

# Подростковый возраст



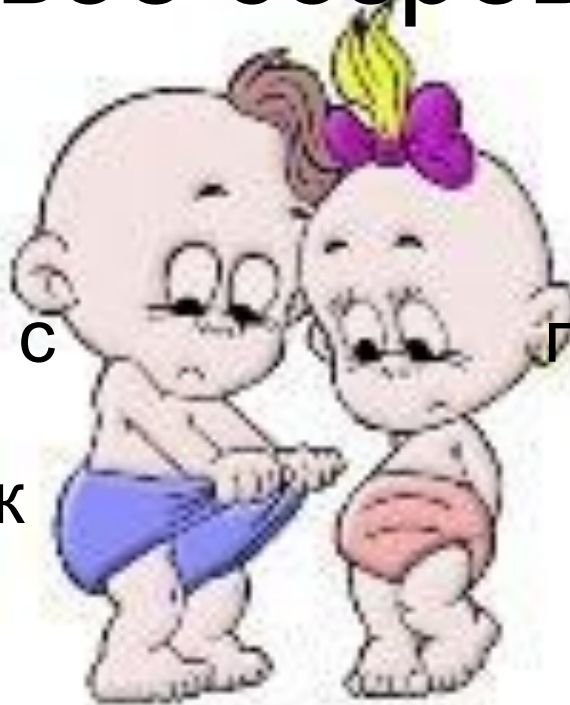
# Пубертатный период

В возрастной физиологии приняты различные границы подросткового возраста для мальчиков и девочек:

- 1) гипофизарная (от 8-10 до 9-12 лет у девочек и от 10-13 до 12-14 лет у мальчиков);
- 2) активизация половых желез (от 9-12 до 10-13 лет у девочек и от 10-13 до 12-16 лет у мальчиков);
- 3) максимальный стероидогенез (от 10-13 до 11-14 лет у девушек и от 12-16 до 15-17 лет у юношей);
- 4) окончательное формирование репродуктивной системы

# Половое созревание

У мальчиков  
начинается  
приблизительно с  
**13—15** и  
заканчивается к  
**18—20** годам



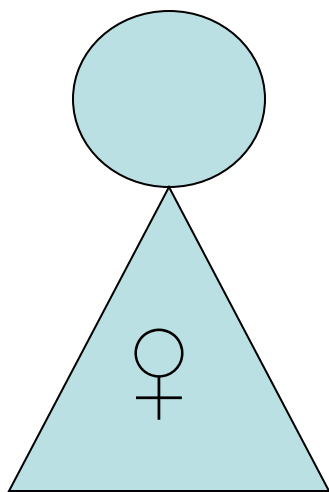
У девочек  
начинается  
приблизительно с  
**11—14** и  
заканчивается к  
**16—18** годам

Прежде всего появляются **вторичные половые признаки**: вырастают волосы на лобке и в подмышечных впадинах, у девочек развиваются молочные железы, у мальчиков «ломается» голос и пр.

**Признаком зрелости половых желез** и их готовности к функционированию служит появление менструаций у девочек и поллюций у мальчиков.

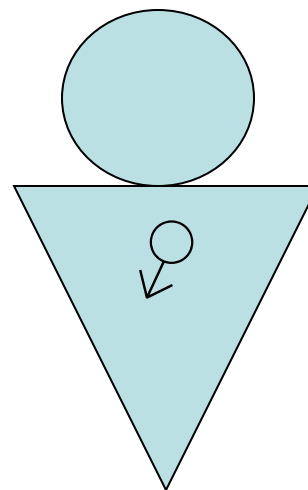
# Влияние гормонов на форму тела

Мужской и женский организмы **продуцируют разные половые гормоны**, чем объясняется различная форма тела мальчиков и девочек.



**Эстрогены**

- вызывают накопление подкожного жира
- широкий таз (необходим для благополучного родоразрешения)



