

Особенности подросткового кризиса.

Подростковый возраст полон противоречий. Зачастую именно в этот переходный период теряется связь между родителем и ребенком, а извечный конфликт «отцов и детей» достигает точки кипения, *именно в это время становления личности ребенок становится "трудным"*. Между взрослыми и детьми растет недосказанность, появляется отчужденность.

Подростковый возраст является одним из наиболее кризисных возрастных периодов. Как правило, подросткам присущи предельная неустойчивость настроения, поведения, постоянные колебания самооценки, ранимость, неадекватность реакции. Все это требует от взрослых, окружающих подростка, пристального внимания, предельной тонкости, деликатности, вдумчивости.

Подростковый кризис начинается и завершает один из самых трудных периодов в жизни человека, а именно время между детством и взрослой жизнью. Слово «кризис» греческое, означает решение, поворотный пункт, исход. Возрастные кризисы – это не нарушение и не болезнь, а именно поворотный пункт в развитии человека. Они связаны с переходом от одного этапа жизни к другому. Они завершают один период и помогают адаптироваться к следующему.

ВОЗРАСТНЫЕ КРИЗИСЫ

Выдающийся советский психолог Л.С. Выготский говорил о том, что развитие не идет равномерно. Более спокойные и длительные стабильные стадии сменяют относительно короткие и бурные кризисные периоды. По мнению Выготского, «кризис – время качественных позитивных изменений, результатом которых является переход личности на новую, более высокую ступень развития». То есть, это нормальное и нужное явление.

4 отличия кризисного периода от стабильного:

- В поведении ребенка произошли резкие изменения. Буквально вчера он был еще милым и послушным, а сегодня его как подменили.
- Начало и конец этого времени имеют размытые границы. Нельзя четко сказать, что кризис подросткового возраста начинается в одиннадцать или двенадцать лет, а заканчивается в пятнадцать.
- Ребенок постоянно конфликтует с родителями и другими людьми, спорит, не воспринимает уговоры.

- Регресс в развитии: «на первый план выдвигаются процессы отмирания и свертывания, распада и разложения того, что образовывалось на предшествующей стадии» (Выготский Л.С.).

Характерные признаки кризисного периода:

- негативизм;
- упрямство;
- грубость;
- непослушание;
- своеволие;
- строптивость;
- обесценивание;
- деспотизм.

ОСОБЕННОСТИ ПОДРОСТКОВОГО КРИЗИСА

Пожалуй, сложный кризис — кризис подросткового возраста, поскольку он является одним из самых длительных.

Как и любой другой, подростковый кризис не имеет явных границ. У одних детей его проявления могут быть уже в 9-10 лет, у других только к 13-14 годам. У девочек обычно раньше начинается этот период, но протекает спокойнее. У мальчиков созревание, как правило, стартует позже, но зато проявляется очень бурно.

Выделяет 3 фазы подросткового кризиса:

1. **Негативная, или предкризисная.** Самый ранний этап, который может проявлять первые признаки уже в 9-10 лет. Характеризуется началом перехода к новому типу взаимодействия с окружающими. Ребенок начинает отказываться от старой системы ценностей, ломает стереотипы, меняет отношение к себе и окружающим. Детские отношения с родителями больше его не устраивают, но ко взрослой системе взаимодействия он еще не готов. У ребенка появляются новые интересы, другие взгляды, начинает меняться окружение.
2. **Непосредственно кризисная стадия.** Зачастую этот этап достигает пика в 13-15 лет. Проявляться может по-разному: от максимального протеста, конфликтности и раздражительности во всех жизненных сферах, до поэтапного перехода к новым ролям, отношениям и самовосприятию. Развиваются новые способы мышления, появляются другие возможности, интересы. Подросток отстаивает свое мнение и возможность самостоятельно принимать решения, отделяется от родительского влияния, контроля.
3. **Позитивная, или посткризисная.** Считается завершающим этапом пубертатного кризиса. В этом периоде подросток уже формирует ценности и приоритеты, определяет вектор

дальнейшего развития, интересов. Половое созревание практически окончено, место в социуме среди сверстников – определено. Подросток укрепляет ядро интересов и в дальнейшем продолжает его развивать.

Точно сказать, сколько длится каждая фаза, нельзя. Во многом продолжительность этапов зависит не только от подростка, но и от правильной реакции родителей на проявления кризиса.

Кризис подросткового возраста в психологии имеет два направления:

- **Зависимость от взрослых.** Ребенок не хочет расти, не хочет быть взрослым, брать на себя ответственность. Происходит регресс в развитии. Возвращение к детским способам поведения.
- **Независимость.** Отрицание авторитета взрослого, бунтарство, негативизм, упрямство. В этом случае ребенок отстаивает не только свои права, но и личное пространство, требует равноправия.

