

## *Кризис подросткового возраста*

*Наверное, не существует ни одного возрастного периода, который бы отличался столь бурным протеканием, как подростковый. Именно с его наступлением с ребенком начинают происходить странные на его взгляд явления, дать объяснение которым он не может. По мнению психологов, этот возраст является кризисным и знаменует собой переход от детства к взрослому состоянию. Он достаточно затяжной, длительный по времени и относится примерно к 11-16 годам. Но эти цифры приблизительны — для каждого существуют индивидуальные показатели.*

### *Из-за чего возникает кризис подросткового возраста?*

*Прежде всего, он характеризуется стремительным и неравномерным развитием организма, что приводит к сбоям в работе сердца, нарушениям кровообращения. Именно это объясняет перепады настроения у подростков, появление раздражения, агрессии, быстрой утомляемости. Важным фактором считается половое созревание, которое напрямую связано с деятельностью внутренних органов. Характерный для подростков гормональный «взрыв» зачастую приводит к тому, что еще вчерашний послушный ребенок становится неуправляемым, нервным и раздражительным. Всплеск гормонов приводит к появлению влечения к противоположному полу. А это связано с переживаниями, новыми мыслями и интересами.*

*Не менее важной характеристикой является появление чувства «взрослости», прямой дорогой ведущее к самосознанию — последней ступени этого периода. Для подростка является важным стремление*

занять одну ступень со взрослыми. Однако такое стремление не всегда положительно воспринимается самими взрослыми, что является причиной постоянных конфликтов и разногласий.

Ведь каждый из нас помнит себя в этом возрасте. Далеко не все сидели дома смирно с книжкой в руках. Многие пробовали разные «плохие» вещи, однако же почти никто не пошел дальше этого. А те, кто сошел с пути истинного — совсем другая история, требующая индивидуального рассмотрения.

На этом этапе происходит смена ведущего вида деятельности. На первый план выступает общение со сверстниками. Подросток стремится занять лидирующую позицию в референтной группе, что влияет на его эмоциональное благополучие. Все чаще подросток начинает углубляться в свой внутренний мир, что говорит о появлении нового навыка — самооценке, познания себя. Главным новообразованием, свидетельствующим о завершении кризиса, считается самоопределение, самосознание. Осознав себя в качестве равноправного члена общества, поняв собственное назначение и призвание в жизни, подросток переходит на качественно новую ступень развития.

### **Признаки**

Для многих родителей сегодня актуален вопрос о признаках подросткового кризиса. К наиболее явным можно отнести:

- появление заинтересованности к внутреннему миру, самокритики и самооценивания;
- замкнутость, уход в себя, стремление к одиночеству;

- *чрезмерное внимание к своей внешности, уход за собой, болезненное реагирование на малейшие изменения, а также желание тотальной смены имиджа;*
- *появление интереса к противоположному полу;*
- *стремление к постоянному общению с друзьями, сверстниками, телефон и Интернет становятся жизненно важными предметами для подростка;*
- *частое появление негативных эмоций, повышенная впечатлительность;*
- *стремление к независимости от взрослых, желание быть наравне с ними.*

*Любые проявления важны для подростка, через них формируется его новая система взаимоотношений, его мировоззрение. А грубое вмешательство лишь ломает строящийся механизм будущего. Конечно, если речь не идет о наркотиках.*



## *Советы родителям*

— Очень важно сформировать доверие. Но делать это необходимо с самого рождения. Если оно есть, то родители могут стать лучшими советниками и друзьями для ребенка. В этом случае кризис пройдет мягче и менее болезненно.

— С начала проявления негативных признаков лучше не лезть к подростку с постоянными расспросами и тем более приказами, не стоит вторгаться в его личное пространство. Поймите, что ребенок вырастет и имеет право на самостоятельность, но, естественно, лишь частичную. В противном случае вы усугубите ситуацию. Поэтому, ищите баланс в общении, ваш ребенок вырастет, как выросли когда-то и вы.

— Проявляйте терпение и тактичность, не отвечайте на агрессию истериками, криками. Просто поймите, что так устроена природа. Этот период очень важен для вашего ребенка. Ведь именно сейчас он формируется как личность. Это временное явление, оно пройдет. А вот попытки излишне «приструнить» могут обернуться не только затянувшимся периодом кризиса, но и наложить негативные отпечатки на всю жизнь, в том числе и на отношение к вам.

— Старайтесь ненавязчиво участвовать в его жизни, чтобы он чувствовал ваше присутствие и то, что вы — его защита и поддержка во всем. Ну, или почти во всем (!).

— Многие подростки не против общения с психологом, поэтому стоит осторожно выяснить этот момент. Это будет большим плюсом, специалист сможет помочь и ему, и вам.

*В любых негативных проявлениях кризиса есть свой плюс. В данном случае он закаляет психику подростка и является фундаментом личности. Так что отнеситесь в пониманием и терпением, и вспомните себя в этом возрасте!*