**Лекция**

**«Половые различия и половое созревание.**

**Проблемы и решения»**

Что же такое, требующее особого внимания взрослых, происходит в половом развитии наших детей-подростков?

**I. Выступление школьного врача на тему «Физиологическое развитие подростков»**

Подростковым принято считать период развития детей от 11-12 До 15-17 лет; он знаменуется бурным развитием и перестройкой социальной активности ребенка. В психологической литературе принято разграничивать подростковый возраст и юношество. В понимании хронологических границ этих периодов нет единства. С определенной мерой условности можно считать, что «подростничество» как переходный возраст лежит в указанных границах, за ним следует новый этап развития - юность. Что это значит применительно к психологии переходного возраста? Прежде всего - что натуральный ряд развития, физическое созревание нельзя рассматривать изолированно от социального ряда, то есть процессов социализации, и обратно. В физиологии этот процесс условно подразделяется на три фазы:

1) предпубертатный, подготовительный период;

2) собственно пубертатный период, в течение которого осуществляются основные процессы полового созревания;

3) постпубертатный период, когда организм достигает полной биологической зрелости.

Если совместить это деление с привычными возрастными категориями, предпубертатный период соответствует предподростковому или младшему подростковому, пубертатный - подростковому, постпубертатный - юношескому возрасту. Однако все процессы созревания протекают неравномерно и не одновременно, причем это проявляется как на межиндивидуальном (один мальчик 14 лет может быть постпубертатным, другой - пубертатным, а третий - допубертатным), так и на внутрииндивидуальном уровне (разные биологические системы одного и того же человека созревают неодновременно).

Основные аспекты физического созревания - скелетная зрелость, появление вторичных половых признаков и период скачка в росте - тесно связаны друг с другом, как у мужчин, так и у женщин. Как влияет физическое развитие, включая конституциональные особенности организма и темп его созревания, на психологические процессы и свойства личности? На этот вопрос ответить нелегко, потому что влияние природных свойств невозможно вычленить из совокупности социальных условий, в которых эти свойства проявляются и оцениваются. Дело не в том, что генетические факторы не имеют самостоятельного значения. Вполне возможно и даже вероятно, что определенные гены несут в себе программы развертывания и физических свойств, и некоторых особенностей темперамента, и умственных склонностей индивида. Но, имея дело с поведением и сложными психологическими свойствами человека, наука не может однозначно разделить их генетические и социальные детерминанты.

Мощные сдвиги происходят во всех областях жизнедеятельности ребенка, не случайно этот возраст называют переходным от детства к зрелости, однако путь к зрелости для подростка только начинается, он богат многими драматическими переживаниями, трудностями и кризисами. В это время складываются, оформляются устойчивые формы поведения, черты характера и способы эмоционального реагирования, которые в дальнейшем во многом определяют жизнь взрослого человека, его физическое и психологическое здоровье, общественную и личную зрелость. Вот почему так велика роль семейного окружения и школьного коллектива в обеспечении условий не затрудняющих, а, напротив, способствующих здоровому развитию личности подростка.

**Что происходит в период полового созревания?**

**Половое созревание** - это период перехода от состояния физической и сексуальной незрелости к полному оформлению взрослого организма.

Начинается интенсивное развитие вторичных половых признаков, мальчик превращается в мужчину. Период полового созревания длится в среднем около трех лет, от 12 до 15 лет. Способность к деторождению мальчика появляется к 15 годам, однако он пока еще не достиг зрелости. В эмоциональном, интеллектуальном и социальном отношении он продолжает «расти». Этот процесс заканчивается, как принято считать, только к 20-22 годам.

Далеко не все изменения, происходящие в период полового созревания, приятны. Обычно в это время подростки начинают придавать большое значение своему внешнему виду. Слишком критическая самооценка вызывает повышенную стыдливость и неуверенность в себе, а иногда даже приводит к депрессии. Появляются трудности в общении с ровесниками.