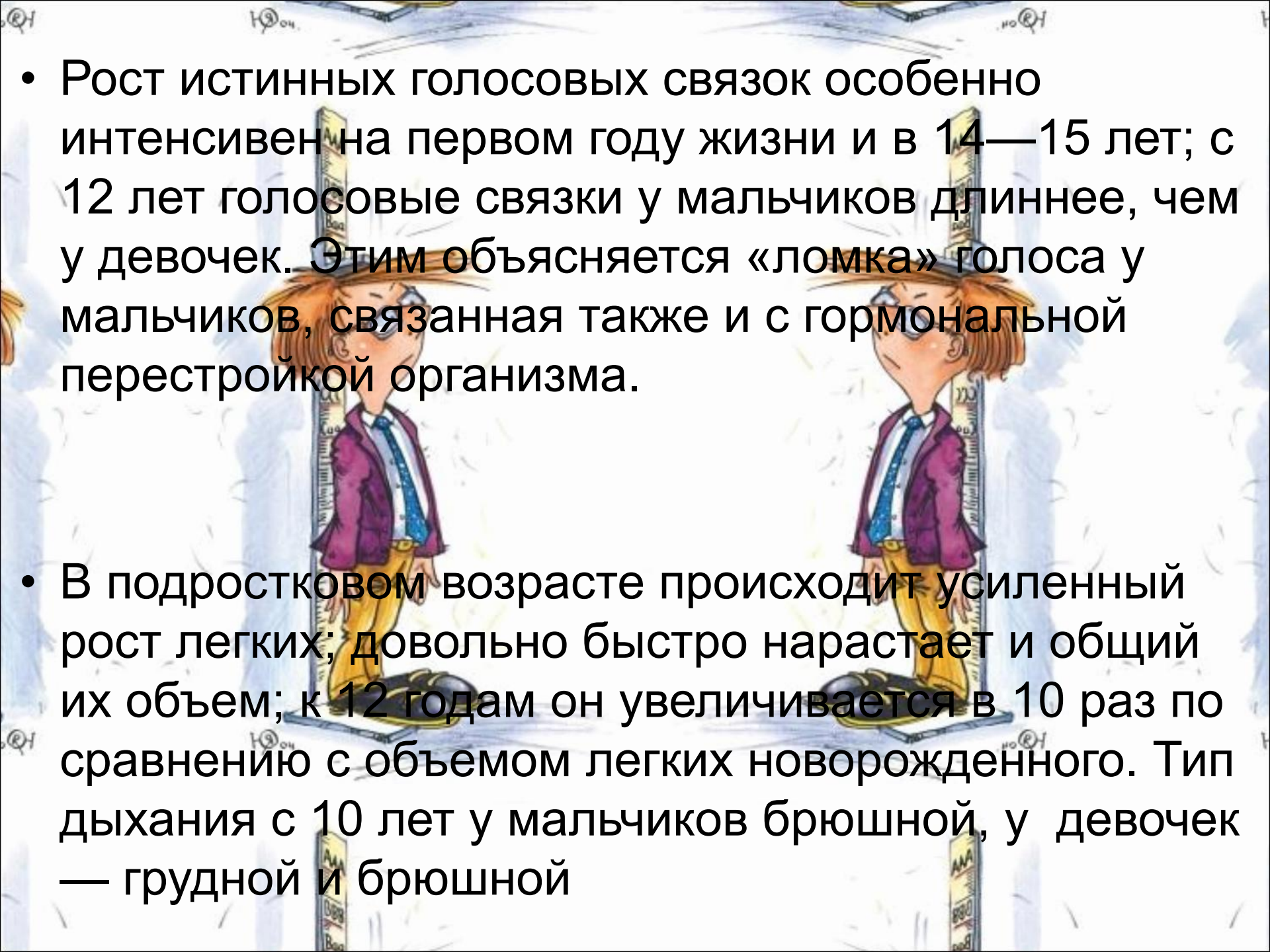
**Тестостерон**

- стимулирует рост мышечной ткани
- узкий таз



- Рост истинных голосовых связок особенно интенсивен на первом году жизни и в 14—15 лет; с 12 лет голосовые связки у мальчиков длиннее, чем у девочек. Этим объясняется «ломка» голоса у мальчиков, связанная также и с гормональной перестройкой организма.

- В подростковом возрасте происходит усиленный рост легких; довольно быстро нарастает и общий их объем; к 12 годам он увеличивается в 10 раз по сравнению с объемом легких новорожденного. Тип дыхания с 10 лет у мальчиков брюшной, у девочек — грудной и брюшной





# Рост

- Отмечается прибавка в весе, подростки прибавляют в весе за год в среднем 3—5 кг. Для подростков характерен быстрый рост, нарушение пропорций тела. Прибавка в росте составляет около 10 см в год, у девочек бурный рост начинается раньше, чем у мальчиков.
- У подростков быстро растут и развиваются все части тела, ткани и органы. Но темпы их роста неодинаковы. Больше всего заметно увеличение длины рук и ног. Туловище у мальчиков вытягивается после того, как длина рук, ног и таза в поперечнике достигнет своего максимума. Изменяется лицо. Грудная клетка приобретает форму грудной клетки взрослых.
- Неравномерность роста отдельных частей тела вызывает временное нарушение координации движений — появляется неуклюжесть, неповоротливость, угловатость. После 15—16 лет эти явления постепенно проходят. В этот период особенно тщательно нужно следить за осанкой подростков, особенно за тем, чтобы они правильно сидели за партой, т. к. неправильное положение корпуса ребенка при письме и чтении может привести к искривлению позвоночника





# Функциональные расстройства органов

В П. в. могут быть функциональные расстройства различных органов.

