕ к оценкам взрослых (хорошим и плохим)                                                                                                                                                                                                                                                      | Бурно ВОЗМУЩЕННОЕ по пустяку и не РЕАГИРУЮЩЕЕ на какое-либо важное событие (похвалу, порицание)                                                                              | НЕГАТИВНОЕ: или ИДЕТ НАПЕРЕКОР справедливым требованиям или отвечает на просьбы ОТКАЗОМ, даже в грубой форме |
| НАРУШЕНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ПЛАНА у ДЕВОЧЕК выражены сильнее, чем у МАЛЬЧИКОВ                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                              |                                                                                                              |
| — возрастает обидчивость (внезапная плаксивость)<br>— непрерывно меняется настроение                                                                                                                                                                                                                                                                 | — чаще становятся шумными<br>— многие действия сопровождаются ненужными движениями (вертит что-либо в руках)                                                                 |                                                                                                              |
| НАРУШЕНИЯ КООРДИНАЦИИ ДВИЖЕНИЙ у ДЕВОЧЕК выражены меньше, чем у МАЛЬЧИКОВ, так как они больше растут в длину                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                              |                                                                                                              |
| — обилие лишних движений, недостаточная координированность, неловкость, угловатость<br>— дают много поводов для упреков в неловкости (свалит что-либо, наткнется на что-либо, прислонится к чему-либо и т. п.)<br>— речь становится замедленной<br>— не всегда быстро реагирует на обращение к нему<br>— ответы более скудные<br>— ухудшается почерк |                                                                                                                                                                              |                                                                                                              |
| От 6–7 до 11–14 лет период оптимального развития двигательных качеств, совершенствования двигательных функций                                                                                                                                                                                                                                        | СПОРТ!<br>НО:                                                                                                                                                                | — успехи должны быть сегодня, сейчас<br>— успехи будут только у занимавшихся в младшем возрасте              |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Ребенок, не развивший в себе способности к необходимым движениям в доподростковый и подростковый периоды, на протяжении всей жизни ОСТАЕТСЯ БОЛЕЕ ПАССИВНЫМ, чем мог бы быть |                                                                                                              |

**Схема 4.** Функциональные изменения подросткового периода развития

Родители могут говорить, что их сын (14 лет) *«бесчувственен»*, *«равнодушен»* ко всему, что его ничто не волнует и не радует.

Вместе с тем подростки могут возмущаться по любому пустяку, например, не найдя на месте какой-либо вещи, или не подчиняться требованиям, даже сознавая их справедливость. Через некоторое

| СНИЖАЕТСЯ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ И ПОВЫШАЕТСЯ УТОМЛЯЕМОСТЬ                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>— продуктивность работы снижается на 60 %</li> <li>— качество ухудшается на 10 %</li> <li>— увеличивается число ошибок (у девочек 12 лет), (у мальчиков 13 лет)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>— сначала двигательное беспокойство</li> <li>— позже сонливость или наоборот сильное возбуждение</li> </ul> |
| НАБЛЮДАЮТСЯ ОТКЛОНЕНИЯ СОМАТИЧЕСКОГО ХАРАКТЕРА                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                    |

Нарушается содружественная работа отдельных органов и систем

|                                                                                                                         |                                  |                                     |                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|-------------------------------------|----------------------|
| РОСТ СЕРДЦА                                                                                                             | идет быстрее                     |                                     | РОСТА СОСУДОВ        |
| Возможны функциональные нарушения деятельности сердечно-сосудистой системы                                              |                                  |                                     |                      |
| Увеличение частоты сердечных сокращений                                                                                 | Повышение артериального давления | Головные боли, обморочные состояния | Быстрая утомляемость |
| ОРГАНИЗМ не получает достаточно веществ, необходимых подростку в период его бурного роста                               |                                  |                                     |                      |
| — возможны нарушения осанки, искривление позвоночника из-за нехватки минеральных солей<br>— возможны анемия и бледность |                                  |                                     |                      |

#### Схема 4 (продолжение)

время они могут раскаяться и пожалеть о своей несдержанности, грубости.

Нарушения эмоционального плана больше выражены у девочек. Они часто обижаются, могут ни с того ни с сего заплакать или молча повернуться спиной. Мальчики же становятся более шумными, легко раздражающимися, впадающими в ярость. Их действия сопровождаются двигательной активностью, бесцельными движениями рук, в которых они постоянно что-то вертят...

Эмоциональная нестабильность и не всегда мотивированная смена настроения свойственны подростку в период его полового созревания.

У мальчиков, которые в этот период быстрее растут в длину, больше, чем у девочек, наблюдается нарушение координации движений, «неловкость», «угловатость». Это дает много поводов

для упреков взрослых («вечно что-то свалит, рассыплет, на что-то наткнется»).

## 10

**Ситуация.** Юра (14 лет) пожаловался маме, что тренер не отобрал его для занятий в спортивной секции, после того как тот признался, что раньше никогда не занимался спортом.

◆ В чем причина отказа тренера Юре в его просьбе?

**Решение.** Сенситивный период развития двигательных качеств у детей приходится на годы от 6 до 13–14 лет. Именно с началом сенситивного периода необходимо активно включиться в занятия физическими упражнениями. Если этот период упущен, то к 14 годам уже трудно развивать двигательные качества. Тренер знает, что с 14 лет идет ухудшение координации движений и у подростка, начавшего занятия спортом в этот период не может быть хороших успехов. К тому же, если у подростка нет хороших результатов сегодня, то он занятия спортом бросит.

Ребенок, не развивший в себе двигательных качеств в доподо-  
ростковый период, остается в дальнейшем более пассивным  
и менее физически развитым, чем мог бы быть.

