

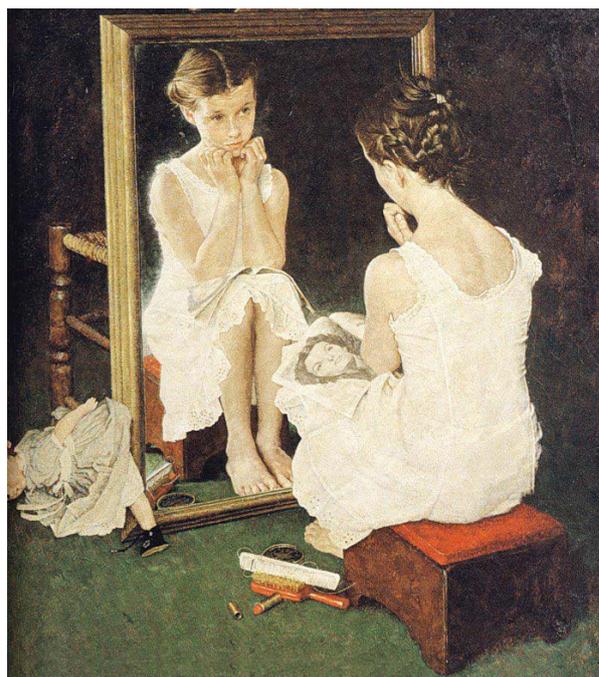
# ЛЕГКО ЛИ БЫТЬ МОЛОДЫМ

Подростковый возраст уникален тем, что он имеет общие характеристики абсолютно для всех, кто в нём пребывает. На первый взгляд кажется, что именно подростки максимально отличаются друг от друга — тут и ботаны, и готы, и рокеры, и хипстеры, и футбольные фанаты, и «золотая молодёжь», и панки, и «хорошие девочки», и «плохие парни»... Но ребята не догадываются, что за разным фасадом скрываются **общие для всех стремления и сомнения, мысли, идеи**, сопровождающие поиск своего «Я» в сложном мире, в который им интересно и страшно вступать. *«Отрочество — это беспокойство: «Вдруг я не такой, как все?» и ужас: «Вдруг я такой, как все?»*, — оформил эти метания поэт Евг. Винокуров.

А объясняется общность подростков всех времён и народов во многом очень просто — физиологией, природой. Отроческий возраст каждого человека включает пубертатный период, когда в большой степени поступками молодых управляет не разум, а гормоны. Половое созревание (пубертат, от лат. *pubertas* — «возмужалость, половая зрелость») — процесс изменений в организме подростка, вследствие которых он становится взрослым и способным к продолжению рода. В это время вырабатываются различные гормоны, стимулирующие рост и развитие мозга, костей, мышц, кожи и репродуктивных органов. Ускоряется рост тела. У мальчиков резко меняется голос. То есть пубертатный период — возрастной промежуток, для которого характерны перестройка организма, существенные

изменения физиологического, гормонального и психологического характера.

В этот период твоя задача — постараться **понять, что с тобой происходит**, и поверить, что ровно то же самое происходит с твоими друзьями (и недругами).



Отрочество — это беспокойство:  
«Вдруг я не такой, как все?» и ужас:  
«Вдруг я такой, как все?».

Евг. Винокуров

Общие психологические особенности вашего возраста у психологов называются **«подростковыми комплексами»**: это повышенная чувствительность к оценке посторонних, предельная самонадеянность и категоричные суждения по отношению к окружающим, борьба с общепринятыми правилами и распространёнными идеалами. Поведение характеризуется противоречивостью, эмоциональной неустойчивостью и резкими колебаниями настроения: в вас чередуются активность и пассивность, увлечение и равнодушие, возбуждённость и заторможенность, напряжённость и раскрепощённость, страх и радость, решительность и растерянность, развязность и застенчивость, надежда и обречённость, тревога и безмятежность, показная независимость и ранимость, уверенность и неуверенность в себе.

Из-за тех серьезных психофизиологических изменений, которые происходят с подростком в этом возрасте, он более всего **интересуется собой**. Соответственно он думает, что другие люди озабочены его поведением и внешним видом так же, как и он сам. Это одно из основных проявлений эгоцентризма. (На этот случай есть хорошее высказывание: *«не считай, что я о тебе плохо думаю... я о тебе вообще не думаю»*) Отрок оценивает себя и особенно свои чувства как нечто уникальное, особенное — *«вам меня не понять!»*

Обширные, большие масштабы для подростка гораздо более субъективно приемлемы, чем ближние, текущие, сегодняшние. У него существует тяга к сопротивлению, преодолению, волевым напряжениям, которые иногда проявляются в упрямстве, хулиганстве, борьбе против воспитательского авторитета, протесте и других негативных проявлениях; но также проявляется стремление подростка к неизвестному, рискованному, приключениям, героизму.

Вообще **набор проблем подросткового возраста** повторяется из года в год, из века в век, переходит из города в город, из страны в страну... Их перечисляют справочники по психологии, это:

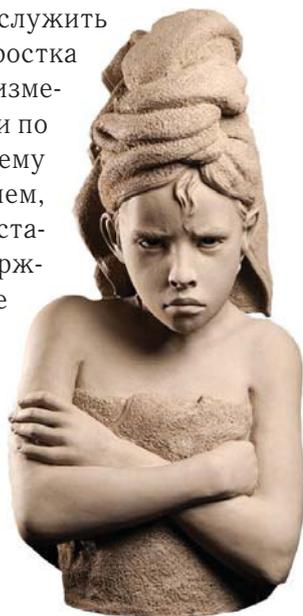
проблемы в школе	неуспеваемость, нежелание посещать школу, прогулы занятий, конфликты с педагогами и администрацией учебных заведений, страхи, связанные с обучением, плохое самочувствие в школе и др.
проблемы во взаимоотношениях со сверстниками	не принимают в компании, молодёжные субкультуры, плохая компания, риск быть вовлечённым в правонарушения, проблемы во взаимоотношениях юношей и девушек и др.
проблемы во взаимоотношениях в семье	непонимание или ущемление интересов детей, строгие наказания, повышенный контроль или безразличие родителей, нарушение взаимоотношений с братьями, сестрами, бабушками, дедушками, соперничество за внимание родителей и др.
проблемы здоровья	табачная, алкогольная, наркотическая, игровая и др. виды зависимостей, боязнь медицинских манипуляций и др.
проблемы досуга	с кем, где, когда, формы
проблемы выбора	профессия и трудоустройство