- Часто наблюдается так называемое «юношеское сердце» или «сердце подростка», характеризующееся увеличением его размеров, появлением шума при выслушивании. Нередко наблюдаются также повышение артериального давления (так наз. юношеская гипертония), сердцебиение, учащение пульса (иногда давление может понижаться, пульс урежаться), может быть одышка, головная боль в области лба. У некоторых подростков отмечаются головокружения, обмороки (чаще наблюдаются у девочек), спазмы различных отделов желудочно-кишечного тракта.
- При длительном стоянии, продолжительном неподвижном сидении может появляться головокружение, неприятное ощущение в области сердца, живота, в ногах, потребность переменить положение. При вынужденном длительном стоянии может развиться даже обморочное состояние, рвота. Лицо бледнеет, кисти рук холодны, могут приобретать синюшный оттенок. Все эти явления в положении лежа быстро проходят. У таких подростков наблюдается повышенная потливость, красный дермографизм (при проведении ногтем по коже появляются красные полосы), быстрая смена настроения. Причиной этих расстройств часто является неустойчивость вегетативной нервной и эндокринной систем, которая характерна для этого возраста, а также психическое и физическое перенапряжение. С возрастом все эти симптомы обычно проходят самостоятельно, однако в случае их появления следует обязательно обратиться к врачу для выяснения их истинной причины

# Развитие психических функций

В подростковом возрасте продолжает развиваться  
**теоретическое рефлексивное мышление**



**операции становятся  
формально - логическими**

(подросток, абстрагируясь от конкретного, наглядного материала,  
рассуждает в чисто словесном плане)



**рассуждает гипотетико - дедуктивно**  
(на основе общих посылок подросток строит гипотезы и  
проверяет их)

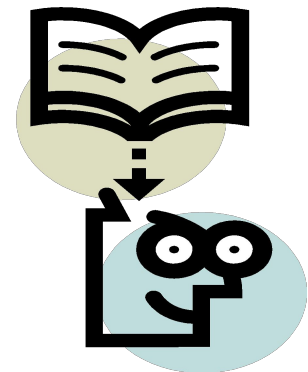
**?!**



# ПОДРОСТОК

- Умеет оперировать гипотезами, решая интеллектуальные задачи
- Способен на системный поиск решений
- Проверять логическую эффективность подходов к решению новой задачи
- Находить способы применения абстрактных правил для решения целого класса задач
- Развиваются такие операции, как классификация, аналогия, обобщение и др.

Устойчиво проявляется рефлексивный характер мышления: дети анализируют операции, которые они производят, способы решения задач.




Особенности теоретического  
рефлексивного мышления  
позволяют подросткам  
анализировать абстрактные  
идеи, искать ошибки и  
логические противоречия в  
суждениях

# ПОДРОСТОК

- Рассуждает об идеалах, о будущем
- Иногда создает собственные теории
- Приобретает новый, более глубокий и обобщенный взгляд на мир

*С интеллектуальным развитием тесно связано начинающееся в этот период становление основ мировоззрения.*

- Приобретает взрослую логику мышления

интеллектуализация  восприятия и памяти

развитие  различных видов речи

развитие  воображения



# Мышление

**Для юношей** типична склонность к абстрактному мышлению.

Лучше решают задачи «от общего к частному»

Преобладают естественнонаучные интересы

**У девочек** познавательные интересы менее определены и дифференцированы

и они лучше решают конкретные задачи.

Лучше решают задачи «от частного к общему»

Преобладают художественно-гуманитарные интересы



# Умственные способности

Мальчики превосходят девочек в решении  
**пространственно - зрительных задач**  
и в **математических способностях**

Мальчики нередко **переоценивают** свои способности

Девочки превосходят мальчиков в **словесно-речевой деятельности**.

Девочки более **самокритичны** и **чувствительны**.



