

# Особенности кризиса подросткового возраста и как с ним справиться

## Основные особенности подростковой психологии

---

Загадочный подростковый возраст — время, когда ребёнок прощается с детством, но ещё не готов к взрослой жизни. Этот момент перехода — один из самых важных отрезков жизни человека. Для того чтобы родители научились понимать ребёнка, нужно знать о причинах проявлений кризиса.

### Основные психологические особенности подростков:

- особое внимание к своей внешности
- объединение в группы со сверстниками
- желание уединяться
- необходимость личного пространства
- дерзость в общении, бесспорная правота
- повышенная ранимость в сочетании с внешним безразличием.

*«Знаете ли вы, что в подростковом возрасте ребёнок впервые начинает интересоваться своим внутренним миром? Он пытается осознать природу своих психических процессов, желаний, интересов, однако не всегда может сам ответить на беспокоящие его вопросы. Задача родителей — поддержать подростка на пути взросления и попытаться его понять».*

### Рассмотрим характеристики этого периода:

1. Постоянное или периодическое переживание чувства тревожности, беспокойства.
2. Наличие чрезмерно завышенной или заниженной самооценки.
3. Наличие повышенной возбудимости
4. Перепады настроения: весёлое сменяется мрачно-депрессивным.
5. Постоянные претензии к родителям, другим людям.
6. Принципиальное чувство справедливости.
7. Приписывание себе заслуг, которых нет.
8. Требование соблюдения прав, не ограничения личной свободы.
9. Потребность в друзьях, близких отношениях, а также признании своей индивидуальности окружающими.

Подросток всё время борется сам с собой. Он считает себя вполне взрослым, однако социально реализоваться ещё не способен, так как зависит от родителей. Одной из психологических особенностей подростков является стремление самому принимать решения, высказывать точку зрения, совершать поступки по собственному усмотрению. В этой тенденции прослеживается такая особенность, как неумение брать ответственность за поступки и решения. Несоответствие подростковых амбиций с возможностями может породить массу проблем.

### Проблемы современных подростков

---

У каждого подростка наступает время, когда он задаётся вопросами: «Кто я такой?», «Чего мне хочется от жизни?». Подростку тяжело найти ответы на эти вопросы, он не в состоянии сам разобраться в себе. В подростковом возрасте имеют место внутренние конфликты, чему сопутствуют смена настроений, потребность в друзьях и увлечениях, проявления агрессии.

Именно в этот период и начинаются проблемы с родителями. Причина этому — **внутренние противоречия**:

- Подросток считает себя вполне взрослым, хотя реально — он ещё ребёнок.
- Подросток отстаивает своё право на уникальную индивидуальность, и в то же время хочет «быть, как все».
- Подросток хочет быть членом какой-то социальной группы, однако не всегда получается интегрироваться в неё. Отсюда — проблемы в общении со сверстниками.

*Эти противоречия лежат в основе подростковых проблем:*

- семейных
- поведенческих и других.

Множество родителей подростков не подозревают о том, что у их детей есть какие-то проблемы (ведь подростки предпочитают не откровенничать с родителями). Родителям сложно осознать, что их ребёнок вырос, и общение с ним теперь не может проходить в той форме, каким оно было раньше. Взрослые забывают, что они сами тоже были в подростковом возрасте, и у них тоже были сложности в общении с родителями и какие-то **проблемы**, например:

1. **Отцы и дети.** Проблема взаимопонимания родителей и подростка. В ответ на непонимание родителей подростки ведут себя дерзко, считая взгляды папы и мамы устаревшими.
2. **Половые проблемы.** Достигая подросткового возраста, ребёнок меняется не только психологически, но и физически. Однако созревают все по-разному: одни из них уже готовы вступить в отношения с противоположным полом, других — не воспринимают всерьёз. Родителям нужно иметь доверие ребёнка и с тактом подходить к столь деликатным вопросам, чтобы обезопасить его от негативных последствий ранних отношений.
3. **Неудовлетворённость внешностью.** Подросток критически относится к тому, как он выглядит. Физическое состояние и внешний вид — основные причины общего недовольства собой, которые провоцируют неуверенность в себе, агрессию и недоверие к окружающему миру.
4. **Пройти через всё.** Подростку хочется всё ощутить, попробовать. В связи с этим желанием могут возникнуть проблем с запрещёнными и вредными веществами
5. **Проблема духовности.** Подростковый возраст сопровождается первым глубоким взглядом внутрь себя. Подросток хочет понять свою личность, сильные и слабые стороны. Неудовлетворённость качествами своего характера может быть весьма сильна и быть причиной страхов, навязчивых состояний.

*«Совет. Не наказывайте подростка, как бы он себя ни вёл. Представьте себя на его месте, попробуйте понять, как ему тяжело в этот момент. Подросток оценит вашу поддержку».*

Кризис подросткового возраста проходит нелегко, и этот этап жизни ребёнка характеризуется некоторыми нюансами поведения.

### **Рассмотрим некоторые нюансы поведения подростков:**

- они пререкаются с родителями по любому поводу
  - стремятся настаивать на своём
  - у них стремительно меняется настроение
  - они часто чувствуют недомогания
  - не всегда ведут себя адекватно
  - у них бывает странное чувство юмора
  - их поведение может быть девиантным — отклоняющимся от нормы
  - они могут грубо и шокирующе высказываться
  - их поступки могут быть эпатажными
  - их внешний вид может быть вызывающим
  - они пытаются философствовать
  - они обидчивы и самолюбивы.
- 

### **Как найти общий язык с подростком**

Чтобы достичь взаимопонимания с подростком, соблюдайте **рекомендации**:

1. **Оказывайте поддержку.** Ребёнок только становится личностью, и без вашей заботы и поддержки ему не обойтись.
2. **Предоставляйте возможность уединиться.** Подростку нужно иногда бывать одному, иначе ему будет сложно.
3. **Его комната – его территория.** А там свои правила и законы. Уважайте их.
4. **Предоставляйте свободу.** Свобода передвижений, действий и слов делает подростка увереннее.
5. **Уважайте.** Подросток имеет своё мнение. Будете уважительно к нему относиться – найдёте общий язык.

### **Советы родителям**

Раскроем секреты, как родителям справиться с кризисом подросткового возраста:

1. Кризис подросткового возраста – временное явление.
2. Помогите подростку творчески реализовать себя – это важно.
3. Чтобы легче преодолеть кризис, подростку лучше стать членом какой-то социальной группы
4. Запаситесь терпением и вспомните, как проходил ваш подростковый возраст.
5. Любите ребёнка не за что-то, а просто так.
6. Находите положительное даже в самом плохом.
7. Формируйте границы безопасности ребёнка. Объясните ему, что, чем бы он ни занимался, должно быть безопасно для его жизни.

Кризис подросткового возраста — непростое явление. Он считается самым сложным из всех возрастных кризисов ребёнка. И основной задачей родителей становится облегчение его протекания, поддержка подростка и налаживание с ним контакта. Подростковые проблемы неизбежны. В силах

родителей обеспечить нормальную жизнь подросткового ребёнка, приняв его проблемы и постаравшись помочь их преодолеть.