

## КРИЗАТА НА ЮНОШЕСТВОТО

Магдалена Хр. Станчева, Стела Я. Вичкова

## THE CRISIS OF THE ADOLESCENCE

Magdalena Hr. Stancheva, Stela Y. Vichkova

*ABSTRACT: The adolescence is a special period of human development, filled with a variety of challenges and intense biological, social and psychological changes. The period is a kind of transition from childhood to adulthood and is associated with overcoming a crisis, the result of which significantly affects coping and adaptation to situations that cause frustration and loss of control in life in general. This article examines one of the most thoroughly studied periods of human development - adolescence and the crisis of adolescence as one of the mandatory crises in development.*

*KEYWORDS: adolescence, crisis, identity*

Кризата може да бъде описана като преходно (и стресово) състояние, превратна точка в развитието на индивида. Тя се свързва с проблеми от различно естество като здравословни, семейни отношения, финансови и други. Човек попада в психологическа криза, когато настъпят резки промени в обичайният му начин на живот, а продължителността при всеки е различна. Кризите могат да бъдат предвидени и очаквани при навлизането във всеки нов етап от развитието на човека. Успешен изход от кризата човек може да постигне, когато е налице подкрепа на обкръжаващата го среда и реалистичен възглед за събитието.

Пубертетът се разглежда главно като период на преминаване от детска през юношеска към зряла възраст и се смята за една от най-важните фази в човешкия живот, като този преход зависи от редица фактори, както генетични, така и социални – среда на живот, начин на хранене. Пубертетът настъпва по различно време при момчетата и момичетата, като при момчетата това се случва по-късно. Периодът на пубертет е известен още и като юношество.

Виктор Юго има едно красиво определение за думата „юноша” – „*Юношеството, там където се сливат два залеза, началото на мъжа / жената и края на детето*”. С тези думи писателят е имал предвид зората на зрелостта и залеза на детството [2].

В периода на съзряване в тялото настъпват промени, които го подготвят за полово размножаване. Тази възраст наричаме пубертет и трае няколко години, през които настъпват промени не само в половите органи. Могат да се дадат само предположения кога точно започва пубертетът, защото някои деца се развиват по-бързо и този период при тях настъпва по-рано, а при други по-късно, причината е, че всеки човек си има свой уникален биологичен часовник. В началото се увеличава нивото на хормоните, на естрогена при момичетата и на тестостерона при момчетата, което е причина за физическите промени, защото точно в тази фаза от живота тялото расте най-бързо.

Според Франсоаз Долто на 11-годишна възраст се събуждат първите признаци на половото съзряване или на сексуалността, която в началото, преди тялото да може да участва, намира израз преди всичко във въображението. У момчето това е възрастта на първите неволни полюции, а при момичето – моментът на първата менструация. Но преди тялото да реагира, момчето и момичето, изглежда, подготвят физиологическото си съзряване посредством вид психическа треска на въображаема любов към модели, наречени днес идоли. Тийнейджърът не може да скъса с моделите на семейната среда, преди да е намерил други, които ще заемат тяхното място. Не става дума за заместители, а за промяна. За този, който вече е юноша, промяната е необходима, за да постигне онази автономия, която се гради от всички събития, които го очакват между 11-та и 14-годишната му възраст [2].

В книгата си „*Психология на човешкото развитие*” Борис Минчев е описал тийнейджърството като сложен, противоречив и най- подробно изследван период в развитието на човека [6]. В миналото периода на удължаване на детството са го наричали „юношество” и е

обхващал годините между 15 и 19 г. Сега периода на средна и горна училищна възраст "пубертет" и „юношество” е заменен с модерното название "тийнейджърство", като ги обединява в нововъзникнал период с единна характеристика и обхващащ годините от 12 до 20 в детския живот.

Условно тийнейджърството се разделя на два подпериоди (“ранен” и “късен”) поради известни различия, но общото в тях преобладава над различieto.

*Ранното тийнейджърство* е един интензивен физиологичен стрес за организма, характеризиращ се с бурни процеси на физическо израстване. Изследвания доказват, че тогава децата са най-непослушни, своенравни, особено в училище, където се съпоставят едно с друго и с нетърпение очакват да пораснат. Много от децата отстояват претенцията си, че вече са пораснали, но с това те по-скоро убеждават себе си и връстниците си, отколкото възрастните. Това е и периодът, в който се наблюдава най-рязък спад на учебната дейност и особена невротичност, често проявявана в поведението и преживяванията им. Това се дължи на особения дискомфорт, създаван от бързото израстване на тялото [6].

*В късното тийнейджърство*, наричано в миналото юношество, обикновено овладяват емоциите си по отношение на предизвикателствата от живота. Реакциите и преживяванията са подобни, както в ранното тийнейджърство, но вече се наблюдава нарастваща емоционална и социална зрелост [6].

