

**Материал подготовлен на основании открытых источников в Интернет**

**Подростковый возраст: особенности, кризисные состояния и пути их преодоления**

**Цель:** ознакомить родителей с особенностями подросткового возраста, наметить пути возможного решения проблем и конфликтов в данный период развития.

**Задачи:**

- способствовать просвещению родителей;
- оказать помощь родителям в общении с подростком;
- побудить родителей задуматься об эмоционально-психологическом состоянии подростка;
- научить некоторым правилам и приемам, облегчающим общение с подростком.

**Подростковый возраст** традиционно считается самым трудным в воспитательном отношении. Особое положение подросткового возраста отражено в других его названиях: «переходный», «трудный», «критический», что говорит о сложности и важности происходящих в этом возрасте процессов развития, связанных с переходом от одной эпохи жизни (от младшего школьного возраста) к другой.

Граница этого возраста психологами определяется по-разному: начало приходится на возраст 10-13 лет (младший подростковый возраст) и продолжается до 15-18 лет (старший подростковый).

Происходит перестройка организма – половое созревание. Зависит от эндокринных изменений в организме.

Увеличивается рост и вес ребенка: пик скачка роста у мальчиков на 13 лет, у девочек на 11 лет – и даже раньше. Изменяются пропорции тела: сначала до взрослых размеров дорастают голова, кисти рук и ступни, затем руки и ноги удлинняются, в последнюю очередь туловище непропорциональность тела, подростковая угловатость неуклюжесть, неловкость. Меняется голос «ломается». Трудности в функции сердца, легких, кровоснабжении мозга. Перепады сосудистого и мышечного тонуса, перепады физ. состояния, смена настроения. Часами гоняет мяч, не уставая, затем в относительно спокойный период времени «падает от усталости». Азарт, бодрость, радужные планы// ощущение разбитости, печали и полной пассивности.

В психологии этот период не зря называют «кризисом». Кризис означает, что нечто старое должно уйти, а нечто новое – появиться. И подросток переживает трудности этих перемен для того, чтобы выполнить ряд наиважнейших для всей его последующей жизни ряд психологических задач.

1. **Отделиться от родителей.** Стать взрослым можно только через появление собственной автономии. Автономный – значит, способный опираться на

себя, значит, принимающий собственные решения и несущий за них ответственность. Отделиться – значит, отвергнуть все то, что насаждают и предлагают, и найти собственные решения и смыслы (даже если потом окажется, что они очень похожи на те, что предлагались ему родителями). Если родители начинают закручивать гайки, подростковый кризис может усугубиться, затянуться. Ребенок перестает уметь отстаивать свои права, границы, не может выносить общества взрослых.

1. **Обнаружить себя и свой пол.** Понять, кто ты такой. Что за человек. Что можешь в этой жизни, а что нет. Что получается у тебя лучше, чем у других, а что – хуже. В чем ты уникален и неповторим. Каков ты как будущий мужчина или женщина. Что есть женское и мужское в каждом из нас. Эмоциональная нестабильность усиливает сексуальное возбуждение, сопровождающее процесс полового воспитания. Большинство мальчиков все в большей мере осознает истоки этого возбуждения. У девочек больше индивидуальных различий: часть из них испытывает такие же сильные сексуальные ощущения, но большинство – более неопределенные, связанные с удовлетворением других потребностей (в привязанности, любви, поддержке, самоуважении).

1. **Открыть для себя мир других людей.** Понять, в чем состоят законы общения. Каковы правила взаимодействия во взрослом мире. В чем секреты общения с мужчинами и женщинами. Что делать с любовью. И как построить отношения.

***Выполнение этих задач совершенно невозможно без того, чтобы:***

1.
  - отрицать все то, что предлагают взрослые, иначе не найдешь собственные ответы, решения, смыслы;
  - пытаться решать что-то самому, даже если взрослые уже предложили самое мудрое из возможных решений;
  - искать себя и ввязываться в разные истории, чтобы проверить, насколько ты силен, способен и стоек;
  - пристально вглядываться в свою внешность, понимая, что красота или привлекательность значительно увеличивают шансы быть принятым и любимым;
  - активно контактировать с противоположным полом, узнавая другие миры самыми разными способами;
  - много общаться с себе подобными, понимая, что ты не один и у них все те же проблемы.

Именно поэтому подростки беспрерывно общаются, могут резко поменять свои привычки и ценности, не желают прислушиваться к мнению взрослых, ведут себя вызывающе.

Отношение к окружающим влияет и на отношение подростка к учебе, которая почти всегда снижается.

Проявляется подростковая самостоятельность, которая выражается в стремлении к независимости, самостоятельности от взрослых, освобождении от их опеки, контроля и в разнообразных увлечениях.

Подросток сам выбирает себе занятие по душе, тем самым удовлетворяя и потребность в самостоятельности и в познавательной потребности.

Мне кажется, что взрослые значительно лучше понимали бы своих «кризисных» детей, если бы знали, что выполнение этих важных психологических задач неизбежно сопровождается сильными чувствами.