Никто лучше не описал тончайшие движения души взрослеющего человека, чем **русские классики**. Поэтому, чтобы разобраться в себе и жизни, — читай, и ты будешь потрясён абсолютным сходством твоих проблем и проблем молодых прошлых веков. Меняются окружающие условия, но всё в душе одинаково трепещет и у девочки, ждущей приглашения на «медляк» на дискотеке в XXI веке, и у Наташи Ростовской на первом балу.

Спроси у взрослых, и ты с удивлением узнаешь, что не многие из них согласились бы вернуться в «свои 17 лет». Это слишком трудное время. Психолог Ш. Бюлер пишет: *«Повышенная чувствительность и раздражительность, беспокойное и легко возбудимое состояние, а также физическое и душевное недомогание находят свое выражение в драчливости и капризах»*. Подростки не удовлетворены собой, их неудовольствие переносится на окружающий мир: *«Они чувствуют, что их поведение дурно, что их требования и их бессердечные поступки не оправдываются обстоятельствами, они хотят стать другими, но их тело, их существо не подчиняется им. Они должны бушевать и кричать, проклинать и насмехаться, хвастаться и сердиться, даже если они сами замечают странность и некрасивость своего поведения»*.

Утешением может служить то, что превращение подростка в юношу проявляется в изменении основной установки по отношению к окружающему миру: за жизнеотрицанием, присущим пубертатной стадии, следует жизнеутверждение, характеризующее юношескую.

И вот, поняв и приняв своё физиологическое состояние, надо постараться по полной **включить разум** — только он может уберечь тебя от целого ряда проблем, которые



Жизнь надо прожить так, чтобы не было мучительно больно за бесцельно прожитые годы, чтобы не жёг позор за подленькое и мелочное прошлое.

*Николай Островский*

неприменно возникнут, если ты целиком и полностью пойдёшь на поводу у своих страстей — негативизма, раздражения и агрессии (так же как и депрессии и суицидальных настроений). Те состояния, которые преобладают в твоём поведении в этот период, способствуют формированию соответствующих свойств характера (высокая или низкая самооценка, тревожность или жизнерадостность, оптимизм или пессимизм и т.п.), и это будет влиять на всю твою дальнейшую жизнь. Эти состояния, конечно, в основном носят временный характер и по окончании переходного возраста обычно уходят, но надо пройти (проскочить) этот сложный этап достойно, чтобы *«не было мучительно больно за бесцельно прожитые годы, чтобы не жёг позор за подленькое и мелочное прошлое»* (так писал великий гражданин Николай Островский).

Отрицание.  
Скульптор Филипп Фаро. Глина. 2008 г.

**Размышления сына о маме:**

**5 лет — мама знает всё!**

**10 лет — м-да... не всё мама знает...**

**17 лет — господи, да что вообще мать о жизни знает!**

**25 лет — надо было слушать маму...**

Подростки должны за короткое время, как пишут учёные:

сформировать основы системы личностных ценностей и жизненной философии,

эмансипироваться (получить статус, соответствующий новому уровню социальной зрелости) в структуре, которая обеспечивала их пищей и поддержкой во время их детства (семья или иные структуры),

определиться в интеллектуальном плане (в области образования и профессии) и занять своё место в культурной, этической, моральной, политической и религиозной конструкциях общества,

решить вопрос, чем заниматься всю оставшуюся жизнь — как содержать самих себя, свои семьи и приносить пользу обществу.

И это всё при отсутствии жизненного опыта и наличии бьющей через край часто дурной энергии.

К тому же в подростковом возрасте обостряется **потребность в дружбе**, ориентация на «идеалы» коллектива. Конечно, в общении со сверстниками происходит моделирование социальных взаимоотношений,

приобретаются навыки оценки последствий своего или чьего-то поведения или моральных ценностей. Главный лозунг дружбы в этот период: *«Друзьям ничего не нужно объяснять. Они такие же, как и мы»*. И тут надо не забывать, что эти сверстники находятся точно в такой же психологической ситуации, как и ты, они такие же «многознающие» и «опытные». А стадность очень опасная позиция.

Поэтому нельзя отказываться от **помощи взрослых**, особенно родителей, семьи, в построении своей жизни. Демонстративный отказ от ценностей взрослого мира показывает не твою самостоятельность, а только социальную незрелость. Взрослым ты становишься тогда, когда понимаешь, что принимать собственные решения, вообще строить свою жизнь надо не только с учётом мнения и позиции ближайшего круга пубертатных приятелей, но обогатив себя опытом предыдущих поколений, знанием богатств, которые выработало человечество задолго до твоего появления на свет (да, как ни странно, до твоего рождения что-то важное, нужное и интересное тоже происходило).

Популярен психологически грамотный анекдот: *«Размышления сына о маме: 5 лет — мама знает всё! 10 лет — м-да... не всё мама знает... 17 лет — господи, да что вообще мать о жизни знает! 25 лет — надо было слушать маму...»*

М	Ж	
		1-4
		4-7
		7-12
		12-16
		16-21