**На 2-м этапе** (старший подросток) полового созревания происходят увеличение и затем нормализация выработки половых гормонов в достаточном количестве для поддержания активности щитовидной железы и гипофиза. Обратная связь между нервными центрами и половыми железами становится эффективной (схема 5).

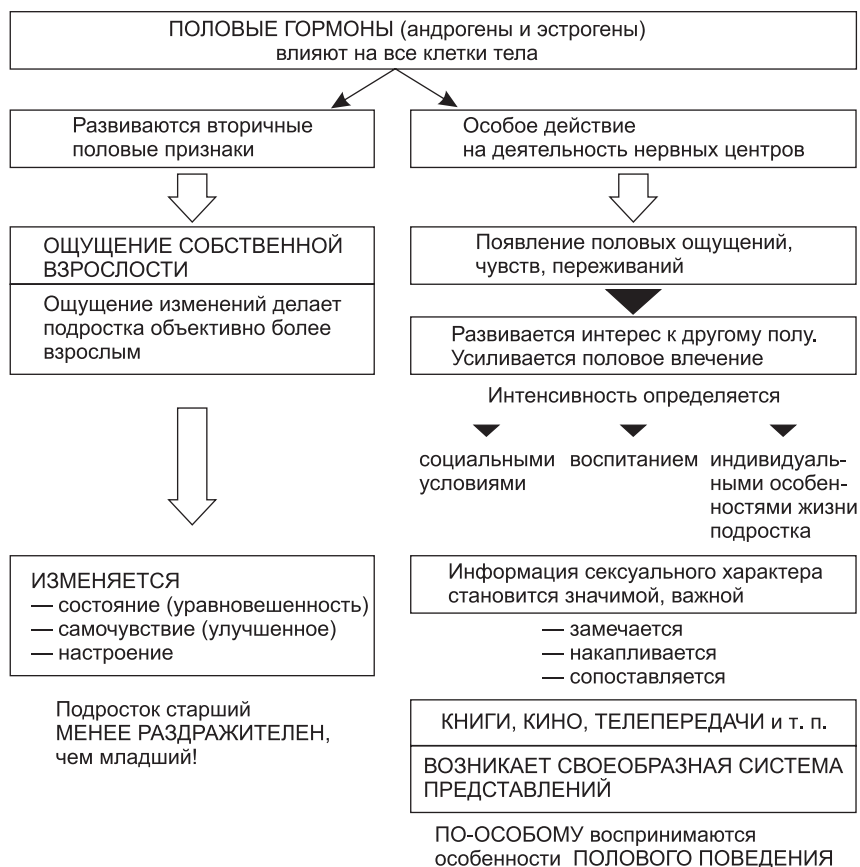
## 11

**Ситуация.** «Моему сыну Саше 14 лет. Неожиданно в нем проснулось такое бунтарство, какого я никогда не встречала у детей, — говорит мама. — Он не признает никаких правил и, кажется, ненавидит всю нашу семью. Он приходит в ярость, когда мы пытаемся заставить его соблюдать дисциплину. В конфликтных ситуациях он неуправляем».

◆ С чем связаны такие изменения?

◆ Как относиться к данной ситуации?

◆ Какой должна быть стратегия поведения взрослых?



**Схема 5.** Второй этап полового созревания подросткового периода развития

**Решение.** Эта ситуация связана с процессом полового созревания подростка, который провоцирует возбудимость и обостряет чувство собственного достоинства. В конфликтной ситуации, в разгар баталий, в состоянии повышенного возбуждения контроль сознания подростка снижается. Поэтому в таких ситуациях не должно быть никаких разговоров на темы морали. Разговор должен состояться в период затишья, наедине, утром, может быть в субботу после завтрака. Не обвиняя подростка, нужно отметить, что события последнего времени

нельзя назвать приятными. Подчеркнуть, что наступил новый период жизни подростка, связанный с половым созреванием, это последний этап детства, который часто оказывается трудным и беспокойным. Сказать, что взрослые понимают его проблемы и любят по-прежнему. Можно сказать следующее: «Ты уже сам в состоянии решать свои проблемы правильно и не допускать нашего вмешательства. То, к чему ты стремишься, наступит очень скоро. Тебе 14, будет 18 лет, и мы уже не будем нести за тебя ответственность. Придет время, когда ты поступишь учиться, куда захочешь, сам выберешь себе профессию или место работы. Мы будем с уважением относиться к твоему мнению ответственного взрослого человека. Взрослость — это не только самостоятельность, но и большая ответственность!»

В *младшем* подростковом возрасте резко ухудшается поведение: усиливаются непослушание, упрямство, бравирование своими недостатками, драчливость, а в *старшем* подростковом возрасте количество отрицательных реакций снижается. Подростки становятся более уравновешенными, их самочувствие улучшается.

*Младший* подросток нуждается в щадящем режиме. Чтобы предотвратить резкие перегрузки, он нарушает дисциплину, так как быстро утомляется и легко впадает в раздражительность. *Старшему* подростку нужна правильная организация его деятельности. Дисциплину он нарушает от избыточной энергии, которая не находит правильного выхода.

**Утрачиваются прежние способы самоутверждения как «ребенка вообще», и обретаются новые, связанные с половой принадлежностью.** Вчерашние дети утверждаются как мальчики-подростки и девочки-подростки. В связи с этим происходят:

- ◆ переоценка себя и окружающих (видят по-другому);
- ◆ внешние изменения.

**К своей внешности относятся заинтересованно, так как она становится фактором самоутверждения.** Очень чувствительны даже к добродушным замечаниям по поводу внешности. В случае чрезмерной озабоченности своим внешним видом может развиваться застенчивость.