Период полового созревания проходит у всех по-разному, и это необходимо знать как мальчику, так и родителям. Различия проявляются в том, что некоторые подростки опережают в развитии своих ровесников, чем нередко вызывают их насмешки, иногда довольно жестокие.

В период полового созревания подростки, как правило, ведут себя как дети. Иногда родителям непонятны переживаемые ими страхи. По данным исследований, у многих мальчиков в этот период возникает негативное отношение к самому себе и собственному телу. Подростку особенно необходимы внимание и поддержка со стороны взрослых, которые должны рассказать ему о происходящих в его организме физических и психических изменениях. В этом случае у мальчика период полового созревания пройдет без потрясений.

Обычно подростки уделяют мало внимания своему здоровью или вообще о нем не думают. Кабинет врача посещается либо в случае травм, либо если нужна справка. А ведь именно в этом возрасте формируются привычки в питании, отношение к физическим упражнениям и своему здоровью, что отразится на всей дальнейшей жизни.

**Ускоренный рост**

Половое созревание начинается с ускоренного роста, резкого увеличения длины тела в результате быстрого развития и роста длинных костей. В этот период таких скачков в развитии бывает много. Они происходят в следующем порядке:

• голова, стопы и ладони увеличиваются до размеров взрослого мужчины;

• кости верхних и нижних конечностей удлиняются и становятся толще;

• туловище увеличивается до размеров взрослого мужчины (нередко случается, что за восемь недель мальчик вырастает на 3,5 сантиметра);

• костная система в это время укрепляется и становится менее хрупкой.

Ускоренный рост обычно продолжается до 18 лет, а иногда и дольше. Кости растут не одновременно. Например, кости ладоней начинают увеличиваться приблизительно на четыре месяца раньше, чем кости предплечий. Нередко у подростка наблюдается нарушение пропорций: ладони кажутся слишком большими, пока рост других костей рук не ликвидирует диспропорцию. Движения становятся неловкими, подросток может задевать предметы или натыкаться на людей. Все это усиливает у него чувство собственной неуклюжести. Насмешки и шутки на эту тему только усугубляют и без того неприятную ситуацию. Высокие парни очень часто сутулятся. Со временем это может войти в привычку и испортить осанку. В такой ситуации надо объяснить подростку, что и почему с ним происходит, убедить его, что такое состояние скоро пройдет, и предложить специальный комплекс упражнений, улучшающих координацию движений и исправляющих осанку.

**Физическое развитие**

У мальчиков между 12 и 16 годами сердце становится почти в два раза тяжелее, а его деятельность замедляется. Повышается артериальное давление, возрастает объем крови и количество кровяных телец. Температура тела снижается. Увеличивается объем легких, уменьшается частота дыхания. Сила мышц почти удваивается. В результате повышения уровня мужского полового гормона тестостерона подросток становится физически значительно сильнее.

В период полового созревания важно правильно питаться. Слишком худые подростки кажутся вялыми и в то же время беспокойными, быстро устают. У некоторых появляются «боли роста»: ночью болят мышцы и кости конечностей. Это состояние облегчается, если ночью держать ноги и руки в тепле. Необходимо увеличить в рационе таких подростков количество жидкости и обеспечить им более продолжительный отдых. Независимо от интенсивности роста в это время у подростка должен быть хороший аппетит. Он должен есть как взрослый мужчина, если не больше, какое-то время придется «баловать» его любимыми блюдами. Следите, чтобы ваш сын питался в спокойной обстановке, не спеша. Пища должна быть калорийной. В этот период особенно вредно употребление алкоголя.

Рекомендуемая в этот период продолжительность сна - 10 часов в сутки. Для того чтобы убедить подростка вовремя ложиться спать, нужно рассказать ему, что наиболее эффективно гормон роста действует во время сна. Это может сработать - многие хотят быть высокими.

