

## **Подростковый возраст. Кризис**

Период подросткового возраста охватывает временной промежуток от 12 до 17 лет.

В первую очередь подростковый возраст характеризуется интенсивными изменениями как в физическом плане, так и с точки зрения психологии. Темп роста в период подросткового возраста сравним с тем, как растет ребенок до 2 лет, при этом особенность подростков заключается в более быстром росте скелета. Мышечная ткань растет несколько медленнее, из-за чего многие подростки кажутся нескладными и неуклюжими. Внутренние системы органов также развиваются интенсивно. Важным моментом является половое созревание, которое начинается именно в подростковом возрасте и сопровождается интенсивной выработкой гормонов у подростков обоих полов. Поскольку изменившийся гормональный фон влияет на настроение, для этого периода характерны резкие эмоциональные перепады, а также склонность к конфликтам и агрессии. На первый план выходит общение со сверстниками, тогда как учеба для некоторых становится второстепенной. Под влиянием внешних факторов, а также внутреннего формирования собственного «Я» происходит переоценка ценностей и самоопределение на будущее. Противоречие подросткового возраста заключается в том, что ребенок стремится продемонстрировать собственное взросление, но в то же самое время не готов возложить на себя ответственность.

### **Поведение подросткового возраста**

Ведущей деятельностью в подростковом возрасте становится интимно-межличностное общение, в ходе которого подросток получает необходимый материал для формирования собственной картины мира, системы ценностей и образа собственного «Я». Такая смена интересов может негативно повлиять на успехи в учебе, и именно поэтому многие родители совершают ошибку, начиная ограничивать подростков в общении. Этого делать не следует, поскольку без достаточного общения невозможно полноценное психологическое развитие в подростковом возрасте. Изменения, происходящие как в психике, так и в физиологии подростка, накладывают отпечаток на его поведение. Половое созревание, которое приходится как раз на подростковый школьный возраст, приводит к изменению гормонального баланса, в результате чего поведение часто крайне непредсказуемо. Целеустремленность в достижении цели может смениться импульсивными и необдуманными решениями, а самоуверенность – резко упавшей самооценкой. Если сегодня подросток жаждет общения, то завтра он может с такой же силой захотеть побыть один. При этом наиболее интенсивную реакцию подростки показывают в те моменты, когда кто-то задевает их самолюбие.

## **Кризис подросткового возраста**

Кризис подросткового возраста по праву считается самым сложным кризисом как для самого ребенка, так и для его родителей. Он приходится на период с 12 до 14 лет и является наиболее долгим из всех остальных возрастных кризисов. В редких случаях проявления кризиса отсутствуют или проходит слабо. Во многом это определяется социальной ситуацией и моделью воспитания в семье.

### **Особенности проявления кризиса**

Основное проявление кризиса заключается в обострении подросткового негативизма. Дети подросткового возраста начинают чаще вступать в конфликты со взрослыми, даже в тех случаях, когда объективной причины для противостояния нет. На этом фоне может появиться желание преодоления ранее поставленных запретов, и именно поэтому многие пробуют сигареты, алкоголь или наркотики в подростковом возрасте. Однако это только внешние проявления. При этом существенно меняется и внутренний мир подростка: происходит переоценка ценностей, самоопределение, постепенное все большее отделение от родителей, ощущение, что их никто не понимает. Это заставляет детей замыкаться в себе, у них появляется повышенная чувствительность к любой критике, особенно со стороны значимых людей. Реакция на такую критику во многом зависит от личности подростка; одно и то же замечание может стать поводом доказать обратное у одного подростка, и поводом для апатии – у другого.

### **Признаки кризиса**

У кризиса подросткового возраста присутствует два основных признака. Первое – это существенное снижение продуктивности, что сказывается даже на результатах по тем предметам или занятиям, к которым у подростка ранее был замечен очевидный талант. Второй и наиболее заметный для взрослых симптом – это негативизм, который заключается в склонности к ссорам, провокациям. Одновременно с этим подросток может стремиться к изоляции и одиночеству.