Важно помнить, что чаще всего в поведении подростков проявляются обе эти направленности. Наш подросший малыш будет с пеной у рта доказывать, что он прав, что ему хорошо и «не трогайте меня вообще». Но на самом деле в этот момент ему будет больше всего хотеться, чтобы вы подошли и обняли его, защитили, как в детстве.

Проявления кризиса в подростковом возрасте

Степень выраженности кризиса может быть разной. На первичном этапе психологи выделяют две главные черты, которые присутствуют практически у каждого ребенка:

- **Снижение успеваемости в школе, работоспособности.** Физиологические и психические перемены, смена типа мышления напрямую влияют на обучение ребенка. Он плохо справляется с творческими заданиями, теряет концентрацию, заинтересованность в обучении. Даже незначительная критика может отбить желание углубляться в определенную сферу или тему.
- **Негативные реакции.** Даже самые покладистые дети стремятся сепарироваться от родителей, в связи с чем часто проявляют вспыльчивые реакции даже в привычных ситуациях. Естественными проявлениями негативизма являются пессимистичные настроения, повышенная раздражительность, неудовлетворенность собой, капризы, нервозность.

По мере перехода от одной фазы кризиса к другой, нарастает и проявление реакций, которые можно разделить на три крупных группы:

- **Реакции эмансипации.** Ребенок хочет самостоятельности, и эта реакция выражается в избегании контроля родителей, отрицании привычных ценностей, уходе к общению с ровесниками. Подросток демонстрирует независимость и самостоятельность, требует признавать его равенство и считаться с его мнением.
- **Реакции самоутверждения.** Преимущественно выражается в общении со сверстниками и проявлении интереса к противоположному полу. В этот период друзья становятся главным авторитетом, появляется интерес к романтическим отношениям.
- **Реакции поиска новых интересов.** В переходном возрасте интересы подростка распыляются на множество направлений: поиск себя, стремление к неизвестному и новизне, погружение в информативно-коммуникативные сферы. Подросток глубоко увлекается каким-либо интеллектуально-эстетическим направлением (музыкой, кино, философией и др.), ищет телесно-мануальные практики (занимается своим телом, повышает выносливость, силу), развивает лидерские качества (пытается занять достойную позицию среди сверстников), погружается в информационное поле (проводит много времени в Интернете, социальных сетях).

ПРИЧИНЫ ПОДРОСТКОВОГО КРИЗИСА

- Быстрый темп физического и умственного развития приводит к образованию новых потребностей. Но они не могут быть полностью удовлетворены в силу недостаточной социальной зрелости. Другими словами, школьник ощущает себя самостоятельным и независимым. Но пока еще не может вести образ жизни взрослого человека.
- Ведущей деятельностью теперь выступает общение со сверстниками, а не учебная деятельность. Поэтому успеваемость снижается, а мнение взрослых перестает быть значимым.
- Развитие когнитивных функций ведет к новым знаниям. Мышление переходит от образного к абстрактному. Оно теперь работает, учитывая свой собственный опыт. Ребенок использует свои знания, память, дедукцию, свое мнение. Это ведет и к осознанию своей индивидуальности, неповторимости. Размышления о своем предназначении. Страх, вызванный этими размышлениями. Формируются взгляды на жизнь.
- Подросток постоянно испытывает внутреннее противоречие между желаниями и возможностями. Он способен реально и чаще всего критически оценивать свои умения. Но еще по-детски переживает, если не получает то, чего хочет.

- Часто причиной кризиса подросткового возраста является острый конфликт с родителями. Многие взрослые не знают или не понимают, что поведение их чада в период подросткового кризиса естественно. Оно обусловлено всеми выше перечисленными причинами. Но мамы и папы продолжают использовать старый подход к своему взрослому отпрыску.

ОСОБЕННОСТИ ПРОТЕКАНИЯ КРИЗИСА У ДЕВОЧЕК И МАЛЬЧИКОВ

У девочек и у мальчиков пубертатный возраст протекает по-разному. У девочек, как правило, симптомы переходного периода начинают проявляться с 10-11 лет. При этом признаки кризиса выражены у них довольно слабо. Мальчики вступают в переходный возраст позже – примерно с 12-13 лет. Но течение кризисного периода у них гораздо более выраженное. Связано это преимущественно с тем, что к юношам и мужчинам в обществе традиционно более жесткие требования, чем к девушкам и женщинам.