**Состояние кожи**

В период полового созревания детская молочно-розовая кожа становится более грубой. Уровень тестостерона повышает функцию сальных желез, в результате у подростков часто появляются угри. Предполагают, что огрубление кожи в этот период способствует закупорке пор, и сальные выделения не могут выходить наружу. Обычно угри и прыщи распространяются по всему лицу, но могут появиться также на шее, груди и верхней части спины. Следует регулярно промывать кожу теплой водой, прикладывать слабые антисептические средства, увеличить потребление жидкости. Физические нагрузки и игры на свежем воздухе улучшают состояние кожи. Объясните подростку, что со временем состояние кожи улучшится.

**Запах тела**

Приблизительно в середине периода полового созревания начинают усиленно функционировать апокриновые железы в паху и под мышками. Они вырабатывают обильный пот со специфическим запахом, который через некоторое время из-за развившихся в нем бактерий становится неприятным. Ежедневное мытье, присыпка тальком, смена носков и педикюр раз в неделю препятствуют возникновению неприятного запаха. Очень полезно чаще ходить босиком.

**Адамово яблоко**

К концу периода полового созревания увеличивается гортань. Голосовые связки растут в длину и утолщаются. В результате происходит мутация голоса. Высокий детский голосок постепенно превращается в голос зрелого мужчины. Гортань достигает «взрослых» размеров за 3-9 месяцев. В это время подросток говорит то высоким, детским голосом, то низким мужским басом.

Увеличенная гортань носит название «адамово яблоко». Некоторое время она заметно выделяется на тонкой шее. Когда разовьются шейные мышцы, адамово яблоко будет меньше выпячиваться.

**Увеличение груди**

Гинекомастия - увеличение грудных желез у мужчин. В период полового созревания она появляется у половины подростков. Это происходит из-за повышения уровня тестостерона и эстрогенов и их воздействия на ткани молочных желез. Как правило, все проходит через год-два. Если этого не произойдет, посоветуйтесь с врачом. Гинекомастия чаще встречается у полных подростков, так что избавиться от лишнего веса полезно не только для здоровья, но и с эстетической точки зрения.

**Развитие половых органов**

Для достижения размеров, как у взрослого мужчины, внешним половым органам в период полового созревания требуется не менее трех лет. Развитие внешних половых органов проходит определенные этапы.

1. Яички и мошонка увеличиваются. Кожа мошонки приобретает темно-красный цвет, меняется ее структура. Этап начинается приблизительно в возрасте 12 лет плюс-минус полгода.

2. У корня полового члена начинают расти редкие волосы. Могут появиться мелкие прыщики. Этап начинается приблизительно в 15 лет плюс-минус один год.

3. Половой член увеличивается в длину и толщину. Яички и мошонка продолжают расти. На этом этапе наблюдается наиболее усиленный рост.

4. Волосы на лобке темнеют, становятся жестче, покрывают все большие участки кожи.

5. Происходит дальнейшее увеличение полового члена и яичек. Головка полового члена уже развита и ясно очерчена.

6. Появляются волосы на верхней губе, под мышками и на теле.

7. Количество вырабатываемого семени достигает того уровня, когда начинаются ночные поллюции.

Не следует забывать, что период полового созревания наступает и протекает у всех по-разному. У абсолютно здорового подростка он может занять от 1 года до 5 лет. К концу полового созревания мужская половая система окончательно оформляется и нормально функционирует.

**Эротические сновидения**

По мере созревания мальчика предстательная железа и семенные пузырьки наполняются жидким секретом. Возникает сексуальное напряжение. Впервые подросток может пережить оргазм во время ночной непроизвольной эякуляции (поллюции). Просыпаясь, подросток чувствует, что постель влажная, и ему может казаться, что он занимается мастурбацией в полусне. Когда удовольствие, вызванное оргазмом, проходит, подросток чувствует удовлетворение и уверенность в том, что он мужчина. Но если он воспитан в убеждении, что мастурбация является чем-то постыдным, он начинает испытывать неприязнь к самому себе и чувство стыда и вины.

