**Кризис подросткового возраста.**

Кризис подросткового возраста – для многих родителей звучит ужасающе. Ребенок изменился, стал грубым, раздражительным, нарушились когда-то близкие отношения. «Сын не хочет учиться, закрывается в комнате, постоянно хамит, огрызается», частые фразы родителей подростков. Что делать? Как быть? Как сохранить хорошие отношения с ребенком и не потерять его? На эти вопросы мы попытаемся ответить в этой статье. Подростковый кризис – этап психического развития, переход от младшего школьного возраста к подростковому. Проявляется стремлением к самовыражению, самоутверждению, потерей непосредственности поведения, демонстрацией независимости, снижением мотивации к учебной деятельности, конфликтами с родителями, педагогами. Подростковый кризис завершается формированием нового уровня самосознания, появлением способности познавать собственную личность при помощи рефлексии. Согласно периодизации возрастов в отечественной психологии, подростковый возраст занимает промежуток от 11 до 16 лет. Кризис в данном периоде отличается значительной продолжительностью – темпы физического и умственного развития высоки, потребности возникают быстро, но не удовлетворяются из-за отсутствия социальной зрелости. У девочек симптомы менее выраженные, проявляются с 10-11 лет, у мальчиков течение более яркое, начало с 12-13 лет. Длительность определяется социальными условиями и психофизиологическими особенностями. В норме переходный этап завершается к 14-16 годам. При заблаговременной перестройке отношения родителей к взрослеющему ребенку возможно бескризисное развитие.

Причины подросткового кризиса:

Кризис подросткового возраста характеризуется изменением отношений с окружающими через развитие самопознания. Дети предъявляют повышенные требования к себе и взрослым, однако не способны нести ответственность, самостоятельно справляться с неудачами. Течение кризисного периода определяется совокупностью внешних и внутренних факторов. В одних случаях проявления отсутствуют или слабовыраженные, в других – поведение кардинально меняется, ребенок становится конфликтным, эмоционально взрывчатым. Внешними факторами, усиливающими симптомы кризиса, являются родительский контроль и гиперопека, зависимость в семейных отношениях. Ребенок стремится к свободе, считает себя способным принимать решения, действовать без помощи взрослых. Складывается конфликтная ситуация – существует потребность и стремление брать ответственность за поступки, но отсутствует практический навык, сохраняется несерьезность в отношении исполнения обязанностей. Последний факт мешает родителям воспринимать подростка как равного. Сопротивление, ссоры приводят к хроническому недопониманию, затяжному течению кризиса с задержкой личностного развития. Внутренние факторы, обостряющие кризис – психологические особенности. К началу подросткового возраста у ребенка сформированы определенные привычки, черты характера, препятствующие возникающим потребностям и стремлениям. Качества, мешающие самоутверждению, самовыражению, рассматриваются как недостатки. Подросток становится раздражительным, склонным винить себя в несостоятельности. Критически воспринимаются навыки общения, внешность, отдельные свойства личности (зависимость, застенчивость, скромность). При отсутствии поддержки со стороны родителей подростковый кризис затягивается. Осложнениями являются эмоциональные и поведенческие расстройства. К развитию неврозов более склонны девочки, к формированию акцентуаций, психопатий, патологических влечений – мальчики. Внутриличностные конфликты негативно сказываются на эмоциональном состоянии – способствуют формированию депрессии, замкнутости. Частые ссоры в семье, снижение школьной успеваемости подталкивают подростков к уличным компаниям, бродяжничеству, суицидальному поведению.

Психологические рекомендации: в специальном лечении подростки не нуждаются, чаще всего семье необходима психологическая помощь в налаживании гармоничных отношений ребенка и родителей, педагогов, сверстников. К способам сглаживания кризисных проявлений относятся:

Поиск компромиссов. В конфликтных ситуациях необходимо находить «точки соприкосновения» интересов. Принимать условие ребенка в обмен на выполнение обязательства («мы не входим в комнату, ты наводишь порядок трижды в неделю»).

Правила для всех. Определенные требования, традиции должны соблюдаться всеми членами семьи. Никому не дается послаблений («едим только на кухне, после 9 часов не включаем музыку, выносим мусор по очереди»).

Равноправие. Необходимо вовлекать подростка в обсуждение семейных дел, проблем, планов. Важно предоставить ему возможность высказаться, учитывать его мнение при принятии окончательного решения.

Эмоциональное равновесие. Не стоит поддаваться на провокации подростка. Нужно сохранять спокойствие, демонстрировать уравновешенность в конфликте как атрибут взрослости.

Интерес, поощрение, поддержка. Доброжелательные, доверительные детско-родительские отношения – базовое условие преодоления кризиса. Необходимо интересоваться увлечениями ребенка, хвалить за проявления самостоятельности и ответственности, делегировать обязанности как выражение доверия.

Чтобы предупредить затяжное течение, развитие осложнений кризиса необходимо проявить гибкость в отношениях с ребенком: сохранить доверительные отношения и обеспечить «суверенитет» – признать самостоятельность и независимость, предоставить право выбора, вовлекать в решение важных семейных вопросов.

Педагог-психолог Калишкина Е.В.