

## **Кризис подросткового возраста. Рекомендации психолога родителям.**

**Разберемся в терминах.** Кризис (от греческого «kreses» - решение, поворотный пункт, исход) в психологии определяется как состояние, вызванное какой-либо причиной, или как резкое изменение статусов персональной жизни. *Возрастной кризис* – это период в жизни человека (как правило, в 3, 7, 11-13 лет), когда в течение относительно короткого времени (несколько месяцев, год) выявляются резкие и существенные психологические изменения личности, развитие приобретает бурный, стремительный, кризисный оттенок.

*Кризис подросткового возраста – это трудности в поведении детей возраста 12-15 лет.* Подростковый возраст является одним из самых важных, существенно влияющим на дальнейшее развитие, критическим периодом в жизни человека. Он выступает в роли «переходного мостика» между детством и взрослостью. Понятие «кризис» применительно к подростковому периоду используется для того, чтобы подчеркнуть тяжесть, болезненность переходного состояния от детства к взрослости.

В первую очередь кризис связан с перестройкой организма ребенка – половым созреванием (пубертатный период). Активизация и сложное взаимодействие гормонов роста и половых гормонов вызывают интенсивное физическое и физиологическое развитие. Появляются вторичные половые признаки. Подростковый возраст иногда называют затянувшимся кризисом. Возникают трудности в функционировании сердца, легких, кровоснабжении головного мозга, эмоциональный фон становится нестабильным. Поэтому может появляться раздражительность, даже агрессивность, бурные всплески энергии сменяются упадком сил.

**Психологические особенности детей, переживающих кризис подросткового возраста.** В данный период времени у ребенка появляется чувство взрослости, зачастую, родительский авторитет обесценивается. В семье могут возникать частые конфликты, нередко подросток реагирует протестом на любые попытки взрослых вмешаться в его жизнь. Именно через это столкновение подростки узнают себя, о своих возможностях, удовлетворяют потребность в самоутверждении. В случаях, когда этого не происходит и подростковый период проходит гладко, бесконфликтно, то в дальнейшем можно столкнуться с двумя вариантами протекания «запоздалого кризиса»: особенно болезненным и бурным протеканием

кризиса в 17–18 лет; затяжная инфантильная позиция роли «ребенка», характеризующей человека в период молодости и даже в зрелом возрасте. В период подросткового кризиса ребенку хочется всего и сразу. Человек уже видит возможности, которые открыты перед ним, но фактически он еще не умеет управлять своим поведением, желаниями. Нуждаясь в родителях, в их любви и заботе, в их мнении, подросток испытывает сильное желание быть самостоятельным, равными с родителями в правах. **Главная особенность подростка – это личностная нестабильность.** Многие подростки из-за своего физического состояния или внешности начинают сильно нервничать и обвинять себя в несостоятельности. Эти ощущения часто не осознаются, и формируют напряженность, с которой подростку трудно справиться. На таком фоне любые внешние трудности воспринимаются особенно трагически.

Отдельно следует указать на отроческий кризис, связанный с духовным ростом и изменением психического статуса. Появляется рефлексия на внутренний мир и глубокая неудовлетворенность собой. Несовпадение прежних представлений о себе с сегодняшним образом. Неудовлетворенность собой может быть столь сильной, что появляются навязчивые состояния: непреодолимые угнетающие мысли о себе, сомнения, страхи. Не всякий подросток, однако, проходит столь тяжелое испытание душевным кризисом. А те, кто проходят, по большей части выходят из него самостоятельно: близкие нередко не догадываются о душевных переживаниях своих детей подросткового возраста.

#### **Фазы подросткового кризиса:**

- негативная, или предкритическая фаза, когда происходит изменение старых привычек, стереотипов;
- кульминационная фаза (в подростковом возрасте – это 13 лет, хотя эта точка, конечно, достаточно условна);
- посткритическая фаза, т.е. период формирования нового осознания своей личности, построения новых межличностных отношений и т.п.