Необходимо успокоить мальчика, объяснить, что с ним происходит. Нужно, чтобы он понял: его половое влечение может порой трансформировать любовь к близким в эротические фантазии. Без таких объяснений он может считать себя извращенцем, поскольку не знает, что у большинства людей мир фантазий полностью оторван от реальности. Полезной будет хорошая книга на эту тему. Можно рассказать, что взрослые осуществляют половые сношения в среднем 2-3 раза в неделю - эта информация поможет подростку понять, что необходимо соблюдать умеренность во всем.

**Не рано...**

Преждевременным созреванием - начавшимся до 10 лет - называется слишком ранняя половая зрелость. Ранее половое созревание может быть наследственным фактором, большинство таких детей абсолютно нормальны и здоровы. Как правило, это не приводит к преждевременной сексуальной активности. Родители могут не беспокоиться. Но рано развившийся ребенок может чувствовать себя среди своих ровесников неловко. Ему обязательно нужно правильно объяснить, почему это происходит.

Такому подростку трудно приспособиться, поскольку он выглядит более зрелым, чем есть на самом деле. Взрослым не следует забывать, что его умственное и эмоциональное развитие не поспевает за физическим и ему еще нужна опека.

В редких случаях преждевременное созревание является результатом гормональных или психических нарушений. Обычно это сопровождается другими нарушениями, и в таких случаях консультация с врачом обязательна.

**Не поздно...**

Нет единой точки зрения в вопросе, что считать замедленным половым созреванием. Существуют два показателя замедленного развития: отсутствие увеличения яичек и ускоренного роста в 16 лет. До этого возраста считается, что мальчик просто поздно начал развиваться. Особых причин для беспокойства нет, потому что большей частью это объясняется наследственностью. Но если в 15 лет не отмечается ни одного из указанных показателей, следует посоветоваться с врачом.

Замедленное половое созревание причиняет подростку больше неприятностей, чем преждевременное. В этом возрасте ребята придают большое значение физическому развитию. Развитые нормально ровесники пренебрежительно относятся к нему, да и сам он избегает их и делает вид, что его не задевает их отношение. Можно постараться заинтересовать его индивидуальными видами спорта: гимнастикой, плаванием, тяжелой атлетикой. Такие занятия укрепят и разовьют подростка физически при более благоприятных для него условиях, без ненужного морального напряжения, позволят ему увидеть себя с лучшей стороны и вырасти в собственных глазах.

Пройти через испытания этого трудного периода помогут именно близкие люди, любовь и поддержка родителей.

**...А в нужное время**

Склонность к преждевременному или замедленному половому созреванию обычно передается по наследству, в какой-то степени это зависит и от условий в семье. Не гордитесь преждевременным развитием своего ребенка. Это не всегда так хорошо, как многие думают. Сейчас доказано, что некоторые виды рака чаще наблюдаются у женщин, преждевременно созревших. Вот еще одна причина, почему необходимо следить за весом перед началом полового созревания и в случае необходимости скорректировать диету.

В среде подростков обычно существует резкое разделение на группы в зависимости от роста, физической силы и развития мускулатуры. Поэтому рано развившиеся мальчики, как правило, пользуются уважением и даже восхищением своих ровесников. Такие подростки могут вырасти излишне самоуверенными и бесцеремонными. Если же добавляется обожание со стороны девочек, у ребят может выработаться не только пренебрежительное, а даже жестокое отношение к женщинам. В такой обстановке поблажки родителей только усугубляют ситуацию.

В школе высокие парни с мягким, покладистым характером часто играют роль «боксерской груши» - их вынуждают драться ровесники, неудовлетворенные своим маленьким ростом. Для высокого подростка, который вовсе не желает драться, это может стать настоящей трагедией. Не понимая неприятностей, связанных у его сверстников с маленьким ростом, он ошеломлен враждебностью (бессознательной), которую вызывает. Объясните своему вытянувшемуся сыну, что происходит, и научите найти контакт с ровесниками.