- *Бурное развитие критического мышления.* Рассудочная, т.е. формальная, жесткая логика владеет умом подростка. Она требует на любой вопрос однозначного ответа и оценки: истина или ложь, да или нет. Отсюда берется не особенно жалуемая взрослыми особенность подросткового сознания - максимализм, который в сочетании с бушующими эмоциями порой заставляет подростка «навсегда» ссориться с друзьями и родителями, впадать в глубочайшее уныние в связи с «отсутствием смысла жизни», поскольку человеческие отношения и жизнь вообще настолько противоречивы и многообразны, что не укладываются в рамки формальной логики.
- *Потребность в близких отношениях и признании окружающих.* Друзья для подростка зачастую становятся важнее и роднее членов семьи. Вспыхивают искры первой романтической влюбленности, порой разгорающиеся до настоящего пожара личной драмы. Именно в человек начинает учиться любить и строить близкие отношения. И именно в этот период мнение окружающих о нем приобретает колоссальное значение.



# Акцентуации характера (А.Е. Личко, К.Леонгард)

Это крайние варианты нормы, при которых отдельные черты характера чрезмерно усилены, отчего обнаруживается избирательная уязвимость к определенным факторам среды при хорошей и даже повышенной устойчивости к другим.

Характерно:

- Заострение черт акцентуированного характера в подростковом возрасте с последующим сглаживанием и компенсацией в благоприятных условиях развития;
- Возникновение на фоне акцентуации характера нарушений – девиаций поведения, острых аффективных реакций, неврозов и др. – в неблагоприятных условиях развития;
- Развертывание черт акцентуированного характера при скрытых акцентуациях под влиянием психических травм или трудных ситуаций;
- Место наименьшего сопротивления, удар по которому наиболее болезнен, у каждого типа акцентуации характера индивидуален.

# Новообразование

- новый уровень самосознания, проявляющийся в способности подростка познать самого себя как личность;
- формирование самоопределения, основывающегося на устойчиво сложившихся интересах и стремлениях, опирающегося на формирующееся мировоззрение, характеризующееся учетом своих возможностей и внешних обстоятельств и связанное с выбором профессии;
- развитие рефлексии;
- чувство взрослости.

# Развитие самосознания

**В подростковом возрасте последовательно появляются две особые формы самосознания:**

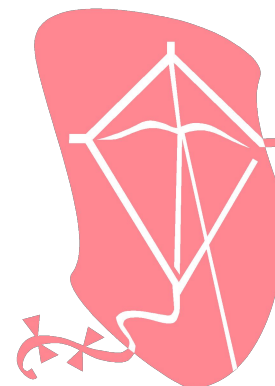
**чувство взрослости и  
« Я-концепция »**

Подростку еще далеко до истинной взрослости – и физически, и психологически, и социально, но он стремится к ней и претендует на равные со взрослыми права.



# Подражание взрослым

- Внешний облик
- Манеры
- Развлечения (*поездки за город, дискотеки*)
- Романтические отношения (*свидания, записки*)



# Чувство взрослости -

*отношение подростка к себе как к взрослому и осознание себя в какой-то мере взрослым человеком*

- Центральное новообразование младшего подросткового возраста (11-13 лет)
- Особая форма самосознания, не жестко связанная с процессом полового созревания

# Как проявляется чувство взрослости подростка?

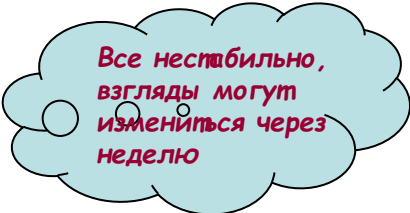
- В желании, чтобы все – и взрослые и сверстники – относились к нему не как к маленькому, а как к взрослому

*Претендует на равноправие в отношениях со взрослыми и идет на конфликты, отбивая свою «взрослую» позицию*

- В стремлении к самостоятельности, желании оградить некоторые стороны своей жизни от вмешательства родителей

*Вопросы внешности, отношений со сверстниками, иногда учебы*


- **Появляются собственные вкусы, взгляды, оценки, собственная линия поведения**



*Все нестабильно,  
взгляды могут  
измениться через  
неделю*

- **Появляется моральный «кодекс», предписывающий подросткам четкий стиль поведения в дружеских отношениях со сверстниками:**

*взаимная поддержка,  
помощь в случае нужды,  
уверенность в друге и доверие к нему,  
защита друга в его отсутствие,  
принятие успехов друга,  
эмоциональный комфорт в общении.*



*«Один за всех и все  
за одного»*

**Так как подросток во многом непоследователен и противоречив, он часто отступает от этого свода правил, но от друзей ожидает их неукоснительного соблюдения**



