**Тема статьи «Психологические особенности личности в подростковом возрасте»**

Так как, я являюсь куратором 1 курса,, а это подростковый возраст 15-16 лет, то в этой статье мне бы хотелось разобраться в психологических особенностях подросткового возраста, роли семьи и образовательных учреждениях в формировании личности подростка, как современное общество и технологии влияет на психологические особенности подросткового возраста и что такое - психологическая поддержка в сопровождение подростков.

Подростковый возраст – это уникальный и часто определяющий период в жизни каждого человека. Этот этап является переходным, когда происходит переход между детством и взрослостью, стремления достичь собственной идентичности, самостоятельности и смысла жизни. Характеристика этого века не только бурными физическими изменениями, но и глубокими психологическими преобразованиями, которые оказывают влияние на поведение, мышление и эмоциональную сферу.

Для раскрытия данной темы давайте рассмотрим основные психологические особенности подросткового возраста.

Одной из главных психологических задач подросткового возраста является становление «Я-концепции» и сохранение идентичности. В этом возрасте подросток начинает осознавать и оценивать себя как отдельную личность, отличие от других. Эрик Эриксон в своих работах подчеркивает, что идентичность проявляется через серию кризисов, а подростковый возраст является способом возникновения идентичности кризиса. Эта кризисная ситуация приводит к поиску собственного «Я».

Подростки стремятся к признанию и уважению со стороны окружающих, особенно сверстников. Психологическая потребность в самоутверждении зачастую заставляет их искать свою инновационность через сравнение с другими, что может стать результатом здоровой конкуренции, а также чувства неполноценности или завышенной самооценки. В этот период подростки остро реагируют на критику и одобрение, поскольку их самооценка еще не устойчива и легко поддается влиянию внешних факторов.

В подростковом возрасте эмоции становятся более интенсивными, а их дружеские – менее контролируемыми. Многих подростков характеризует эмоциональная нестабильность, частичная смена настроения и повышенная ранимость. Это связано с гормональными изменениями, а также с особенностями психического развития. Подросток может переживать широкий диапазон эмоций – от эйфории до апатии и звука – в более короткие промежутки времени, и его реакция на события может измениться.

Подростковый возраст – это время, когда начинается активный поиск ответов на вопросы о смысле жизни, собственной инновационности и месте в мире. Это способствует развитию критического мышления и стремлению подростка к самостоятельности и независимости в суждениях. Однако это же может вызвать споры с родителями и учителями, если мнения подростка и взрослых разнятся.

Важным положением подросткового возраста является становление морального сознания. Подросток начинает осознавать абстрактные понятия справедливости, морали и ответственности. Он формирует собственное представление о добре и зле, часто опираясь на личный опыт или примеры из окружения. В этот период возможно столкновение с противоречиями между собственными убеждениями и нормами окружающего мира, что также может стать источником

Семья и образовательные учреждения играют решающую роль в психологическом развитии подростка. Родители, учителя и взрослые, которые окружают подростка, могут значительно облегчить ему трудности, учитывая возраст, сильную эмоциональность и постоянное уважение к его чувствам и убеждениям. Важно создать такие условия, где подросток может защитить свои мысли, иметь право на ошибку и подчеркнуть свою индивидуальность, что способствует развитию уверенности в себе и

Эффективное воспитание подростка требует учета его психологических состояний, что позволяет снизить эмоциональные и поведенческие ограничения. Важную роль играет поддержка со стороны взрослых, которая может служить для подростка воспитанием зрелого и конструктивного поведения. Опытные педагоги и психологи, работающие с подростками, могут предложить индивидуальный подход и методы, способствующие развитию их индивидуальности и самостоятельности.

Современные подростки находятся в эпоху активного развития технологий и социальных сетей, которые оказывают решающее влияние на их психологическое состояние, поведение и личностное развитие. Интернет и социальные сети стали для подростков источниками информации, общения и самовыражения, но они также создают новые проблемы и риски, которые требуют внимания со стороны родителей, детей.

Социальные сети создают пространство, где подростки активно общаются и развивают свою жизнь, часто идеализируя ее. Это приводит к тому, что подростки начинают сравнивать себя с «идеальными» образами, которые продвигаются в Интернете, что может вызвать чувство неуверенности и даже привести к снижению самооценки. Постоянное стремление к «лайкам» и одобрению формирует зависимость от внешних оценок, что затрудняет развитие внутренней самооценки и самодостаточности.

Педагоги и родители могут помочь подросткам научиться внимательно воспринимать информацию в социальных сетях, анализировать ее и понимать, что виртуальный образ часто не отражает реальность. Это способствует развитию здоровой самооценки и формированию самостоятельного взгляда на

Длительное пребывание в Интернете и зависимость от цифровых устройств могут негативно сказаться на психологическом здоровье подростков. Исследования показывают, что чрезмерное использование гаджетов может привести к ухудшению сна, повышенной тревожности, депрессивным настроениям и снижению мотивации к учебной деятельности. Длительное пребывание в виртуальном пространстве ограничивает эмоциональную устойчивость и мешает подросткам адаптироваться к реальной жизненной ситуации.

Важное внимание у подростков к осознанному отношению к цифровому времени, помогая им выразить его таким образом, чтобы оставить достаточно времени на другие виды деятельности – спорт, творчество, общение в других видах жизни. Этот баланс помогает подросткам сохранять психическое здоровье и эмоциональное равновесие.

Общение подростков в Интернете часто бывает разным, так как оно более анонимно и не требует поддержания эмоциональных связей. Это может ограничить развитие коммуникативных навыков, эмпатии и эмоционального интеллекта. Виртуальное общение снижает потребность в других социальных связях, что может мешать подросткам установить долгосрочные и искренние принципы в представлении жизни.