**Проблемы роста**

Подрастающий ребенок обычно крайне чувствителен. Можно понять родителей, которые иногда забывают об этом, видя перед собой всех и вся критикующего, нахального, углубленного только в себя подростка. Таким поведением ребенок пытается скрыть пороки и недостатки, которые сам в себе замечает. Смена настроения, в которой часто «виноваты» гормоны, вызвана обычно низкой самооценкой и недовольством собственным внешним видом.

Неприятие родительских советов и постоянная критика их образа жизни - признак естественного стремления к самостоятельности. Забвение признаваемых родителями ценностей - типичная для подростка попытка найти собственные критерии. Конечно, нельзя терпеть недопустимого поведения, но не следует забывать, что борьба подростка за собственную независимость имеет большое значение для его дальнейшей жизни.

Если у родителей были хорошие взаимоотношения с ребенком до начала его полового созревания, этот бурный период пройдет без особых неприятностей. Если же были конфликты, не следует медлить с обращением за профессиональной помощью. Подросток бессознательно ищет возмездия: почувствовав себя достаточно взрослым, чтобы отплатить за причиненные страдания в детстве, он захочет мстить всему свету.

Ранняя половая жизнь не очень полезна. С ней связано большое нервное напряжение: отсутствие места, соответствующей обстановки, страх перед неудачей, болезнями, беременностью, несчастной любовью, боязнь быть обнаруженным родителями. Это напряжение в подростковом возрасте считается главной причиной нарушения эякуляции в дальнейшем. Не всегда ранние половые связи заканчиваются неудачей, однако браки между подростками, вызванные нежелательной беременностью, испортили жизнь многим молодым людям.

Подростки все видят либо в белом, либо в черном цвете. Редко они способны различить оттенки цветов: не хватает опыта, чтобы принять других людей, особенно родителей, такими, каковы они есть на самом деле. Но как подростки, так и их родители должны с пониманием относиться друг к другу в этот сложный период.

**II. Выступление психолога на тему «Особенности психосексуального развития подростка»**

**Подростковый возраст** - период крайней неравномерности в развитии, в том числе и в половом созревании. 14-летний мальчик может быть по своему физическому развитию и допубертатным ребенком, и подростком, и вполне сформировавшимся мужчиной. Рано созревающие подростки часто доставляют взрослым неприятности, ставя их перед проблемами, к которым те не готовы. Вопреки этому можно считать доказанным, что раннее (не путать с патологически преждевременным!) физическое развитие, включая половое созревание, - в целом благоприятный фактор, по крайней мере, для мальчиков. Дело не только в параллельности и взаимосвязанности физического и умственного развития. Раннее развитие, обеспечивая мальчику перевес в росте, физической силе и в другом, способствует повышению его престижа, а тем самым и уровню притязаний. Напротив, поздно созревающие мальчики нередко обнаруживают известную эмоциональную неуверенность, трудности в общении и т. д. Различия эти сохраняются иногда и в более старшем возрасте.

У девочек зависимость между темпами полового созревания и эмоциональной устойчивостью сложнее. Раннее созревание нередко вызывает у них психологические трудности, невольное отдаление от сверстниц (в отличие от мальчиков, которым оно увеличивает шансы на лидерство). Отсюда - повышенная стеснительность, неуверенность в себе, желание замаскировать слишком явные признаки пола, сохранить детскую простоту товарищеских отношений с мальчиками и т. д. Конечно, это не общее правило, и девочки-акселератки подобно мальчикам быстро проходят испытания трудного возраста.

Закономерный спутник и следствие полового созревания подростков - появление полового влечения, сексуальных фантазий и интересов. Процесс этот не совсем одинаков у юношей и девушек. Для первых характерна так называемая фаза юношеской гиперсексуальности, которая начинается уже в подростковом возрасте и продолжается два-три года после наступления половой зрелости. Эта фаза характеризуется повышенной половой возбудимостью и бурным развитием соответствующих интересов и фантазий. Но все это весьма индивидуально.

