

## ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ОБЩЕНИЯ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ

**Нумонбекова Шахзода Улугбековна**

*Студентка Самаркандского государственного института иностранных  
языков*

**Уктамова Нигина Джахонгировна**

*Студентка Самаркандского государственного института иностранных  
языков*

**Аннотация:** *Данная статья обсуждает психологические особенности общения в подростковом возрасте. В период подросткового развития происходят значительные изменения в самоидентификации, эмоциональной сфере и социальных взаимодействиях. Статья освещает такие аспекты, как поиск идентичности, эгоцентризм, интенсивность эмоций, развитие социальных навыков, стремление к автономии, влияние сверстников, конфликты и поиск поддержки.*

**Ключевые слова:** *Подростковый возраст, психологические особенности, общение, идентичность, эмоциональная сфера, социальные взаимодействия, эгоцентризм, самовыражение, сверстники, конфликты, поддержка, виртуальное общение, социальные медиа, навыки коммуникации, развитие личности, рискованное поведение, эмоциональная уязвимость.*

Подростковый период является одним из самых сложных и значимых этапов в жизни человека. В этот период происходят физические, эмоциональные и психологические изменения, которые оказывают существенное влияние на способ общения подростков. Подростки сталкиваются с различными вызовами, связанными с самоидентификацией, установлением своего места в обществе и строительством отношений с окружающими. В этой статье мы рассмотрим основные психологические особенности общения в подростковом возрасте.

1. Поиск своей идентичности: Подростки активно ищут свою индивидуальность и место в обществе. Они начинают исследовать различные роли, стили поведения и социальные группы, чтобы определить, с кем они могут идентифицироваться. Это может приводить к нестабильности в общении, поскольку подростки испытывают давление со стороны сверстников и желание принадлежать к определенной группе.

2. Эгоцентризм: В подростковом возрасте часто проявляется эгоцентризм, когда молодые люди сосредотачиваются на собственных мыслях, чувствах и проблемах. Они могут быть сильно заинтересованы

только в себе и своих потребностях, что может затруднять взаимодействие с другими людьми и усложнять установление эмоциональных связей.

3. Интенсивность эмоций: Подростки часто испытывают бурные эмоции и переживания, что может сказываться на их способе общения. Они могут реагировать сильнее на ситуации, чем взрослые, и могут быть более восприимчивыми к критике и отвержению. В то же время, подростки также могут проявлять экспрессивность и энтузиазм в общении, что способствует созданию более глубоких и интенсивных отношений.

4. Развитие социальных навыков: В подростковом возрасте происходит интенсивное развитие социальных навыков. Подростки изучают и экспериментируют с различными способами общения, учатся устанавливать контакты, развивать навыки слушания и выражения своих мыслей и эмоций. Они также учатся читать невербальные сигналы, как жесты, мимику и тон голоса, что помогает им понимать и интерпретировать эмоциональную составляющую общения.

5. Стремление к автономии: В подростковом возрасте подростки стремятся к большей независимости и автономии. Они начинают формировать свои собственные ценности, убеждения и мнения, и это может приводить к конфликтам в общении с родителями, учителями и другими взрослыми. Подростки стремятся к большей свободе выражения себя и включения в различные социальные среды, что влияет на их общение.

6. Влияние сверстников: Сверстники играют важную роль в жизни подростков и влияют на их способ общения. Подростки стремятся получить одобрение и принятие от сверстников, а также соответствовать нормам и ценностям своей группы. Это может приводить к поведению, направленному на социальную адаптацию и установление социального статуса в группе.

7. Конфликты и поиск поддержки: Подростки часто сталкиваются с конфликтами в общении, как со сверстниками, так и с взрослыми. Они могут испытывать проблемы с установлением границ, выражением своих потребностей и эмоций. В этом возрасте подростки также ищут поддержку и понимание со стороны других людей, особенно близких друзей и родителей.

Понимание этих особенностей помогает взрослым, включая родителей, учителей и психологов, эффективно взаимодействовать с подростками и создавать благоприятную обстановку для развития их социальных навыков и эмоционального благополучия. Вот некоторые рекомендации для общения с подростками:

1. Слушайте и проявляйте понимание: Подростки часто хотят быть услышанными и понятыми. Практикуйте активное слушание, проявляйте интерес и эмпатию к их мыслям и чувствам. Избегайте суждений и предубеждений, создавая безопасное пространство для откровенного общения.

2. Будьте терпимыми к экспериментам: Подростки могут испытывать различные роли и стили поведения в процессе поиска своей идентичности. Поддерживайте их интересы и стимулируйте положительные формы самовыражения, однако не забывайте обеспечить границы безопасности и руководство при принятии решений.

3. Способствуйте развитию навыков коммуникации: Поддерживайте подростков в развитии навыков эффективного общения, включая умение выражать свои мысли и эмоции, слушать и учитывать точку зрения других людей, разрешать конфликты и налаживать взаимодействие с окружающими.

4. Создайте поддерживающую среду: Обеспечьте подросткам поддержку и понимание в их стремлении к самостоятельности и самовыражению. Помогите им устанавливать связи с положительными ролями и моделями поведения, а также предлагайте поддержку в решении проблем и преодолении трудностей.

5. Обратите внимание на цифровую коммуникацию: Помимо офлайн-общения, уделите внимание их виртуальной активности. Обсудите с ними основные аспекты цифровой безопасности, важность вежливости и уважения при общении в сети и помогайте им развивать здоровые навыки использования онлайн.

В заключение, психологические особенности общения в подростковом возрасте связаны с интенсивными изменениями в самоидентификации, эмоциональной сфере и социальных взаимодействиях. Подростковый период является временем активного поиска себя, установления отношений и развития социальных навыков.

Понимание этих особенностей позволяет взрослым создать поддерживающую и вдохновляющую среду для подросткового развития. Важно быть внимательными, проявлять эмпатию и понимание, помогать подросткам развивать навыки эффективного общения, поддерживать их в процессе поиска идентичности и создавать условия для формирования здоровых и продуктивных отношений с окружающими.

### **СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Андреева Г.М. Социальная психология: учеб. пособие. М.: Просвещение, 2009. – 156 с.
2. Битянова М.И. Социальная психология: учеб. пособие. М.: Владос, 2005. – 679 с.
3. Жуина Д.В., Андина О.А. Проблема изучения самооценки подростков из неполных семей // Теория и практика педагогической науки в

современном мире: традиции, проблемы, инновации: сб. международ. науч.-  
практ. конф. В 3 ч. Ч. 1. – Новокузнецк: Изд-во КузГПА, 2011. – С. 75–78.