# Как развивается детское самосознание?

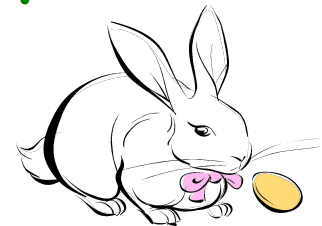
- К 3 годам появилась чисто эмоциональная, завышенная самооценка
- В дошкольном возрасте возникают рациональные компоненты самооценки, осознание некоторых своих качеств и поведения, согласующегося с требованиями взрослых, но дошкольники судят о себе поверхностно и оптимистично
- У младших школьников самооценка становится более адекватной и дифференцированной, они различают свои физические и духовные качества, оценивают свои способности, сравнивают себя с другими
- К концу младшего школьного возраста дети, характеризуя себя, все чаще описывают типичное для них поведение, ссылаются на свои мысли и чувства
- Примерно в 11-12 лет возникает интерес к своему внутреннему миру, а затем происходит постепенное усложнение и углубление самопознания

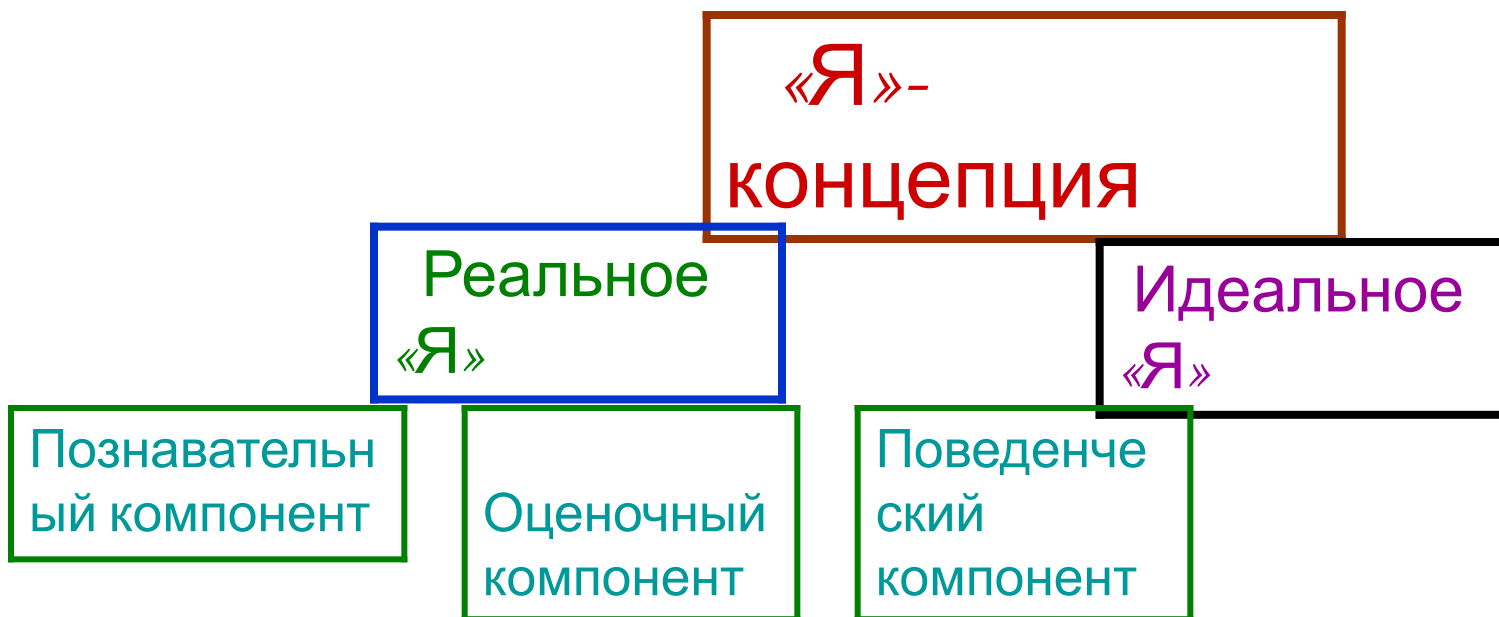
# Внутренний мир

- Сложные переживания, связанные с новыми отношениями, свои личностные черты и поступки анализируются им пристрастно
- Подросток хочет понять, какой он на самом деле, и представляет себе, каким он хотел бы быть

Личностная рефлексия, потребность разобраться в себе самом порождают и исповедальность в общении с ровесниками, и дневники, которые начинают вести именно в этот период, стихи и фантазии