Сила, частота и длительность полового возбуждения зависят прежде всего от половой конституции человека. Тип половой конституции впервые отчетливо проявляется в период полового созревания, причем в числе его признаков имеют значение возраст пробуждения либидо (полового влечения) и возраст первого семяизвержения у мальчиков. При нормальных условиях чем раньше начинается половое созревание, тем более бурно оно протекает и тем быстрее заканчивается; наоборот, более позднее начало полового созревания обычно характеризуется и более вялым его течением. Рано созревающие мальчики не только раньше остальных начинают, но и в последующие, взрослые, годы ведут более интенсивную половую жизнь. Такие же данные имеются и относительно девочек. Однако характер подростковой сексуальности определяется не только типом половой конституции. Половые интересы и ориентация подростка и юноши - сознательный компонент сексуальности - в огромной степени зависят от условий среды и воспитания.

Важная особенность подростковой и юношеской сексуальности - ее «экспериментальный» характер. Выработка здоровой взрослой сексуальности - сложный и противоречивый процесс. Открывая свои половые способности, подросток с разных сторон исследует их. Ни в каком другом возрасте не наблюдается такого большого числа случаев отклонений полового поведения, как в 13-16 лет. От взрослых требуются большие знания и такт, чтобы отличить действительно тревожные симптомы, требующие медицинского вмешательства, от внешне похожих на них и тем не менее широко распространенных и естественных для этого возраста форм полового «экспериментирования» (различного рода генитальных игр), на которых не следует фиксировать внимание, чтобы нечаянно не нанести подростку психическую травму, внушив ему мысль, что у него «что-то не так». Необходимо неукоснительно руководствоваться врачебным кодексом, первой заповедью которого является: «Не навреди!».

Это касается, в частности, такого распространенного в подростковом и юношеском возрасте явления, как мастурбация (онанизм). Существуют несколько разных типов мастурбации, имеющих между собой мало общего (детский онанизм, не связанный с семяизвержением и оргазмом; онанизм периода юношеской гиперсексуальности; онанизм как временная замена нормальной половой жизни у взрослых; наконец, вынужденный, навязчивый, вытесняющий прочие формы половой жизни).

Подростковая и юношеская мастурбация статистически является самой массовой. Как пишет известный сексолог А.М. Свядощ, «умеренная мастурбация в юношеском возрасте обычно носит характер саморегуляции половой функции. Она способствует снижению повышенной половой возбудимости и является безвредной».

Разумеется, надо избегать факторов, вызывающих половое возбуждение у подростков, но тревожить должны только те случаи, когда онанизм становится навязчивым и отрицательно влияет на самочувствие подростка и его поведение. Раньше, когда мастурбация считалась причиной необщительности, замкнутости подростка, все силы направляли на то, чтобы отучить его от этой привычки. Результаты были, как правило, ничтожны и даже отрицательны. Сейчас поступают иначе, пытаясь тактично улучшить коммуникативные качества подростка, помочь ему занять приемлемое положение в обществе сверстников, увлечь интересной коллективной игрой. Как показывает опыт, эта позитивная педагогика гораздо эффективнее.

Интерес к вопросам пола и первая влюбленность возникают у многих подростков очень рано, часто задолго до наступления полового созревания, но они поначалу совершенно не связаны друг с другом. Уже в 5-6-х классах подростки влюбляются, обмениваются записочками, иногда целуются. У старших подростков увлечения серьезнее. Очень важно, однако, понимать их мотивы. Влюбленность, ухаживание, первое свидание, первый поцелуй важны подростку (юноше) не только сами по себе как ответ на его собственную внутреннюю потребность, но и как определенный социальный символ, знак повзросления. Если эти события запаздывают (а никаких возрастных норм здесь не существует), подросток нервничает, иногда старается заменить подлинное увлечение придуманным.

