Кризис подросткового возраста значительно отличается от кризисов младших возрастов. Он является самым острым и самым длительным по сравнению со всеми возрастными кризисами, знаменующий собой переломные этапы в формировании личности ребенка. В данный период значительно меняются особенности характера, личность подвергается серьезным переменам, происходит закладка осознанного поведения. Данные преобразования происходят благодаря противоречиям физиологического и психологического развития подростков, на фоне духовного созревания. Отсюда все опасности, сложности, трудности, конфликты, наиболее часто встречающиеся в подростковом возрасте.

Все вы замечаете, как меняются ваши дети. Некоторые говорят, что ребенок сильно вырос, кто-то отмечает сильные изменения характера: появились вспыльчивость, эмоциональная неуравновешенность, желание спорить и противоречить родителям даже по пустякам. C ребенком уже труднее договориться, не всегда понятно, как поступить в некоторых ситуациях. Что происходит с ним?

Оказывается, он вступил в один из своих важнейших жизненных периодов, во многом определяющий его последующую судьбу, в период перехода от детства ко взрослости, в подростковый период. Давайте посмотрим, что же происходит с подростком.

Отрочество – это время, когда происходит бурное развитие и перестройка организма. Человек приобретает не чувство взрослости, а чувство возрастной неполноценности. Под влиянием окружающей среды у подростка складываются нравственные идеалы и мировоззрение. Одним из важнейших моментов является формирование самосознания, самооценки, появление особого интереса к самому себе. Подросток хочет разобраться в себе и в отношениях, которые связывают его с окружающим миром. В этом возрасте часто меняются интересы. Это годы критики и самокритики, когда подростки особенно требовательны и к себе, и к людям.

Подростковый возраст протекает очень бурно. Можно говорить о трех кризисах, которые переживаются подростками. Выделяют три группы причин, которые могут лежать в основе кризиса.

Во-первых, это физиологические причины, которые связаны с бурным ростом и половым созреванием организма. В этот период происходит резкий скачок в физическом развитии. Часто подросток кажется неуклюжим. Кровоснабжение затруднено в результате того, что развитие сердечно-сосудистой системы сопровождается несоответствием роста сердца и развития кровеносных сосудов, поэтому подростки часто жалуются на головную боль, быстро утомляются, могут испытывать неприятные ощущения в области сердца. Процесс возбуждения в коре головного мозга преобладает над процессом торможения, поэтому подросткам характерна повышенная возбудимость, вызывающая раздражительность, обидчивость, вспыльчивость.

Происходящие резкие физиологические изменения способствуют развитию психологического дискомфорта, который выражается замкнутостью, скрытностью, стремлением к уединению, или наоборот, демонстративным, вызывающим поведением, не всегда адекватным.

Во-вторых, это психологические причины, связанные со становлением нравственности. Происходит открытие своего «Я», приобретается новая социальная позиция. Это период потери детской позиции. Пора мучительно тревожных сомнений в себе, в своих возможностях, поиске правды в себе и в других. Не всегда адекватно оцениваются свои возможности, нет четкого различия между «хочу» и «могу». В поведении в связи с этим наблюдаются подозрительность, озлобленность, раздражительность. Подросток живет в настоящем времени, но для него большое значение имеет прошлое и будущее. Мир его понятий и представлений переполнен неоформленными до конца знаниями о самом себе и о жизни, планами на свое будущее и будущее общества. У подростков выражена потребность в самопознании и самоопределении. Он мучительно ищет ответы на вопросы: «Кто я есть? Какой я в сравнении с другими? Чего я хочу? На что я способен?».

В-третьих – социально-психологические причины, связанные с усвоением социума, общих признаков устройства мира. Мир подростка наполнен идеальными настроениями, которые выводят его за пределы обыденной жизни, взаимоотношений с другими людьми. Объектом самых важных его размышлений становятся будущие возможности, которые связаны с ним лично: выбор профессии, стремление уметь взаимодействовать с социальными группами. У подростка появляется так называемое «чувство взрослости»: потребность быть, казаться и вести себя как взрослый, стать независимым от опеки и контроля, обрести взрослые права.

**Особенности поведения:**

1. Подросток много общается со сверстниками и меньше уделяет времени учебе (зеленый).

2. Подросток ни с кем не общается, в классе у него нет друзей (красный).

3. Девочка-подросток ярко красится и хочет следовать моде (зеленый).

4. Подросток переживает неразделенное чувство влюбленности (красный).

5. У подростка часто грустное настроение, чувство одиночества, бесполезности (красный).

6. Подросток стремится к рискованным действиям, неоправданным и опрометчивым поступкам (красный).

7. Подросток оспаривает некоторые ваши решения (зеленый).

8. Подросток ведет долгие разговоры о жизни, стремится противопоставить себя родителям (зеленый).

9. Подросток говорит об отсутствии ценности жизни (красный).

10. Вы наблюдаете резкие перемены в поведении вашего ребенка, ранее не характерные для него (красный).

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Ситуация** | **Что нельзя делать** | **Как себя вести** |
| **Рекомендация 1. «Поймите причину».** | | |
| Подросток стремится доказать, что он уже не маленький. В ход идет всё: непослушание, своеволие, грубость, «взрослые» привычки. | Отвечать грубостью на грубость, опускаться до скандалов, контролировать каждый шаг. | Доверьте подростку то, чего раньше не доверяли: оплатить счета в банке, заказать покупки по Интернету, выбрать подарок отцу на день рождения... Хочет быть взрослым – пусть разделит с вами взрослые заботы. |
| **Рекомендация 2. «Проявляйте искренний интерес».** | | |
| В 13-17 лет у юношей и девушек формируется свой взгляд на мир, своя система ценностей – и этим хочется с кем-то поделиться. | Быть равнодушными, демонстрировать детям, что их мысли и чувства - полная чушь. | Разговаривать с детьми, задавать вопросы о друзьях, увлечениях. Подросток должен понять, что вам не безразлично, чем он живет. |
| **Рекомендация 3. «Не давите на ребенка».** | | |
| Слушаться родителей для подростка означает расписаться в своей невзрослости. Вот почему любые советы, а тем более приказы он воспринимает в штыки. | Заставлять сына или дочь подчиняться, подвергать наказаниям за ослушание. | Измените тон. Не приказывайте сыну или дочери что-то сделать, а просите и объясняйте, почему это важно. |
| **Рекомендация 4. «Живите интересно сами».** | | |
| Претензии вроде «Ты ничего не читаешь! Ничем не интересуешься!» вызывают возмущение подростков: «А ты-то сам(а)?». | Подчинять всю свою жизнь обслуживанию ребенка, забывать о собственных интересах. | Подавать пример. Если попрекаете чадо ленью, не сидите сами в четырех стенах: отправляйтесь в поход, в музей. |
| **Рекомендация 5. «Делитесь опытом».** | | |
| Юношеский максимализм отдаляет подростков от родителей: «Взрослым нас не понять...» Тинейджерам трудно представить, что их строгие мамы и папы тоже были юными: и влюблялись, и чудили. | Быть ханжами, строить из себя людей без недостатков. | Открывайтесь перед детьми. С юмором рассказывайте о тех ситуациях, в которые попадали сами, когда были в их возрасте. О первой любви, о конфликтах с родителями, о своих чувствах... Сын или дочь должны понять, что вы им не враги, просто очень за них волнуетесь. |

Только будучи внимательными к чувствам и переживаниям, к внутреннему миру детей, мы можем рассчитывать на то, что они будут также внимательны и отзывчивы к нашим проблемам и проблемам других людей. Говорите с детьми так, как бы вы хотели, чтобы они говорили с вами.