Самооценка в подростковом возрасте оказывается **низкой** по своему общему уровню и **неустойчивой**





**Образы «Я», которые создает в своем сознании подросток, разнообразны - они отражают все богатство его жизни**

# Реальное «Я»

- Представления о собственной внешней привлекательности
- Представления о своем уме
- Представления о своих способностях в разных областях
- Представления о силе характера, общительности, доброте и других качествах

## Когнитивный (познавательный) компонент «Я-концепции»

- Познание себя
- Познание своих различных качеств

## Оценочный и поведенческий компонент «Я-концепции»

- Важно знать насколько значимы его индивидуальные особенности
- Оценка своих качеств зависит от системы ценностей, сложившейся главным образом благодаря влиянию семьи и сверстников

*Подросток - ещё не цельная зрелая личность. Неустойчивость, подвижность всей душевной жизни в начале и середине подросткового возраста приводит к изменчивости представлений о себе*



# Идеальное «Я»

**Идеальное «Я» может сильно отличаться от реального**

- При высоком уровне притязаний
  - При недостаточном осознании своих возможностей
- Разрыв между идеальным образом и действительным своим положением приводит к **неуверенности в себе**, что внешне может выражаться в **обидчивости, упрямстве, агрессивности**

**Когда идеальный образ представляется достижимым, он побуждает к самовоспитанию**

- Подростки не только мечтают о том, какими они будут, но и стремятся развивать в себе желательные качества
- У подростка развивается саморегуляция



# Подростковые реакции

## Подростковая самостоятельность

- Стремление к эмансипации от взрослых
- Освобождение от опеки взрослых, контроля
- Разнообразные увлечения – неучебные занятия

## Увлечения

**Подростковый возраст без увлечения подобен детству без игр**

Выбирая себе занятие по душе, подросток удовлетворяет

- Потребность в самостоятельности
- Познавательные потребности и др.

Интеллектуально-эстетические, эгоцентрические, лидерские, телесно-мануальные, накопительские, информативно-коммуникативные

# Поведенческие реакции (В.Д. Менделевич)

- «реакция оппозиции» (активный протест, выражающийся иногда в делинквентном поведении, причиной которого могут быть слишком высокие требования, предъявляемые к подростку, непосильные нагрузки, утраты или недостаток внимания со стороны взрослых)
- «реакция эмансипации» (стремление освободиться от опеки, контроля и покровительства старших, которое проявляется в желании сделать все по-своему, а в крайних вариантах - в побегах из дома)
- «реакция гиперкомпенсации» (настойчивое стремление добиться успеха именно в той области, в которой подросток слаб)
- «реакция имитации» - стремление подражать определенному образцу, модель которого диктуется, как правило, компанией сверстников
- «реакция группирования» (непреодолимое «стадное чувство», когда подросток не может и часа пробыть вне своей компании)

# Социальная ситуация развития

- 1) процессы, тормозящие развитие взрослости (зависимость от родителей и учителей, отсутствие постоянных социально значимых обязанностей помимо учебы и др.);
- 2) процессы, стимулирующие развитие (акселерация, некоторая самостоятельность, субъективное ощущение взрослости и др.).

Так как вариантов взаимодействия этих тенденций существует множество, то и индивидуальные варианты развития весьма разнообразны. Именно в подростковом возрасте наблюдается огромный разрыв между подростками в усвоении обязанностей и норм поведения, интересах и устремлениях.



## Общение со сверстниками

Общение пронизывает всю жизнь подростков, накладывая отпечаток и на учение, и на неучебные занятия, и на отношения с родителями

- Ведущая деятельность в этот период – **интимно-личностное общение**
- Подростковая дружба – сложное, часто противоречивое явление
- «Счастье – это когда тебя понимают»
- Близкие друзья – ровесники одного и того же пола, учатся в одном классе, принадлежат к одной и той же среде

### **Неформальные группы**

- Взаимная симпатия
- Общие интересы, занятия
- Способы развлечений, место проведения свободного времени

## Общение со взрослыми

- Влияние родителей уже ограничено
- Ценностные ориентации подростка, понимание им социальных проблем, нравственные оценки событий и поступков зависят в первую очередь от позиции родителей
- Для подростков характерно стремление к эмансипации от близких взрослых:

*нуждаясь в родителях, их любви и заботе, в их мнении, они испытывают сильное желание быть самостоятельными, равными с ними в правах.*

**То, как сложатся отношения в этот трудный для обеих сторон период, зависит главным образом от стиля воспитания, сложившегося в семье, и возможностей родителей перестроиться – принять чувство взрослости своего ребенка.**



# Родительский контроль

Основные сложности в общении, конфликты возникают из-за родительского контроля за поведением, учебой подростка, его выбором друзей и т.д.

