

## **КРИЗИС ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА**



**Основа подростковых проблем - противоречия**

*Загадочный подростковый возраст — время, когда ребёнок прощается с детством, но ещё **не готов к взрослой жизни**. Этот момент перехода — один из самых важных отрезков жизни человека. Для того, чтобы родители научились понимать ребёнка, нужно знать о причинах проявлений кризиса.*

### **Основные психологические особенности подростков:**

- *особое внимание к своей внешности;*
- *объединение в группы со сверстниками;*
- *повышенное любопытство к сексу, интимным отношениям между полами;*
- *желание уединяться;*
- *необходимость личного пространства;*
- *дерзость в общении, бесспорная правда;*
- *повышенная ранимость в сочетании с внешним безразличием.*

### **Характеристики этого периода:**

1. Постоянное или периодическое переживание чувства тревожности, беспокойства.
2. Наличие чрезмерно завышенной или заниженной самооценки.
3. Наличие повышенной возбудимости, интереса к половым отношениям, эротических фантазий.
4. Перепады настроения: весёлое сменяется мрачно-депрессивным.
5. Постоянные претензии к родителям, другим людям.
6. Принципиальное чувство справедливости.
7. Приписывание себе заслуг, которых нет.
8. Требование соблюдения прав, не ограничения личной свободы.
9. Потребность в друзьях, близких отношениях, а также признании своей индивидуальности окружающими.

## Проблемы подросткового возраста

**Отцы и дети.** Проблема взаимопонимания родителей и подростка. В ответ на непонимание родителей подростки ведут себя дерзко, считая взгляды папы и мамы устаревшими.

**Половые проблемы.** Достигая подросткового возраста, ребёнок меняется не только психологически, но и физически. Однако созревают все по-разному: одни из них уже готовы вступить в отношения с противоположным полом, других — не воспринимают всерьёз. Другая грань проблемы — ранние половые отношения. Родителям нужно иметь доверие ребёнка и с тактом подходить к столь деликатным вопросам, чтобы обезопасить его от негативных последствий раннего секса.

**Неудовлетворённость внешностью.** Подросток критически относится к тому, как он выглядит. Физическое состояние и внешний вид — основные причины общего недовольства собой, которые провоцируют неуверенность в себе, агрессию и недоверие к окружающему миру.

**Пройти через всё.** Подростку хочется всё ощутить, попробовать. В связи с этим желанием могут возникнуть проблем с запрещёнными и пагубными веществами (сигаретами, алкоголем, наркотиками), половыми отношениями, другими девиантными отклонениями.

**Проблема духовности.** Подростковый возраст сопровождается первым глубоким взглядом внутрь себя. Подросток хочет понять свою личность, сильные и слабые стороны. Неудовлетворённость качествами своего характера может быть весьма сильна и быть причиной страхов, навязчивых состояний и даже суицидальных наклонностей.

## Чтобы достичь взаимопонимания с подростком, соблюдайте рекомендации:

1. Оказывайте поддержку. Ребёнок только становится личностью, и без вашей заботы и поддержки ему не обойтись.
2. Предоставляйте возможность уединиться. Подростку нужно иногда бывать одному, иначе ему будет сложно.
3. Его комната – его территория. А там свои правила и законы. Уважайте их.
4. Предоставляйте свободу. Свобода передвижений, действий и слов делает подростка увереннее.
5. Уважайте. Подросток имеет своё мнение. Будете уважительно к нему относиться – найдёте общий язык.

## Советы родителям

- Кризис подросткового возраста – временное явление.
- Помогите подростку творчески реализовать себя – это важно.
- Чтобы легче преодолеть кризис, подростку лучше стать членом какой-то социальной группы.
- Запаситесь терпением и вспомните, как проходил ваш подростковый возраст.
- Любите ребёнка не за что-то, а просто так.
- Находите положительное даже в самом плохом.
- Формируйте границы безопасности ребёнка. Объясните ему, что, чем бы он ни занимался, должно быть безопасно для его жизни.
- Избегайте крайностей: давать полную свободу также неверно, как и «закручивать гайки».

- Сохраняйте чувство юмора.



**Без заботы и поддержки родителей  
подростку не обойтись**