Подростковое сознание весьма эгоцентрично. Собственные чувства и переживания для него на первых порах важнее, чем объект привязанности. Отсюда - постоянная оглядка на поведение и мнения сверстников аналогичного пола, подражательность. Учителя знают, что влюбленности старшеклассников часто напоминают эпидемии: стоит появиться одной паре, как влюбляются все поголовно, а в соседнем классе все спокойно. Весьма важны также престижные соображения: дружба с популярной в классе девушкой (или юношей) существенно повышает собственный престиж у сверстников.

Эротические переживания и любовь сталкивают молодых людей с множеством вопросов - от простого ритуала ухаживания до глубочайших проблем нравственной самодисциплины и ответственности. В решении этих проблем им очень нужны помощь и опыт старших.

**III. Половое созревание подростков (доктор Бенджамин Спок)**

Период полового созревания - это примерно два года, в течение которых происходит интенсивный рост, развитие органов и систем организма и которые заканчиваются собственно зрелостью. Для девочки таким моментом можно считать первую менструацию. Для мальчиков четкий рубеж определить сложнее. Поэтому сначала обсудим проблемы полового созревания девочек.

Прежде всего нужно учесть, что начало периода полового созревания у девочек приходится на разный возраст. У большинства девочек он начинается примерно в 10 лет, а первые месячные происходят через два года, в 12 лет. Но у значительного числа подростков пубертатный период длится с 8 до 10 лет, тогда как у поздно развивающихся девочек его начало задерживается до 12 лет.

Значительные отклонения в ту или иную сторону отнюдь не говорят о том, что у девочек не в порядке железы внутренней секреции. Просто у каждой из них процесс идет по своему расписанию, с самого начала заложенному природой в ее организм.

Давайте проследим за всеми изменениями на примере девочки, у которой период полового созревания начинается с 10 лет. Когда ей было 7, ее рост увеличивался за год примерно на 5-6 см. В 8-летнем возрасте она прибавила в росте всего 4,5 см. Природа словно нажала на тормоза. И вдруг в возрасте около 10 лет тормоза были отпущены. В течение следующих двух лет девочка вырастала в год на 7-8 см. То же касается и веса: даже не набирая лишнего жира, она тяжелела за год от 4 до 8 кг вместо 2-3 кг в предыдущие годы.

Помимо этих изменений с девочкой происходили и другие изменения. Вместе с началом бурного роста у нее стали развиваться молочные железы. Околососковые кружки немного увеличились в диаметре и слегка выпятились над поверхностью кожи. Потом железы начали увеличиваться. Почти одновременно с увеличением молочных желез на лобке появились волосы. Чуть позже волосы стали расти и под мышками. Шире стали бедра. Другой стала структура кожи.

В 12 лет прошла первая менструация. К этому времени фигура девушки стала напоминать женскую. Ее нынешний рост и вес сохранятся почти без изменений надолго, может быть на всю жизнь. С этого момента она почти перестает тянуться вверх. За год после первых месячных она прибавила от силы 3 см, а за следующий год - не больше 2 см. После первой менструации прошло год-полтора, пока они стали регулярными. До этого они случались довольно редко и через разные промежутки времени. Это не признак какого-либо заболевания, просто организм девушки еще не адаптировался или не перестроился.

Мы говорили о среднестатистической девушке, но по такому сценарию события развиваются далеко не всегда. У одних половое созревание происходит раньше, у других - позже. Вдруг вытянувшаяся 8-летняя девочка, конечно, чувствует себя неловко, глядя на одноклассниц сверху вниз, она стесняется явных признаков взрослой женщины в своей фигуре. Правда, обычно «скороспелки» переживают происходящее с ними не слишком болезненно. Во многом характер и глубина чувств девушки зависят от того, насколько она общительна и насколько готова к изменениям, происходящим в ней. Девочка, которая сохранила хорошие отношения с матерью, мечтает быть похожей на нее, радуется всему новому в своем облике. На другом конце спектра находятся девочки, недовольные своим полом, например, ревнующие своего младшего брата, а также девочки, которые боятся стать взрослыми. У таких подростков признаки женственности вызывают тревогу и отвращение.

