

Подростковый возраст – возраст кризисов.

Подростковый кризис является самой актуальной проблемой для многих родителей. Ведь именно в такие периоды им кажется, что ребенка словно подменили – с ним невозможно договориться, он болезненно реагирует на отказы и порой довольно специфически относится к бытовым ситуациям. И если на маленьких детей еще можно повлиять своим авторитетом, то с подростками такой метод может оказать совершенно противоположный эффект. Не зря подростковый кризис считается одним из самых сложных периодов в жизни родителей и детей.

Что такое подростковый кризис и как он проявляется?

Мы привыкли понимать слово «кризис», как что-то негативное и неприятное, но на самом деле кризис – это то, без чего невозможно развитие, это переломный момент, когда ребенок взрослеет и быть прежним уже не может. Конечно, это непростой этап, так как он всегда наступает внезапно, к нему нельзя подготовиться заранее, он сопровождается конфликтами, протестом и негативными эмоциями. Однако после него жизнь наладится, ребенок станет самостоятельнее, ответственнее и как результат - счастливее.

В чем главные особенности кризиса у подростков?

Подростковый возраст – это мост между детством и взрослостью. И основная особенность этого периода – нестабильность. То есть иногда подросток ведет себя как зависимый ребенок, капризничает, не может принять решение, а иногда – борется за равные права с взрослыми и упорно отстаивает свою точку зрения. И эти два полюса как бы сражаются друг с другом, порождают противоречия в характере и общении с окружающими.

Какие причины наступления подросткового кризиса?

В подростковом возрасте в организме происходит взрыв гормонов роста и половых гормонов. В результате их деятельности возникает резкое увеличение роста и веса, начинается половое созревание, сопровождающееся бурной и сильной сменой эмоций. То есть счастье может легко сменяться грустью, а легкая неприятность – приводить к вспышкам ярости и агрессии.

Как можно понять, что у ребёнка наступил этот самый кризис?

Помимо физиологического дисбаланса организма (гормональных бурь, повышенной возбудимости, неравномерного стремительного роста организма и повышенной нагрузки на органы), появляются и психологические трудности. Это конфликты с родителями и учителями, наплывы эмоций и агрессии или же, наоборот, апатии и грусти, заниженная или завышенная самооценка, обостренное чувство справедливости или демонстративное поведение. То есть, проявляются различные негативные реакции на обычные школьные или семейные события.

Какова длительность и возрастной диапазон данного кризиса?

В каждой стране по-разному определяют диапазон подросткового возраста. Например, в Англии его продлили до 25 лет, основываясь на том, что гормональные изменения полностью заканчиваются именно в этом возрасте. По определению ВОЗ, подростковый возраст – это период роста и развития человека, который наступает после детства и длится до достижения зрелого возраста, то есть с 10 до 19 лет. У нас, на постсоветском пространстве,

чаще описывают период с 12 до 17 лет. С психологической точки зрения, время наступления переходного возраста и кризисных и негативных проявлений индивидуально для каждого ребенка.

Чем можно помочь ребёнку при наступлении кризиса?

Это один из самых драматических и эмоционально насыщенных периодов жизни человека, и семья играет основную роль в том, насколько легко он пройдет. Через борьбу за независимость, поиск своих точек зрения, конфликты, которые протекают в безопасной семейной обстановке, подросток учится быть самостоятельным и уверенным в себе человеком. Нужно рассказать подростку, что происходит с его организмом, и как это влияет на его настрой и поведение. Дайте знать, что вы его понимаете, и будете поддерживать, но и спускать с рук все не будете. Он достаточно взрослый, чтобы научиться брать ответственность за свои эмоции и поступки, но еще не настолько, чтобы оказаться без любви, поддержки и понимания. Очень важно найти золотую середину между вседозволенностью и тотальным контролем, должна быть именно «контролируемая свобода», которая будет помогать выстроить взаимно уважительные отношения в семье.

Что категорически запрещается делать родителям в период подросткового кризиса у их ребенка?

Категорических запретов родителям в воспитании подростка не должно быть. Можно рекомендовать родителям не провоцировать конфликты, а относиться с пониманием и сглаживать острые моменты в этот особенный для подростка период, когда ему не хватает гибкости суждений. Стараться не занижать и не завышать самооценку ребенка, не сравнивать его достижения, фигуру и способности с другими ровесниками, так как это будет способствовать формированию неадекватной и болезненной самооценки.

Не пересекайте его личные границы, давайте ему место и время для уединения, не трогайте его вещи без разрешения, не контролируйте его общение с друзьями, но обязательно говорите с ним о безопасности и необходимости заботы о здоровье.

Спокойно реагируйте на категоричность подростка, мягко показывайте несколько точек зрения и мнений. Постепенно он сам научится видеть мир с разных ракурсов и понимать, что для него хорошо, а что плохо.

Стоит ли прибегать к помощи психолога и сможет ли он как-то повлиять на ситуацию?

Бывают случаи, когда самое чуткое и внимательное отношение родителей не помогает преодолеть трудности подростков, у них появляются серьезные проблемы с учебой, конфликты с учителями и другими взрослыми. Когда есть глубокие эмоциональные расстройства, апатия, нежелание ничего делать, либо, наоборот, сильная немотивированная агрессия или самоагрессия, суицидальное поведение - тут лучше обратиться к психологу. Квалифицированный специалист поможет найти пути выхода из кризиса, сгладить острые моменты, сформировать более адекватное восприятие себя и более эффективное взаимодействие с родителями.

Подростковый кризис поддается разрешению и коррекции. Их проблемы решаемы. Помощь и поддержка психолога часто бывает очень кстати для формирующихся подрастающих личностей.

Педагог – психолог.