Это прежде всего:

**1.Агрессия.** Отделение невозможно без злости. Любовь- это слияние. Злость – это отделение. Подросток не может проявлять любовь к своим родителям, даже если любит их. Он обречен на проявление всего спектра агрессивных чувств: от тихого недовольства и едва скрываемого раздражения к вспышкам немотивированного гнева и сильной ярости. Он вернется к любви родителям, но чуть позже. А пока его задача – отделиться, и потому почти автоматическая реакция на любое предложение – протест. Скрытый, в виде саботажа, или явный – в виде бурной агрессивной реакции.

**2.Страх.** Подросток многого боится: быть не принятым своим подростковым сообществом, потому что тогда ему почти некуда идти. Боится не соответствовать критериям своей компании, иначе также будет отвергнут. Боится, что его никто не заметит, и одновременно побаивается быть замеченным, что его любовь отвергнут, но не меньше боится того, что ее примут и с этим надо будет что-то делать. Он боится унижения и страдает от непризнания в нем взрослого.

**3.Стыд.** Подросток часто стыдится своего тела, к которому не успевает привыкнуть: так быстро оно меняется. Он стыдится проявления в себе пола и часто прикрывает это чувство вопиющим цинизмом. Он так хочет быть красивым и неотразимым, потому что это увеличивает шансы принятия его другим полом, но видит зачастую (не без помощи взрослых) только недостатки, что увеличивает его стыд, его мучения и переживания.

**4.Тревога.** Беззаботное и счастливое детство закончилось. Начинается взрослая жизнь. как она сложится? Что в ней мне уготовано? Справлюсь ли? Неопределенность рождает тревогу. Подросток тревожится гораздо больше, чем нам, взрослым, кажется. Только не всегда умеет распознавать тревогу. Она чаще выливается в его раздражении или полном уходе в себя.

Многие родители, вспоминая себя в этом возрасте, говорят о том, что у них никакого кризиса не было. Они продолжали успешно учиться в школе, слушались старших, готовились в институт. «Тем хуже для вас», – говорю я им.

### **Чувства родителей, чей ребенок вошел в подростковый возраст.**

**1.Страх.** С ним что-то не то! С ним уже случилось что-то ужасное. Мы его упустили! Нужно срочно что-то сделать с этим: взять его под контроль, заставить учиться, уважать старших. Выпороть в конце концов! Пусть будет такой, как раньше! Когда родителей боялся и уважал.

**2.Злость.** Да сколько можно! Комната не убрана! В дневнике замечания да двойки. В магазин сходить не допросишься! Музыка эта, от которой перепонки

лопаются! Друзья эти патлатые и немые. Хамство сплошное. Если опять вечером вовремя не придет, получит он у меня на орехи!

**3. Вина.** Мы – плохие родители. Мы слишком были заняты собой, вот это и случилось. Как мы могли?! Конечно, его отец был занят только своей работой. А его мать интересовали только ее прическа и подружки. Наверное, ему надо было в детстве больше книжек читать или заставлять больше делать по дому. Упустили ребенка!

**4. Тревога.** Он не справится. Свяжется с кем попало, не закончит школу, не поступит в институт, никто замуж не возьмет, сопьется, умрет под забором...

**5. Стыд.** Что люди скажут?

Большинство этих чувств проживают все родители детей-подростков, которых я знаю. Охватывали они и меня, приводя в отчаяние. Знание особенностей проживания подросткового кризиса отнюдь не помогали. Чувства захватывали, и казалось, не будет им конца. И тем родителям, что приходят ко мне, я говорю, как в свое время говорили мне: «Это закончится!» Вы должны в это верить. Придет время, и кризис закончится. И все будет по-другому. Золотоволосый пай-мальчик, конечно, не вернется. Но с вами рядом начнет свою взрослую жизнь новый человек: ваш повзрослевший сын или дочка. И уверяю вас, это не менее интересно, чем растить малыша.

Что может **помочь родителям преодолеть** этот кризисный период с минимальными душевными затратами:

- знание того, что кризис неизбежен, и его задача – помочь ребенку стать взрослым;
- понимание того, что ваш ребенок продолжает любить и уважать вас, но не может проявить этого сейчас, потому что сначала ему необходимо разрушить ваш родительский авторитет;
- осознание того, что ваш ребенок вырос и вы уже не сможете его контролировать, как раньше, не сможете все решать за него, ему пора все больше делать самому;
- принятие того, что он может казаться кому-то нехорошим, некрасивым и неуспешным, но ваша поддержка и ненавязчивое участие могут сделать со всем этим настоящие чудеса;
- вера в то, что кризис закончится.

Чем **родители могут помочь** своему подростку:

- продолжать любить его;
- верить в то, что он справится;
- не качать права по пустякам, дать ему возможность ошибаться и настаивать на своем;
- относиться к нему и его миру с уважением, даже если он сам и его мир вам совсем не симпатичны;
- Быть на расстоянии вытянутой руки, способной поддержать, когда попросят;
- несмотря на бурные чувства, оставаться в близких отношениях, желательно теплых и принимающих.

И вообще, если ваш ребенок все-таки вошел в этот трудный кризисный период, значит, он развивается совершенно правильно, а вы – замечательные родители, которые сделали это возможным. Вы можете поздравить себя и переместить свой фокус внимания с его жизни на собственную. Вам будет легче позволить ему отделиться, если в вашей жизни будет происходить сравнимое по важности и интересу с заботой о вашем ребенке, который к тому же уже почти не ребенок, а взрослый, и вам вскоре предстоит с ним познакомиться.