У мальчиков подросткового возраста наиболее выражены такие черты:

- **Агрессия, злость.** Манера поведения меняется в отношении как со сверстниками, так и со взрослыми – родителями, педагогами. Связано это преимущественно с повышением выработки тестостерона в организме.
- **Внезапные всплески эмоций.** Перепады настроения, как и беспричинная агрессия, обусловлены гормональными изменениями.
- **Притупленное чувство страха.** Подростки часто занимаются экстремальными видами спорта и решаются на необдуманные поступки. Причина – также в смене уровня тестостерона.
- **Стремление к самостоятельности.** Мальчики хотят, чтобы их воспринимали как взрослых мужчин. Для этого им нужно своими силами решать проблемы, что далеко не всегда под силу подростку. Неспособность самостоятельно справиться с неурядицами становится причиной нарушения душевного равновесия.
- **Желание вести образ жизни, присущий взрослым мужчинам.** Подростки хотят совершать громкие поступки и даже подвиги. Однако не всегда осознают последствия необдуманных действий.
- **Интерес к интимным аспектам жизни.** Проявляется в сильном влечении к противоположному полу.
- **Озабоченность внешностью.** Неправильно считать, что мальчики меньше переживают за свой внешний вид, чем девочки. Перемены во внешности делают подростков уязвимыми, а неудовлетворенность собственным обликом приводит к замкнутости, неуверенности, низкой самооценке. Они не терпят

критики в свой адрес, а любой опрометчивый комментарий воспринимают максимально негативно.

У девочек подростковый возраст сопровождается такими признаками:

- **Обеспокоенность внешностью.** Девочки остро воспринимают свое несоответствие общепринятым канонам красоты. Особенно ярко это развивается на фоне популяризации социальных сетей. Они хотят быть похожими на красивых подруг, артистов, инфлюенсеров. Начинают следить за модой, хотят одеваться в трендовые вещи .
- **Желание привлекать внимание.** Подростки стремятся показать, насколько интересен их внутренний мир и необычны взгляды на жизнь. Чтобы привлечь внимание, используют провокационное поведение, одеваются в слишком броские наряды, наносят выразительный макияж, красят волосы в яркие цвета.
- **Перепады настроения.** У девочек, как и у мальчиков, гормональные скачки вызывают перепады настроения, раздражительность, вспышки гнева и агрессии.
- **Интерес к противоположному полу.** В отличие от мальчиков, девочек больше интересует платоническая любовь. Часто в этом возрасте они влюбляются. Если первая любовь оказывается безответной, это может привести к серьезным осложнениям кризиса – замкнутости, депрессии, суицидальным наклонностям.

Различные искажения проявлений зависят от воспитания, окружения, установленных в обществе стандартов.

Все эти проявления подросткового возраста могут встречаться на протяжении всего этапа взросления. Это тяжелое время связано не только с психологическими изменениями. В этот период стремительно меняется вся жизнь вашего ребёнка. Поэтому нужно быть с ними внимательным и вовремя заметить, когда кризис переходит в болезненные состояния.

ОСЛОЖНЕНИЯ, ВЫЗВАННЫЕ КРИЗИСОМ ПЕРЕХОДНОГО ВОЗРАСТА

Бывает так, что ребенок не справляется с теми изменениями, которые с ним происходят. Это может быть связано с непониманием со стороны родителей, учителей и особенно сверстников. Также причина может быть в чрезмерной нагрузке. Понятно, что кризис подросткового возраста тяжелое испытание. Если не будет достаточно времени на отдых, нервная система даст сбой. *В чем могут проявляться нарушения?*

Поведенческие расстройства. Истерики. Отчуждение. Уход из дома. Курение. Употребление алкоголя и наркотиков. Воровство. Нет интереса

к общению со сверстниками. Суицидальные настроения и другие формы девиантного поведения.

Расстройства психики. Неврозы, в том числе тики, заикание, фобии. Акцентуации. Психопатии. Обсессивно-компульсивные расстройства. Подростковая депрессия.

Пожалуй, самой сложной проблемой, усложняющей подростковый кризис, является проблема суицидального поведения. Редко подросток действительно желает себе смерти. Попытки суицида это крик о помощи, попытка привлечь к себе внимание. Это сигнал к тому, что человек в критической ситуации, что сам он уже не может справиться со своими бедами. Игнорирование этой проблемы может привести к трагедии.

В случаях, когда вы, как родитель, не можете помочь своему ребенку, когда видите, что в поведении появились описанные выше расстройства, не пытайтесь решить их самостоятельно. В этих случаях не нужно кого-то винить, а следует обращаться к специалистам. К каким? Прежде всего, к психологу. Можно также обратиться к неврологу, психотерапевту или психиатру.

