



ОСОБЕННОСТИ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА. КРИЗИСНЫЕ СОСТОЯНИЯ И ПУТИ ИХ ПРЕОДОЛЕНИЯ

(рекомендации родителям подростка)

Киров, 2016

Подростковый возраст. Что это?

«Структура личности подростка...

В ней нет ничего устойчивого, окончательного
и неподвижного. В ней – переход, все течет»

Л. С. Выготский

Подростковый возраст («переходный», «трудный», «критический») – самое сложное и очень важное время на пути развития человека. Это тот период в жизни ребенка, когда детство уже почти закончилось, а взрослая жизнь еще не началась, старое сломалось, а новое еще не построено.

Физиологические основы подросткового возраста

Две «фабрики по производству гормонов» - гипофиз и щитовидная железа - начинают гонку по выполнению «пятилетки за 3 года». Активно поставляя свою «продукцию» в кровь, они побуждают большинство других эндокринных желез не отставать и тоже вступать в борьбу за звание «передовика производства».

Все это приводит к резкому скачку роста и веса, части тела достигают «взрослых размеров», увеличение массы тела отстает от скелета. Вследствие чего тело становится несколько непропорциональным и угловатым, создавая у подростка ощущения неуклюжести и неловкости.

Быстрое развитие организма создает трудности в функционировании внутренних органов и головного мозга, поэтому у подростка может появиться нервозность и быстрая смена физического состояния – он может переносить значительные нагрузки, связанные с интересующим занятием (играть в футбол), одновременно «падать от усталости» в относительно спокойный период времени, особенно при интеллектуальных нагрузках.

Кроме всего этого, еще одну «ложку дегтя» добавляет вступающее в силу половое созревание.

Психологические основы подросткового возраста

✓ Чувство взрослости – главное новообразование подросткового возраста («Я не маленький!»).

✓ Становление самостоятельности.

✓ «Пик» развития познавательных процессов (мышления, памяти и др.) – возможность выполнения видов деятельности взрослого человека, включая самые сложные.

✓ Ведущий вид деятельности – интимно-личностное общение со сверстниками, которое дает новые интересы, нормы поведения, формирует важные личностные характеристики – отзывчивость, сопереживание, умение хранить тайну, бескорыстие и др.

✓ Изменение системы ценностей и интересов (ценное обесценивается, интересное и увлекательное перестает быть таковым, учебные интересы уходят на второй план).

✓ «Гормональная буря» и «эндокринный шторм» (завершение сексуальной ориентации, переживание первой любви и близких отношений).

✓ Личностная нестабильность (стремление к общению-тенденция к одиночеству, грубость-ранимость, оптимизм-пессимизм, подчинение лидеру-бунт против власти и др.).

✓ Неустойчивая полярная самооценка: либо «гений», либо «ничтожество».

✓ Развитие самосознания (интерес к своему внутреннему миру, переживаниям и своей внешности, ощущение своей уникальности).

✓ «Подростковый комплекс» – бурное протекание и смена эмоций, настроений и переживаний, подросток может по незначительным причинам смеяться и плакать, быть счастливым и сразу же грустным и раздражительным (активизация подкорковых структур головного мозга).

✓ Бурное развитие критического мышления (однозначность оценки: «да» или «нет»).

Взаимодействие физических и психологических изменений подразумевает:

- интерес к своему внутреннему миру, своей внешности, взаимоотношениям полов и сексу;
- ранимость и холодность;
- стремление к независимости;
- потребность в личном пространстве и уединении;
- резкость и безапелляционность суждений;
- группирование со сверстниками;
- страх быть одиноким и др.

Как помочь ребенку справиться с этим нелегким периодом в его жизни?

Кризис подросткового возраста – это сочетание «кризиса зависимости» (приспособленчества подростка к окружающим людям, семье) и «кризиса независимости».

Особенности «кризиса зависимости»

Находясь в «кризисе зависимости», подросток чрезмерно послушлив, он не может самостоятельно принимать решения без указания старших (прослеживается зависимость от взрослых и несамостоятельность).

В подростковом прослеживается инфантильность в поведении, суждениях и поступках, он как бы возвращается к детским интересам и формам поведения, словно откатывается назад, когда родители полностью его опекали, защищали.

Часто подросток, находящийся в «кризисе зависимости» не имеет своего мнения, стремлений, не может и не желает формировать собственные жизненные планы, подчиняется мнению большинства, стремится быть «как все».

Как справиться с «кризисом зависимости»?

Главное, что необходимо формировать в ребенке – быть *самостоятельным* и *ответственным* человеком. Для этого необходимо изменить стиль воспитания в семье («гиперопека»):

- ослабить слишком жесткое контролирование ребенка и требования от него безусловного подчинения, а тем более исключить применение моральной и физической силы в отношении к подростку;
- необходимо проявлять доверие к действиям подростка (контролировать не прямо, а косвенно, например, знакомиться с друзьями, интересоваться делами);
- не рекомендуется решать все проблемы за ребенка, ему нужно лишь помогать справляться с трудностями, поддерживать, давать советы – подростку необходимо самому научиться решать жизненные трудности;
- стараться не ограничивать подростка от работы (у ребенка должна быть своя зона ответственности, круг домашних обязанностей, которые он выполняет).