## Контроль может быть принципиально различным

- Крайние, самые неблагоприятные для развития подростка случаи - жесткий, тотальный контроль при авторитарном воспитании и почти полное отсутствие контроля, когда подросток оказывается предоставленным самому себе, безнадзорным
- Родители регулярно указывают детям, что им делать
- Подросток может высказать свое мнение, но родители, принимая решение, к его голосу не прислушиваются
- Подросток может принимать отдельные решения сам, но должен получить одобрение родителей
- Родители и подросток имеют почти равные права, принимая решение
- Подросток сам решает, подчиняться ему родительским решениям или нет

# Стили семейного воспитания

- **Демократичный** – родители ценят в поведении подростка и самостоятельность, и дисциплинированность, предоставляют ему право быть самостоятельным в каких-то областях его жизни; *не ущемляя его прав, одновременно требуют выполнения обязанностей*
- **Авторитарный** – родители требуют от подростка беспрекословного подчинения и не считают, что должны ему объяснять причины своих указаний и запретов; *они жестко контролируют все сферы жизни, причем могут это делать не вполне корректно*
- **«Воспитание по типу Золушки»** – высокая требовательность и контроль сочетаются с эмоционально холодным, отвергающим отношением к подростку
- **Гипоопека** – сочетание безразличного родительского отношения с отсутствием контроля
- **Гиперопека** – излишняя забота о подростке, чрезмерный контроль за всей его жизнью, основанный на тесном эмоциональном контакте, – *приводит к пассивности, несамостоятельности, трудностям в общении со сверстниками*
- **Противоречивое воспитание** – отношение родителей к подростку как к маленькому ребенку и непоследовательность требований, когда от него ожидается то детское послушание, то взрослая самостоятельность

**Отношения с окружающими – наиболее важная сторона жизни подростков**



# Пубертатный кризис

Половое созревание зависит от эндокринных изменений в организме

- Интенсивное физическое и физиологическое развитие → увеличиваются рост и вес
- Изменение роста и веса сопровождается изменением пропорций тела → дети часто ощущают себя в это время неуклюжими, неловкими
- Появляются вторичные половые признаки - **внешние признаки полового созревания**
- Возникают трудности в функционировании сердца, легких, кровоснабжении головного мозга → для подростков характерны перепады сосудистого и мышечного тонуса, которые вызывают быструю смену физического состояния и, соответственно, настроения

**В подростковом возрасте эмоциональный фон становится неровным, нестабильным.**

Ребенок вынужден постоянно приспосабливаться к физическим и физиологическим изменениям, происходящим в его организме, переживать «гормональную бурю». Подростки как будто все время находятся в состоянии стресса.



# Предподростковый (подростковый) кризис

## 1. Внешними предпосылками являются:

- изменение характера учебной деятельности (многопредметность и содержание учебного материала вызывают качественно новое отношение к знаниям);
- отсутствие единства требований из-за наличия нескольких учителей, что вызывает необходимость формирования собственной позиции и освобождения от непосредственного влияния взрослых (некоторые исследователи отмечают, что смена типа преподавания от одного учителя к нескольким особенно трудно дается детям с дефектами в учебной деятельности);
- предъявление новых требований и появление новых обязанностей в семье;
- интенсивная рефлексия себя.

## 2. К внутренним предпосылкам относятся:

- бурный физический рост;
- половое созревание;
- неравномерность созревания различных органических систем приводит к повышенной утомляемости, возбудимости, раздражительности, негативизму (например, синдром дисморфомании)

# Способы предотвращения и коррекции девиантного поведения

- адекватные отношения родителей с подростком (предоставление новых прав, осмысленный разговор об обязанностях), дифференциация ситуаций взаимодействия (твердый отпор и обсуждение требований при негативизме, оказание помощи и поддержки, если подросток нуждается в ней);
- наличие в отношениях со сверстниками социально приемлемого содержания (различные формы внешкольных занятий);
- адекватные отношения с учителями (при всей своей критичности, подростков отличает высокая тревожность и озабоченность отношениям к ним окружающих, в том числе – учителей; принципы работы учителя с подростками сходны с принципами построения отношений с родителями).

# Послеподростковый (юношеский, кризис 17 лет)

- Вызван необходимостью построения и реализации планов, связанных с выбором профессии и поиском смысла собственной жизни.
- Может усугубляться переживанием серьезной влюбленности, необходимостью адаптации к новой форме обучения, новому коллективу и новым требованиям.