Варианты протекания подросткового кризиса: классические симптомы практически любого из кризисов детского возраста: строптивость, упрямство, негативизм, своеволие, недооценка взрослых, отрицательное отношение к их требованиям. Некоторые психологи добавляют сюда также ревность к собственности. Для подростка требование – не трогать ничего у него на столе, не входить в его комнату, а главное – «не лезть ему в душу». Остро ощущаемое переживание собственного внутреннего мира – вот та главная собственность, которую оберегает подросток и ревниво защищает от других; чрезмерное послушание, зависимость от старших или сильных людей, возврат к старым интересам, вкусам, формам поведения. *Позитивный смысл подросткового*

*кризиса заключается в том, что через него подросток удовлетворяет потребности в самопознании и самоутверждении, у ребенка не просто возникают чувство уверенности в себе и способность полагаться на себя, но и формируются способы поведения, позволяющие ему и в дальнейшем справляться с жизненными трудностями.* Конечно, не следует на весь подростковый возраст смотреть под углом кризиса. Но знание кризиса необходимо для того, чтобы помочь подростку наиболее полно реализовать возможности этого периода, выработать эффективные, конструктивные способы преодоления трудностей, что, с точки зрения современной психологии, важно для решения главных задач развития в этот период.

### **Рекомендации психолога родителям.**

1. Родителям необходимо внимательно относиться к возрастному развитию своего ребенка, чтобы не пропустить первые признаки наступления подросткового возраста. Родители должны отнестись серьезно к индивидуальным темпам развития ребенка. Не считать его маленьким, когда ребенок уже начинает ощущать себя подростком. Но и «не толкать ребенка в подростковость насильно». Возможно, Вашему сыну (или дочке) нужно на год или два больше времени, чем его сверстникам. Ничего страшного в этом нет.

2. Родители должны с уважением отнестись ко всем заявлениям и позициям подростка, какими бы глупыми и незрелыми они Вам не казались. Обсудите и проанализируйте вместе с сыном (или дочкой) каждый пункт. Добейтесь того, чтобы Вы одинаково понимали, что именно значит, например, такая фраза, как: «Я все могу решать сам!». Что именно за ней стоит? Я могу сам решать, какую куртку мне надеть на прогулку? Или я могу сам решать, ночевать ли мне дома? Разница, согласитесь, существенна.

3. Как можно раньше дайте подростку столько самостоятельности, сколько он может принять. Утомительно и занудно советуйтесь с ним по каждому пустяку. («Как ты думаешь, какие лучше обои купить? Подешевле и похуже, или получше, но подороже?»). Беззастенчиво впутывайте его в свои проблемы и проблемы семьи. («Сегодня мой начальник опять ругался, что клиенты жалуются... А что я могу сделать? Как бы ты на моем месте поступил (а)?»). Пусть подросток поймет, что Вы действительно, не на словах, а на деле, видите в нем равного Вам члена семьи.

4. Обязательно сами делайте то, чего вы хотите добиться от своего сына (или дочки). Звоните домой, если где-то задерживаетесь. Рассказывайте не только о том, куда и с кем Вы ходите, но и о содержании Вашего времяпрепровождения. Давайте развернутые и по возможности

многоплановые характеристики своим друзьям и знакомым. Это позволит Вам побольше узнать о друзьях вашего сына (или дочки). Чаще приглашайте к себе гостей. Если у вас, родителей, «открытый дом», Вы, скорее всего, будете видеть тех, с кем проводит время ваш ребенок. И вовремя сможете принять меры, если что-то пойдет не так. Рассказывайте о своих чувствах и переживаниях. Возможно, иногда что-то расскажет Вам и Ваш ребенок. Делитесь с подростком своими проблемами. Не стесняйтесь попросить у подростка совета. Вопреки распространенному мнению, иногда подростки очень чувствительны и тактичны в оценке и коррекции именно чужих ситуаций. Кроме того, в этом случае существенно повышается вероятность того, что и со своей проблемой ребенок пойдет именно к Вам.

5. Постарайтесь обнаружить и скорректировать те ошибки в воспитании, которые Вы допускали на предыдущих возрастных этапах.