В период между детством и юностью стремительно формируется личность, совершенствуется интеллект. Детская непосредственность, доверчивость, открытость, ласковость сменяются категоричностью суждений, нередко склонностью к уединению, скрытностью, повышенной требовательностью к себе и к окружающим. Подросток становится более ранимым, обидчивым, у него обостряется чувство собственного достоинства.

И, скажите, как с этими сменами настроения, с неясным томлением тела, с пугающими минутами сердцебиения или головной боли, мучительными уколами ущемленного самолюбия или неудовлетворенной потребностью в признании оставаться постоянно ровным, спокойным, вежливым? Трудно, очень трудно. К тому же и окружающая среда сегодняшнего подростка не успокаивает, а будоражит, перегружает информацией.

Мы, взрослые, часто любим судить по себе, примерять на себя и забываем не только то, что люди не могут и не должны быть одинаковыми (тем и интересны, что— разные!), но и то, что на каждом из нас лежит печать времени.

«Я была не такой, — укоряет бабушка тринадцатилетнюю внучку. — Я была в твои годы скромнее». Но сегодняшние 13 внучкиных лет, учитывая акселерацию, соответствуют примерно 15—16 бабушкиным. И разве не хотелось и бабушке в 16 лет наряжаться? Но эталоны, образцы нарядности в ее время были проще. Ведь и телевизор юная бабушка не смотрела, (не говоря о компьютере и различных гаджитах) и не мелькали перед ней каждый день актрисы, певицы, победительницы конкурсов красоты в наимоднейших своих туалетах. И не было такого, чтобы ближайшая бабушкина подружка ходила в платьях, куртках, сапожках,

привезенных из разных стран мира. Не было такого, потому и не хотелось. Заветные желания были, но другие. И наверняка бабушкина бабушка тоже считала их чрезмерными...

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПОДРОСТКОВ

1. **Предоставлять свободу.** Важно обеспечить ребенку свое пространство, при возможности – личную комнату. Следует сдерживать свое желание контролировать его действия, увлечения, эмоции.
2. **Никаких нотаций.** Больше всего подростка бесят нудные родительские нравоучения. Измените стиль общения, перейдите на спокойный, вежливый тон и откажитесь от категорических оценок и суждений. Поймите: ребенок имеет право на собственный взгляд и собственные выводы.
3. **Идите на компромисс.** Еще ничего никому не удалось доказать с помощью скандала: здесь не бывает победителей. Когда и родители, и подростки охвачены бурными негативными эмоциями, способность понимать друг друга исчезает.
4. **Не обвинять, не критиковать.** Любые замечания нужно выдвигать в экологичной форме, без обвинений, нравоучений и навязывания.
5. **Обсуждать между делом.** Подростки не всегда готовы к серьезным разговорам с глазу на глаз. Повышенное внимание к проблемам ребенка заставит его думать, что в его самостоятельности сомневаются. Но осторожная беседа во время совместной деятельности принесет результаты.
6. **Не повышать тон.** Спокойные разговоры более эффективны, чем крики и скандалы.
7. **Хвалить.** Из-за неуверенности подростки очень нуждаются в похвале, одобрении.

Часто проблема подросткового кризиса происходит из-за отношений с родителями. Поэтому еще один важный совет тем, кто живет с подростком: больше уделять внимание себе, своему здоровью, любимому делу. Фокус внимания сместить с ребенка на свою жизнь, тогда будет меньше придирок к нему. Надо помнить, что подростковый возраст связан с возникновением потребности быть независимым.

Тот, кто считает, что кризис подросткового возраста можно описать формулой, подходящей для всех, ошибается. Такой формулы нет. Как во всем мире нет двух людей с одинаковыми отпечатками пальцев. Каждый человек, вне зависимости от возраста, уникален. Также и протекание кризиса всегда идет своим собственным путем.

Факторы, влияющие на протекание кризиса подросткового возраста:

- особенности физического и умственного развития;

- умение общаться в группе себе равных;
- отношение с родителями.

Кризис подросткового возраста – это период стремительного роста и развития ребенка. Это переход от детства к взрослости, сопровождающийся отделением от семьи и получением новых функций, знаний и способностей. К концу этого периода мы уже увидим почти сформировавшегося взрослого человека.

Но надо помнить, каким бы взрослым не ощущал себя наш бывший малыш, в душе он еще ребенок. Нежный, ранимый, обидчивый. Он нуждается в понимании, поддержке и любви. И ежедневных объятиях. Во многом именно от родителей будет зависеть, каким станет ребенок. Наберитесь терпения, а в награду получите прекрасные.