Особенности «кризиса независимости»

Этот бурный кризис пугает родителей чаще всего, однако это наиболее благоприятный и нужный для развития подростка вариант, так как он достаточно многое формирует для дальнейшей жизни ребенка.

В «кризисе независимости» подростком отрицаются прежние требования, обесцениваются взрослые, появляются протесты, упрямство, грубость, стремление поступать по-своему, противостояние мнению окружающих и авторитетам. Он бережливо скрывает личные мысли, мечты и фантазии от взрослых, требует личное пространство, не позволяют трогать свои вещи, проверять шкаф, заходить в комнату.

Подросток старается подражать поведению взрослых, особенно внешне (одежда, курение, лексика, макияж и др.). Могут возникнуть депрессивные реакции: переживание пустоты, безразличия, ощущения прошедшего детства и предстоящего взросления, утраты связи с родителями.

Учеба дается сложнее, снижается успеваемость, теряется желание учиться, интерес смещается к жизни вне школы.

Подросток придирчив к своей внешности, ему важно позитивное мнение, как он выглядит, в противном случае могут возникнуть проблемы в поведении, нежелание посещать школу и др.

Как справиться с «кризисом независимости»?

1. Рассказать подростку, что с ним происходит, о физиологических и психологических причинах кризиса.

2. Договориться о семейных правилах (что принято и не принято в вашей семье), которые распространяются на всех членов семьи, включая родителей. Подростки чувствительны к лицемерию.

3. Установить четкие границы дозволенности, чтобы подросток не мог причинить себе вред и был готов к ситуациям отказа его желаниям в жизни. Свобода должна расти в соответствии с возрастанием ответственности.

4. Очень важно повышать самооценку подростка: проявлять любовь, говорить и показывать, что он умный, хороший, красивый, порядочный, чаще хвалить подростка, за то, что он хорошо умеет делать, сравнивать только с самим собой «вчерашним».

5. Реакцию сопротивления вызовет критика друзей подростка, их общения и общих интересов, запрещение общения с кем-либо. Повлиять на круг общения подростка можно опосредованно: через выбор школы, своих знакомых семьи с детьми – сверстниками.

6. Стремиться исключить критику и высмеивание интересов подростка, даже самый бесполезных на ваш взгляд.

7. Стараться общаться с подростком каждый день, будто это просто знакомый человек (достаточно даже 10-15 минут). Вместо критики и поучений - вдохновить подростка на решение проблем, подбадривать его.

8. Чаще советоваться с подростком, учитывать его мнение в делах семьи (ремонт, семейный праздник, кружки и секции и др.).

9. Вести правила по уборке квартиры в традицию (каждую пятницу). Если ребенок сопротивляется обязанностям, стараться договориться с ним, предложив альтернативу: слушать любимую музыку, но ограничить время прихода домой, например.

10. Предоставить ребенку некоторую независимость, личное пространство (место в шкафу, комната, личные вещи), сохранив ответственность и семейные обязанности.

11. Создать традицию приятных общесемейных мероприятий: просмотр кино (кинотеатр), занятия спортом и др.

12. По возможности контролировать свои эмоции при ссоре с подростком, обсуждать проблему и решать ссору спокойно, проявляя уважение.

13. Показывать наглядный пример хорошего общения, крепкой счастливой семьи, доверительных и уважительных отношений. Личный пример воспитывает лучше всего.

14. Обсуждать планы ребенка, предлагать помощь по их осуществлению, уважать даже нерациональные на ваш взгляд цели, научить не бросать дело на полпути.

Кризис подросткового возраста – самый сложный из всех возрастных кризисов для ребенка, поэтому перед родителями и близкими ребенка стоит непростая задача – осознавая суть кризиса стараться поддерживать и помогать своему ребенку на пути взросления.

Не отдаляйтесь от своих детей, всячески поддерживайте любое увлечение, проводите вместе свободное время, обсуждайте все, о чем захочет говорить подросток.

Только став надежным другом, вы вместе преодолете кризис!

Рекомендуемая литература для родителей:

Книги советского и российского психолога, профессора МГУ **Юлии Борисовны Гиппенрейтер** «Общаться с ребенком. Как?», «Продолжаем общаться с ребенком. Так?», «Поведение ребенка в руках родителей», «Родителям: как быть ребенком» и др.

Рекомендации подготовлены Психологической службой *КОГОВУ ДО «Дворец творчества - Мемориал» г. Кирова*

Составитель: педагог-психолог Новикова К.А.