



«Кризис подросткового возраста»

В жизни каждого родителя наступает день, когда его милый ребенок с очаровательной улыбкой превращается в протестующего подростка. Кажется, еще вчера он обнимал Вас и говорил «люблю», а сегодня не разрешает даже притронуться к себе, выходит из под контроля, не убирает в своей комнате, слушает странную музыку. Наступил подростковый кризис - период, когда подростку предстоит расстаться со своим детством и подготовиться к вступлению во взрослую жизнь. И все это ему предстоит пережить в течение нескольких лет, которые родителям порой кажутся вечностью.

С точки зрения психологического формирования здоровой взрослой личности подростковый кризис, который выпадает примерно на 12-16 лет, очень важен.

Какие же задачи должны быть реализованы в этот период у подростков:

1. Стать автономным от родителей. Если до этого ребенок, который любит своих родителей, хотел быть как они, то теперь он уже критично смотрит на своих родителей, их карьеру, снижается авторитет родителей. Этот этап нужен подростку, чтобы найти собственные решения и ценности (даже если потом окажется, что они очень похожи с родительскими).

2. Самопознание (знакомство с собой). Подросток стремится узнать кто он такой, чего хочет для себя, свои способности, сильные и слабые стороны, физические возможности. Познать в чем его уникальность, каким хочет видеть себя в будущем.

3. Общение со сверстниками, которое открывает новый мир взаимоотношений. Конечно, подростки учатся взаимодействовать с другими еще будучи детьми, но законы общения взрослых людей имеют свои

неписанные правила. В них больше глубины и ответственности. Важным этапом также здесь становится первый опыт построения отношений с противоположным полом.

4. Потребность в общественном признании в среде сверстников и самоутверждении. Так как важнейшей для подростков сферы жизнедеятельности является общение со сверстниками, то отношения с товарищами находятся в центре жизни подростка, во многом определяя все остальные стороны его поведения и деятельности. В подростковом возрасте привлекательность тех или иных занятий и интересы в основном определяются возможностью широкого общения со сверстниками. Общение становится для подростка способом самоутверждения. В общении со сверстниками у подростков соседствуют желание «быть как все» и одновременно - выделиться, отличиться, получить признание сверстников и заслужить их уважение. Для подростка важно не только быть вместе со сверстниками, но и, главное, занимать среди них удовлетворяющее его положение. Для некоторых это стремление выражается в желании занять в группе позицию лидера, для других - быть признанным, любимым товарищем, для третьих - непререкаемым авторитетом в каком-то деле, но в любом случае оно является ведущим мотивом для поведения для подростков.

5. Поиск авторитетного лица или фигуры, на которых подросток желает ориентироваться. Авторитетом подростка становится кто-то похожий на него. Это может быть известный блогер, музыкант или ведущий, но этот кто-то будет в чем-то похож на самого подростка, только будет круче (в представлении, разумеется, подростка). Как правило, это ровесник или человек чуть старше. Мнение авторитетного человека становится ориентиром, которому подросток готов следовать без критики.

Выполнение этих задач невозможно без того, чтобы спорить с родителями и искать собственные решения, отстаивать свои убеждения перед родительскими приоритетами (даже если это касается очевидных вещей),

активно общаться со сверстниками, попадать в ситуации, чтобы проверить свои физические возможности и эмоциональные границы.

Родителям, конечно, бывает трудно принять такие изменения в своем ребенке.

Подросток в период кризиса переживает:

- Чувство агрессии и раздражения. Невозможно научиться отстаивать свои интересы и границы, не вступая в спор и конфликты с теми, кто на них посягает (в первую очередь с родителями).

- Страх и неуверенность. Подростковый период вообще наполнен многими страхами. Страх быть непринятым своими сверстниками (многие в этот период начинают курить или разговаривать на сленге, чтобы не выделяться и быть «своим»), оказаться никому не нужным, не соответствовать, быть высмеянным за проявления симпатии к противоположному полу, если чувства окажутся невзаимными.

- Стыд и комплексы. Стыдно подросткам бывает много за что. За свое тело, которое развивается слишком быстро, приобретая явные очертания взрослого или наоборот слишком медленно, особенно придирчивыми к себе в таком возрасте становятся девочки. Подростку так хочется быть красивым и уверенным, но видит он в основном только свои недостатки.

- Тревога. Тревога в подростковом возрасте рождается из чувств неопределенности и неуверенности в себе, своем будущем. Детство уже закончилось и навалившаяся внезапно ответственность, давит тяжелым грузом.

Чем же родители могут помочь своему ребенку в прохождении этого непростого периода:

- продолжать безусловно любить;
- давать возможность самому принимать решения и нести за них ответственность (даже если вы знаете, что ваше решение мудрее и правильнее);

Региональная ресурсная служба «Семья от А до Я» Г(О)БУ Центра «Семья»

- верить, что он справится и тем самым научится опираться на собственные силы;
- давать понять, что вы рядом и готовы просто выслушать и поддержать (а не давать «мудрые» родительские советы);
- не обесценивать важность изменений, которые происходят с ним сейчас;
- принимать с уважением его новые проявления.

Родителям, переживающим подростковый кризис или только готовящимся к нему, хочется напомнить, что этот период обязательно закончится и ваш подросток превратится во взрослого и самостоятельного человека, которым Вы обязательно будете гордиться. Просто будьте рядом, верьте в своего ребенка, продолжайте любить и поддерживать!

