

# Кризис подросткового возраста, или что происходит с ребенком?

Педагог-психолог РСПЦ  
в МБОУ Школа № 20 г.о. Самара  
Лесникова Е.Д.

## **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 является 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 и  
смена эмоций.**

**Смех подростка легко переходит в слезы,  
состояние абсолютного счастья, резко  
обрываясь по незначительной причине,  
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 принимать и адаптироваться к новообразованиям.**

**Таковыми новообразованиями, помимо обретения самостоятельности, являются: появление интереса к своему внутреннему миру.**



**До 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.**

## **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 не достаточно, 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», «носатик мой любимый», болезненно отзываются в сознании подростка, и он начинает постоянно обращать внимание на указанный недостаток, пытается его спрятать, кажется себе уродливым и недостойным любви.**

**Это может приводить к таким ужасным последствиям, как например, пищевые расстройства (анорексия и булемия), которыми последние несколько лет страдает такое количество девочек-подростков, что это превратилось в мировую проблему.**

**Старайтесь не отвергать друзей вашего ребенка, даже если вы считаете, что дружба с ними может ему навредить.**

**Подросток имеет право выбирать круг общения.**

**Доверяйте своему ребенку и давайте ему право получать необходимый жизненный опыт, который он черпает из общения со своими друзьями.**

**Бывают конечно, и критические ситуации, когда люди, окружающие ребенка, могут принести ему непоправимый вред (например, пристрастить к наркотикам).**

**В таком случае начните с мягкого высказывания своего мнения о том вреде, который они способны нанести подростку, но не ждите мгновенной реакции.**

**Наберитесь терпения и продолжайте мягко напоминать ему о недостатках его друзей, давая ему время самому понять, что за люди его окружают.**

**Ведь, если вы попытаетесь запретить контактировать с ними, это приведет лишь к вашему конфликту с ребенком, его страданиям и попыткам встречаться с друзьями за вашей спиной, например, вместо хождения в школу.**

- **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 совсем не значительными и 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, пофилософствовать и просто насладиться одиночеством.**

**Не вторгайтесь в личное пространство подростка против его воли.**

**Не выкидывайте его вещи и не убирайтесь в его комнате без его ведома и согласия, 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, начинает употреблять алкоголь и наркотики, ворует и лжет, предпринимает попытки самоубийства 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.**