Тийнейджърите се определят като растящи деца, но не и млади възрастни, техните нужди и емоции са подобни на детските, една от най-честите грешки, която възрастните допускат, е да се отнасят към тях точно като към млади възрастни хора. Много от възрастните, които по един или друг начин имат власт над тийнейджърите, пренебрегват нуждата им да чувстват, че някой ги обича и приема, че някой се грижи и мисли за тях. Не е лесно да възпитаващ тийнейджъри в съвременния свят, като главна причина за това е фактът, че през по-голямата част от времето си децата се намират под властта и влиянието на други хора – учители, връстници, съседни или телевизионни водещи. Много родители чувстват, че са безсилни да въздействат на тийнейджърите си, но това не е точно така, защото все още най-голямо влияние има семейството [5].

Това е и периодът на първите крачки към влюбването. Всяко дете минава през тази фаза, но и всяко го преживява и проявява чувствата си по свой собствен начин, учат се и как да общуват с обекта на своята любов. Един от приоритетите ни като родители трябва да е – да научим децата си как да разпознават онези качества, които бъдещият им партньор трябва да притежава. Не е лесно за един тийнейджър да открие у връстника си онези черти, които да гарантират способността му да бъде добър партньор или родител. Дори и след като пораснат и напуснат дома, децата все още се нуждаят от родителите си, от семейството си. Те трябва да знаят, че семейството ги подкрепя безусловно и е на тяхно разположение, в готовност да се отзове на помощ при нужда. Докато чувстват истинска загриженост, родителите могат да повлияят конструктивно върху тях, помагайки им да станат независими.

Според Борис Минчев [6] днешните тийнейджъри нямат амбициите да бързат да станат възрастни, но невинаги е така още в началото на тийнейджърските години – всички искат да изглеждат по-големи, започват да кокетничат, имат желание да пораснат, да работят, а не да ходят на училище, да бъдат самостоятелни. Всичко това се дължи на факта, че в тази трудна за тях възраст са по-емоционални, трудно сдържат гнева си и смятат, че никой не ги разбира и затова са нетърпеливи да пораснат и станат независими. В тази възраст те са доста суетни и критични.

В периода на криза на пубертета при по-голяма част от децата се забелязват драматични промени в поведението им спрямо техните родители. Започват да странят от тях и да стават по-самостоятелни, замислят се повече за това как ли изглеждат в очите на околните, особено на техните връстници. Това е и периодът, в който децата подражават на определен идол, връстник, това е необходимост на всяко дете, за да се адаптира в новата за него среда. В днешно време комуникацията между родител и тийнейджър често изглежда мисия невъзможна. Това, което родителят трябва да направи, е да се опита да се постави на негово място. В книгата си „*Тийнейджърът – как да го обичаме истински*” д-р Кембъл описва юношеската депресия като сложен и опасен феномен. Сложен е поради множеството неясни причини и настъпилите резултати, защото в повечето случаи всичко започва незабележимо, дори и за самите

тийнейджъри и опасен, защото депресията може да доведе до най-лошото, както до неуспехи в училище, така и до фатални инциденти. Юношеската депресия е трудно разпознаваема, защото симптомите ѝ са различни от симптомите, които са при възрастните. Например в началото на депресията тийнейджърът говори и постъпва нормално, без външни признаци за някакво напрежение. Много малка част от специалистите могат да уловят депресията в тази ранна фаза [5].

Част от по-специфичните симптоми на депресия при тийнейджърите са :

1. Дефицитът във вниманието е първият симптом за начало на депресията. Тийнейджърът трудно се концентрира върху даден предмет в училище, защото мисълта му е насочена най-вече към неговите мечти.
2. Разсеяност. С течение на времето, когато депресията се задълбочава и способността му за съсредоточаване намалява, юношата ще става все по-разсеян и невнимателен.
3. Лоши оценки. Когато тийнейджърът не е концентриран върху учебното съдържание в училище и става все по-разсеян, резултат е понижаване на оценките.
4. Оттегчение. Когато тийнейджърът е разсеян, той постепенно изпада в състояние на оттегчение. Това състояние е нормално за тази възраст, особено в ранния пубертет и не трае дълго.
5. Соматична (телесна) депресия. Докато оттегчението се задълбочи, юношата постепенно изпада в умерена депресия, наричано "соматична депресия".
6. Уединение. Това е състояние, при което тийнейджърът често се изолира от своите връстници, тогава е възможно да прояви враждебност, войнственост и грубост и това да доведе до липса на приятели [5].

В теорията на психосоциалното развитие на Е. Ериксън кризата на пубертета съвпада с пети етап, наречен период на пубертета и юношеството [3]. Кризата или възможните изходи от този период са тъй наречената „идентичност срещу объркване (дифузия)“, възраст на развиване на своята самостоятелност и независимост, както и на намиране на себе си. Тийнейджърите сами избират своята среда и мястото си в нея. В стремежа да намерят себе си, те опитват различни стратегии и поведения и тяхната неопитност може да доведе до объркване и несигурност. Дори и все по-самостоятелни, юношите винаги ще имат нужда от силна подкрепа и окуражаване, за да могат да повярват в себе си, да изградят своята идентичност и да намерят пътя си в живота.

