Консультация для родителей

«Кризис подросткового возраста или что происходит с ребенком?»

«Переходный», «трудный», «критический» – так зачастую называют подростковый возраст. Это тот период в жизни вашего ребенка, когда детство уже почти закончилось, а взрослая жизнь еще не началась. И именно этот момент перехода от детства к взрослости является, чуть ли не самым важным временем на пути развития. Для того чтобы лучше понимать своего взрослеющего ребенка, каждому родителю необходимо знать о взаимодействии психологических и физиологических причин и проявлений подросткового кризиса.

Физиологические основы кризиса подросткового возраста:

резкое увеличение роста и веса, начало полового созревания, бурное протекание и смена эмоций. Смех подростка легко переходит в слезы, состояние абсолютного счастья сменяется унынием и грустью. Даже незначительное раздражение способно перерасти в гнев и вызвать приступ агрессии.

Психологические основы кризиса подросткового возраста:

существует два возможных пути протекания кризиса подросткового возраста:

1. «Кризис независимости». Основные проявления:

- негативизм;
- упрямство;
- грубость;
- бунтарство;
- стремление во всем поступать по-своему;
- противостояние взрослым;
- ревностное отношение к личному пространству.

2. «Кризис зависимости». Основные проявления:

- чрезмерное послушание;
- возврат к детским интересам и формам поведения;
- зависимость от взрослых;

- несамостоятельность;
- инфантильность в суждениях и поступках;
- подчинение мнению большинства;
- стремление быть «как все».

«Кризис зависимости», как проявление кризиса подросткового возраста, куда больше устраивает большинство родителей, так как им кажется, что им удалось сохранить «правильные» и «гармоничные» отношения с подростком, то есть отношения по типу «взрослый – ребенок». Однако так ли это хорошо, как кажется, на первый взгляд? Одной из первостепенных психологических задач кризиса подросткового возраста является обретение самостоятельности в принятии решений, суждениях, поступках, т.е. формирование более зрелой, взрослой позиции по отношению к себе и своей жизни. Поэтому, как бы нам, взрослым, ни хотелось обратного, путь «кризиса независимости» является наиболее продуктивным, т.к. дает возможность развивающейся личности подростка адаптироваться к новообразованиям. Такими новообразованиями, помимо обретения самостоятельности, являются: появление интереса к своему внутреннему миру. До 11-13 лет для ребенка первостепенную роль играет внешний мир, который он познает и с огромным интересом изучает, на который он проецирует свою фантазию, переживания и эмоции. А в процессе подросткового кризиса ребенок начинает заглядывать внутрь себя, обретая интерес к собственным переживаниям, своему положению в окружающем его мире людей и явлений, осознавать свою уникальность.

Физиологические и психологические основы кризиса подросткового возраста

Рекомендации родителям:

Расскажите подростку о том, что с ним происходит. Для этого нужно выбрать подходящий момент, например, через какое-то время после незначительной ссоры, когда подросток «взорвался» на пустом месте. Начните разговор, когда вы оба уже «остыли», но память о произошедшем конфликте еще свежа. Постарайтесь полностью отказаться от обвинительной и

уличающей манеры и вложить в свой рассказ максимум теплоты и понимания. Расскажите подростку о том, что происходит с его организмом и как это влияет на его эмоции и поведение. Дайте ему знать, что вы его понимаете и готовы поддержать, но не намерены спускать все с рук, т.к. он уже достаточно большой для того, чтобы учиться справляться со своими эмоциями и брать за них ответственность на себя. Подростку очень полезно знать о физиологических причинах его эмоциональных всплесков, но этого недостаточно, т.к., помимо резких перепадов эмоций, подростковый кризис проявляется во множестве других вещей. Поэтому подросток очень нуждается в вашей любви, понимании и поддержке. Вот ряд рекомендаций о том, как вы можете их выражать:

- Воспринимайте своего сына или дочь как взрослеющего человека. Ведь это уже не ребенок, полностью зависящий от вас, но еще и не взрослый, способный жить автономно. Поэтому и отношение к подростку должно быть соответствующее: необходимо найти золотую середину между тотальным контролем и вседозволенностью. Подросток нуждается именно в «контролируемой свободе».
- Ни в коем случае не делайте постоянных акцентов на недостатках внешности подростка! Даже очень мягко и ласково сказанные фразы, типа «ты моя пышечка», болезненно отзываются в сознании подростка, и он начинает постоянно обращать внимание на указанный недостаток, пытается его спрятать, кажется себе некрасивым и недостойным любви.
- Интересуйтесь жизнью подростка. Многие старшеклассники говорят о том, что их общение с родителями ограничивается лишь формальным ежевечерним вопросом «ну, как дела в школе?», на который они отвечают так же формально. За фразой «не лезьте в мою жизнь», на самом деле, скрывается огромная потребность подростка в понимании и интересе со стороны взрослых. Поэтому интересуйтесь жизнью ваших детей, их проблемами и переживаниями. И ни в коем случае не обесценивайте эти проблемы, даже если они кажутся вам по-детски наивными, ведь это жизнь вашего ребенка, поэтому, говоря «перестань, это же ерунда», вы

обесцениваете саму его жизнь. А он нуждается в поддержке, мудром совете и понимании.

- Предоставляйте подростку место и время для уединения, т.к. он зачастую нуждается в том, чтобы побыть наедине с самим собой, разобраться в своих чувствах и переживаниях, подумать о себе, своих проблемах и просто насладиться одиночеством. Не вторгайтесь в личное пространство подростка против его воли. Не выкидывайте его вещи, т.к. в подростковом возрасте для ребенка огромное значение приобретает обстановка, в которой он живет. Она становится не просто выражением его внутреннего мира, а его частью. И он готов защищать ее также ревностно, как и пространство своих переживаний и мыслей.
- Спокойно относитесь к максимализму подростка и его резкости в суждениях. Просто поймите, что в данный период времени ваш ребенок так мыслит, и не в его власти это изменить. Не пытайтесь переубеждать подростка, ожидая мгновенного согласия. Вам стоит мягко показывать другие возможные точки зрения. И, поверьте, даже если ваш ребенок всем своим видом демонстрирует, что в корне с вами не согласен, он прекрасно вас слышит и в конечном итоге зачастую руководствуется вашим более мудрым мнением, хотя лишь в крайне редких случаях, признается в этом.

Но бывают ситуации, в которых не помогает даже подобное мудрое и чуткое отношение. Тогда кризис подросткового возраста становится настоящей проблемой - подросток пускается во все тяжкие: перестает учиться, ворует и лжет и многое другое. В такой ситуации советами ограничиться не получится. Здесь нужна консультация квалифицированного психолога, который поможет подростку и его семье преодолеть это критическое время