Сильные отрицательные эмоции присущи и девочкам с задержками полового развития. Представьте 12-летнюю школьницу, которая видит, как вытягиваются ее подруги, как округляются их фигуры, а сама она остается маленькой и субтильной. Ей кажется, что она навсегда останется карлицей, что она серьезно больна. Такую девочку надо успокоить, объяснить ей, что она будет расти и развиваться, что со временем она ничем не будет отличаться от сверстниц и произойдет это непременно. Если мать или кто-нибудь из родни девочки развивался с опозданием, надо рассказать ей об этом в качестве подтверждения своих слов.

Кроме сроков начала полового созревания случаются и другие отклонения от описанной нами модели.

У некоторых девочек сначала появляются волосы на лобке, а потом увеличиваются молочные железы. В других случаях первым признаком начавшихся процессов становятся волосы в подмышечных впадинах. Длительность периода полового созревания составляет, как мы говорили, около двух лет, но у девочек с ранним развитием он короче и может не превышать полутора лет. У девочек с поздним развитием половое созревание продолжается дольше двух лет. Иногда начинает развиваться одна молочная железа и лишь через несколько месяцев- другая. Подобные явления довольно часты и не должны вас беспокоить. Молочная железа, которая начала развиваться первой, может навсегда остаться более крупной.

Мальчики отстают в половом развитии от девочек в среднем на два года. Надо знать, что половое развитие у мальчиков в среднем начинается не в 10, а в 12 лет. Раннее развитие может происходить с 10 лет или даже еще до того. Позднее развитие отодвинуто по срокам тоже примерно на два года, а некоторым мальчикам приходится ждать еще дольше. В этот период скорость их роста увеличивается в два раза по сравнению с предшествующими годами. Быстро растут пенис, яички, мошонка (кожный мешок, в котором расположены яички). Довольно рано появляются волосы на лобке, несколько позже - в подмышечных впадинах и на лице. Голос ломается и становится ниже.

В конце периода полового созревания пропорции тела юноши почти не отличаются от тела взрослого мужчины. В последующие два года он еще прибавит 4-5 см, после чего рост практически прекратится.

Как и девушки, юноши с трудом учатся управлять своим новым телом и новыми чувствами. Разговаривая, юноша иногда пускает петуха, однако не только голос, но и все говорит о том, что в нем сейчас живут и мужчина, и мальчик. Это уже не мальчик и еще не мужчина.

Сейчас как раз подходящий момент, чтобы подробнее поговорить о сложностях в жизни класса во время перехода школьников от детства к юности. В классе собраны дети примерно одного возраста. После 10 лет на протяжении четырех лет девочки обгоняют мальчиков в развитии. Они становятся более взрослыми не только физически, но и их интересы обновляются. Девочек влечет на танцы, они хотят выглядеть привлекательными. А мальчики все еще стыдятся проявлять к одноклассницам что-либо, похожее на симпатию. В это время следует устраивать школьные мероприятия, в которых девочки участвовали бы наравне с мальчиками более старших классов.

Мальчик, который в 14 лет остается недоростком среди крупных и сильных сверстников, нуждается в утешении гораздо сильнее, чем задержавшаяся в развитии девочка. Ведь рост и физические данные имеют в это время для подростка очень большое значение. Однако вместо того чтобы просто успокоить парня, сказать ему, что со временем он вырастет, станет крепким и сильным, родители предпочитают обратиться к эндокринологу, надеясь добиться желаемого результата с помощью лечения. Ребенок при этом лишь укрепляется во мнении, что с ним что-то не в порядке. Разумеется, есть гормональные препараты, которые могут привести к появлению вторичных половых признаков, но если ребенок здоров, мудрее понадеяться на природу и дать ей позаботиться обо всем.

Классный руководитель 7 класса Бородовская Н.Г.