Важно поддерживать подростков в развитии навыков постоянного общения, учить их активному слушанию, сопереживанию и умению выражать свои чувства. Такие навыки помогают подростку успешно взаимодействовать с людьми и адаптироваться в социуме, а также развивать здоровую самооценку и уверенность в себе.

В условиях активного развития технологий перед родителями и педагогами стоит задача формирования у подростков ответственного и безопасного поведения в цифровой среде. Знания о кибербуллинге, интернет-мошенничестве и других угрозах помогают подросткам более осознанно ознакомиться с цифровой безопасностью. Родители и педагоги могут сыграть ключевую роль среди подростков, например, в защите себя в Интернете и осознанном подходе к этому.

Современное общество предъявляет подросткам новые требования и создает неприятные условия для их взросления. Понимание мировых границ личности подростка и его психологических особенностей позволяет взрослым лучше понять это новое поколение.

Родители, педагоги и психологи должны быть гибкими и открытыми к новым обстоятельствам, чтобы эффективно помочь подросткам справиться с вызовами цифровой эпохи, поддерживая их эмоциональность и психологию.

Таким образом, психологические особенности подростков в современном мире усиливаются с появлением таких факторов, как социальные сети и технологии. Помощь подросткам в осознанной и последовательной адаптации к этим условиям станет залогом их успешного развития, уверенности в себе и способности установить здоровые меры защиты с окружающим миром.

В завершении статьи, мне хотелось бы поделиться с некоторыми психологическими аспектами поддержки подростков:

1. **Эмоциональная поддержка**

Подростки часто чувствуют себя непонятными и изолированными. Им необходима эмоциональная поддержка, которая помогает им чувствовать себя уверенными и защищенными. Очень важно слушать подростка, интересоваться его окружением и не обесценивать его проблемы, которые для него могут показаться очень значимыми. Создание безопасного пространства, где подросток может выразить свои чувства, обсудить свои страхи и обстановку, возможности проявить скрытые соображения и повышенную тревожность.

1. **Создание условий для самовыражения и творчества**

Подростки необходимы в канале для самовыражения, где они могут учитывать свою индивидуальность, пробовать новые роли, осваивать различные виды деятельности. Творческая активность – искусство, спорт, участие в социальных проектах – дает подростку возможность узнать себя и свою уникальность, дело, которое приносит удовольствие и уверенность в своих возможностях. Таким образом, подростки развивают свои способности, преодолевают трудности, чувствуют внимательность и самоуважение.

1. **Формирование навыков саморегуляции и уверенности в себе**

Подростковый возраст требует от человека умения справляться с эмоциональными перегрузками. Навыки саморегуляции помогают подростку контролировать свои эмоции, учиться справляться со стрессовыми ситуациями. Психологи и педагоги могут использовать методы, направленные на развитие этих навыков, такие как техника релаксации, когнитивные упражнения, а также практика самоанализа. Уверенность в себе увеличивается, когда подросток думает, что может оставаться с трудностями и иметь поддержку со стороны окружающих.

1. **Педагогическое сопровождение и ролевое моделирование**

Учителя, являясь ролевыми моделями, могут стать источником вдохновения и позитивных ориентиров для подростка. Важно, чтобы педагоги не только передавали знания, но и демонстрировали пример морального поведения, навыков решения вопросов и борьбы с другими. Подростки склонны копировать поведение людей, вызывающее у них симпатию и доверие, поэтому образовательные преобразования могут стать важной платформой для формирования такого качества личности.

1. **Развитие навыков общения и работы в коллективе**

Коммуникативные навыки становятся ключевыми для подростков, которые ищут свое место в социальной среде. Совместные проекты, дискуссии и групповые занятия, помогающие подросткам научиться общаться, уметь говорить друг с другом и другими, выражать свои мысли и увеличивать свою точку зрения. посещать занятия, а также заниматься подростковой ответственностью и способствовать развитию эмпатии.

Понимание психологической поддержки подростков и осознание важности психологической поддержки помогает взрослым создать благоприятные условия для развития личности подростка. Грамотная поддержка и сопровождение позволяют подросткам пройти сложный этап самоопределения, что способствует их развитию, уверенности в себе и формированию зрелых личностных качеств.

Задача родителей, педагогов и психологов – не просто контролировать подростка, но и быть для него поддержкой, способствовать развитию критического мышления, навыков саморегуляции и готовности к взрослой жизни. Вовлечение подростка в активное взаимодействие с миром и создание условий для его полноты раскрытия как личности – ключевые моменты, которые предпочитают подростку пройти этот этап наиболее и эффективно, заложив прочную основу для будущего развития.

Подростковый возраст – это основной, но критический период становления личности. Этот этап представляет собой бурное развитие всей сферы психологии: подростки стремятся к самостоятельности, развивающемуся критическому мышлению, формированию идентичности и устойчивости самооценки. Знание и понимание психологических состояний подростков помогает родителям, педагогам и специалистам поддерживать их на пути взросления, помогая справляться с трудностями и способствуя развитию личности.

Используемая литература:

Бернс, Р. Развитие «Я-концепции» и воспитание . Москва: Прогресс, 1986.

Кон, И. С. Психология старшеклассника . Москва: Просвещение, 1989.   
Прихожан, А. М., Толстых, Н. Н. Психология подростка: развитие личности в изменяющемся мире . Москва: Издательство МГУ, 2013.

Челпанова, Е. А. Подросток в цифровом мире: психологические вызовы и возможности . Москва: Институт психологии РАН, 2018.

Конец формы