# Психологические основы кризиса подросткового возраста:

Существует два возможных пути протекания кризиса подросткового возраста:

1. «Кризис независимости». Основные проявления.

- Негативизм
- Упрямство
- Грубость
- Бунтарство
- Стремление во всем поступать по-своему
- Противостояние авторитетам и иконоборчество
- Ревностное отношение к личному пространству

2. «Кризис зависимости». Основные проявления:

- Чрезмерное послушание
- Возврат к детским интересам и формам поведения
- Зависимость от взрослых
- Несамостоятельность
- Инфантильность в суждениях и поступках
- Подчинение мнению большинства
- Стремление быть «как все»

«Кризис зависимости», как проявление кризиса подросткового возраста, куда больше устраивает большинство родителей, так как им кажется, что им удалось сохранить «правильные» и «гармоничные» отношения с подростком, то есть отношения по типу «взрослый – ребенок». Однако так ли это хорошо, как кажется на первый взгляд?





Одной из первостепенных психологических задач кризиса подросткового возраста является обретение самостоятельности в принятии решений, суждениях, поступках, т.е. формирование более зрелой, взрослой позиции по отношению к себе и своей жизни. Поэтому, как бы нам, взрослым, ни хотелось обратного, путь «кризиса независимости» является наиболее продуктивным, т.к. дает возможность развивающейся личности подростка принимать и адаптироваться к новообразованиям, которые несет в себе подростковый возраст. Такими новообразованиями, помимо обретения самостоятельности, являются:

*Появление интереса к своему внутреннему миру.* До 11-13 лет для ребенка первостепенную роль играет внешний мир, который он познает и с огромным интересом изучает, на который он проецирует свою фантазию, переживания и эмоции. А в процессе подросткового кризиса ребенок начинает заглядывать внутрь себя, обретая интерес к собственным переживаниям, своему положению в окружающем его мире людей и явлений, осознавать свою уникальность.

# Личностная нестабильность и подростковые проблемы

- **Личностная нестабильность** – одна из ярких особенностей подросткового возраста. Проявляется прежде всего в частых сменах настроения, аффективной «взрывчатости», связанной с процессом полового созревания, физиологическими перестройками в организме
- **Нравственная неустойчивость** – у ребенка ещё нет истинной нравственности и нормы морали остаются для него чем-то внешним. Этим нормам, правилам поведения большинство подростков следуют для того, чтобы оправдать ожидания значимых для них людей, сохранить с ними хорошие отношения, получить их одобрение
- **Неустойчивая самооценка** – самосознание подростка во многом зависит от внешних влияний. Подросток со своей мятущейся душой пытается понять себя и открывает в себе все новые и новые черты
- **Противоречивость характера и устремлений** – подросток хочет быть таким же, как все, и пытается выделиться, отличаться любой ценой; борется с авторитетами, общепринятыми правилами и идеалами и обожествляет случайных кумиров

# Подростковые проблемы

- Ранняя алкоголизация, токсикомания и наркомания
- Противоправное поведение
- Самоубийства

**К социальным проблемам приводят обычно особые обстоятельства:**

- Изолированность
- Отсутствие понимания в семье и школе
- Встреча с асоциальной группой или сверстником, имеющим соответствующий жизненный опыт

**Причины подростковых проблем разнообразны**

- Неудовлетворенность отношениями со взрослыми и сверстниками
- Недостаточная загруженность реальными делами и скука
- Желание утвердиться и выделиться
- Протест против существующих в обществе норм и правил
- Протест против «серой безликой толпы», для которой «ты ничего не значишь»



# Новый образ физического «Я»

## Резко повышается интерес к своей внешности:

- Ребенок остро переживает все **изъяны внешности**, действительные и мнимые
- Непропорциональность частей тела, неловкость движений, неправильность черт лица, кожа, теряющая детскую чистоту, излишний вес или худоба - все **расстраивает** а иногда приводит к **чувству неполноценности, замкнутости, даже неврозу**
- Тяжелые эмоциональные реакции на свою внешность смягчаются при **теплых, доверительных отношениях** с близкими взрослыми, которые должны проявить **и понимание, и тактичность**

- 1 Повышенная активность и возбудимость
- 2 Замкнутость, чувство неполноценной неполноценной
- 3 Происходит открытие своего Мира, познание внутреннего
- 4 Ощущение внутренней потребности в общении, в повышенной единичности в Друзе выборе
- 5 Беспокоят мысли о внешнем облике