Негативизм может проявляться по-разному:

*Ярко выражен.*

Согласно статистике, негативизм затрагивает абсолютно все сферы жизни подростка примерно в 20% случаев. Этот острый период может длиться несколько недель.

*Средне выражен.*

Негативные реакции наблюдаются эпизодически, как ответ на ситуацию в семье или школе. Такие симптомы *характерны для трех подростков из пяти.*

*Отсутствует.*

Случается так, что подростковый кризис протекает бессимптомно – примерно у одного из пяти ребят. Учитывая, что такие дети подросткового

возраста, как правило, живут в семьях с доверительной атмосферой и отсутствием излишней авторитарности (демократичный стиль воспитания), можно сделать вывод о том, что негативизм в период подросткового возраста является в том числе следствием воспитания.

### **Как помочь подростку преодолеть кризис**

Подростковый кризис является закономерным этапом развития личности, поэтому «вылечить» его нельзя – в этот период подростку требуется именно помощь и поддержка. Для того, чтобы определить план действий, важно понять, в каком из вариантов кризиса находится ребенок.

Существует два варианта протекания кризиса в подростковом возрасте:

*Кризис независимости.*

Наиболее типичный подростковый кризис, при котором ребенок стремится доказать всем собственную взрослость. В этом случае важно проявить максимум терпения и обеспечить подростку ощущение защиты и доверия.

*Кризис зависимости.*

В последнее время подростки, которые не хотят взрослеть, встречаются все чаще и чаще; состояние характерно для семей, в которых присутствует гиперопека. Ребенок становится инфантильным, не хочет взрослеть, но чрезмерное послушание может радовать взрослых. Однако в подростковом возрасте абсолютное послушание и отсутствие собственного мнения негативно влияет на психику ребенка и может говорить о недостаточной зрелости. В таком случае необходимо помогать ребенку принимать новые социальные роли, заинтересовывать его чем-то новым и оказывать разумную поддержку. Оставлять подростка в этот период наедине с собственными размышлениями необходимо, но далеко не всегда, ведь родители и атмосфера в семье по-прежнему очень важны.

### **Как вести себя родителям**

Как вести себя родителям подростка в период кризиса? Ребенок взрослеет, а соответственно, требует другого отношения. При этом проявлять агрессию и силу означает лишь демонстрировать собственное бессилие, к тому же такие реакции явно не способствуют формированию доверительной атмосферы.

Следующие советы помогут вам наладить общение с подростком в период кризиса:

- Относитесь к своему ребенку искренне. Подростки очень чувствительны к фальши и отвечают тем же.
- Примите как факт то, что подростку требуется много времени для общения с друзьями, и не обижайтесь на его занятость и невниманье.

- Не устраивайте допросов с пристрастием. Если хотите узнать что-то, подождите, пока подросток придет в спокойное состояние.
- Рассказывайте ему о своих планах, советуйтесь, как с равным – так вы дадите ему понять, что принимаете его взросление и перемены.
- Поддерживайте, хвалите и одобряйте. Конечно, критика должна присутствовать, но в разумных пределах – помните, что подростки довольно ранимы.
- Интересуйтесь самочувствием ребенка. Физические перемены в подростковом возрасте могут быть интенсивными и не всегда понятными самому ребенку, тем самым вызывая страх и усугубляя психологический дискомфорт.

Эти несложные рекомендации могут помочь избежать конфликтов и сделают атмосферу в семье в период кризиса комфортнее.

### **Когда обратиться к психологу?**

Кризис подросткового возраста может протекать достаточно остро, и иногда родители начинают сомневаться, смогут ли они помочь собственному ребенку своими силами – или же лучше обратиться к специалисту?

В следующих случаях помощь психолога рекомендуется:

- Резкое снижение успеваемости
- Апатия, отсутствие желания что-то делать
- Крайний негатив к себе, своему телу, характеру
- Повышенный уровень агрессивности
- Отсутствие круга общения в сочетании с нежеланием заводить друзей
- Стремление к бродяжничеству
- Девиантное поведение
- Подростковая депрессия является крайне опасным состоянием, и именно поэтому ребенку требуется помощь.

Источник: <https://medaboutme.ru/>