Според Румен Стаматов, автор на книгата „Детска психология“, в период на криза на пубертета семейните отношения претърпяват сериозни изменения, свързани с развитието на автономията, търсене на идентичността и промяната на привързването на детето към другите. Това, което озадачава и обърква родителите, е развитието на автономията. Родителите не разбират промените, които са настъпили у децата, това, че те могат да поемат отговорност за своите постъпки, и се опитват да запазят контрола върху поведението на децата. Освен това те могат да бъдат и потиснати от това, че очакванията им за детето са се оказали несбъднати. Преходът към юношеството е много труден и детето действително се нуждае от цялостната подкрепа на своите родители. Автономията ще усилва самостоятелността, но за много от формите на поведение, за които нямат знания, те се нуждаят от родителите си [7].

Най-ярко изразените физиологични и психологически промени се случват във възрастта между 12-15 години. При подрастващите се наблюдава възбудимост, невъздържаност, рядко агресивност и прояви на автоагресия, настроението често е неустойчиво [4]. И при двата пола е характерно съчетанието на повишена чувствителност и егоизъм, равнодушие, понякога може да се прояви и враждебност към околните, включително към най-близките. В стремежа си да бъдат независими от възрастните, потребността от себеутвърждаване често тласка тийнейджъра към необмислени и рисковани постъпки. Ако не умее да се реализира в учението, творчеството, спорта, е възможно да се насочи към рискови за здравето поведения – пушене, злоупотреба с алкохол или наркотици, ранни полови връзки. За децата в пубертета е типично да си сформират групички със своите връстници, имащи сходни интереси, тоест стремеж за прекарване на времето в група връстници – това за тях също е начин за себеутвърждаване. Подрастващият има нужда от по-голямо внимание от страна на родителите, отколкото един първокласник, но все пак не бива да се отнасяме към него като към дете, а като към възрастен или почти възрастен. Трябва

да им изказваме мнението си в конкретна ситуация и да даваме съвети в трудни моменти, но не и да го натрапваме, за да го подтикнем сам да стигне до решение, за да го възприеме като свое собствено [6].

Някои от най-важните характеристики на периода на юношеството са – това е преходен период, който не може да бъде избегнат, но може да бъде управляван, много често завършва с криза на юношеството и през целия период децата имат нужда от подкрепата на възрастните, разбиране и любов при преминаването през този тежен период на израстване. Младите хора нямат житейския опит и понякога реагират по неприемлив начин на промените. Възрастните могат да ги подкрепят, като им покажат успешни модели за справяне, с търпение, без да ги притискат, да ги преведат през техните лични преходи, за да се научат да се справят сами в един следващ етап от своя живот [1]. За да постигнат това, възрастните могат:

- Да се отнасят с търпение, спокойствие, разбиране и обич към тийнейджърите;
- Да разговарят като равни с тях.
- Да изслушват внимателно тийнейджърите, защото в този период за тях е особено важно да бъдат чути.
- Да им дават възможност да участват при обсъждането на важни теми и ситуации, да могат свободно да изложат своята позиция и да представят своето разбиране в дискусиата.
- Възрастните, които са близки до личността, е добре да познават приятелите, хората, с които общува юношата, без да нарушават личното им пространство.
- Да се създаде равновесие между прекаления контрол и липсата на контрол.
- Да участват при вземане на семейни решения.
- Да им се предостави възможност за участие в различни дейности у дома, в училище и в социалната среда, да им се предоставят задължения, права и отговорности, съобразно тяхната възраст.

Юношеството е труден период, съпроводен от драстични промени в живота на всяко дете – както психически, така и физически. Въпреки израстването си юношите продължават да се нуждаят от обичта, подкрепата и привързаността на родителите и сигурността, която изначално са получили в семейството. На базата на тази сигурност юношите изграждат впоследствие своята самостоятелност и вяра в себе си и света.

#### **Литература:**

1. Бончева, Ив. Психология на детското развитие. Варна: Славена, 2013 г.
2. Долто, Ф. Тийнейджърите. София: Издателство „Наука и изкуство“, 1995 г.
3. Ериксън, Е. Идентичност, младост и криза. София: Издателство „Наука и изкуство“, 1996 г.
4. Еюбова, С. Изследване на автоагресивните поведения при момичета и момчета в юношеска възраст. В: Сборник доклади от Международна научна конференция „Приложна психология и социална практика“ – юни, 2018 г. Варна: ВСУ „Черноризец Храбър“.
5. Кембъл, Р. Тийнейджърът как да го обичаме истински. София: Издателство „Нов Човек“, 1996 г.
6. Минчев, Б. Психология на човешкото развитие. Варненски свободен университет „Черноризец Храбър“, 2005 г.
7. Стаматов, Р. Детска психология. Пловдив: Издателство „Хермес“, 2000 г.

*Стела Янева Вичкова,  
студент – I курс  
специалност „Иновации в началното образование“ – ОКС „магистър“  
към ШУ „Епископ Константин Преславски“, Педагогически факултет  
e-mail: stelavi4kova@abv.bg*

*Магдалена Христова Станчева,  
студент – I курс*

*специалност „Иновации в началното образование” – ОКС „магистър“  
към ШУ „Епископ Константин Преславски“, Педагогически факултет  
e-mail: magistancheva\_86@abv.bg*