**Характеристика кризиса подросткового возраста**

Подростковый возраст по праву относят к критическим периодам в жизни человека. Многие родители с волнением ожидают, когда их ребёнок войдёт в этот «опасный» возраст. Родители знают, что настанет период, когда поведение их сына или дочери каким-то образом изменится. Установленные ранее правила поведения и принятия решений в семье устареют, и нужно будет искать что-то новое. Во многом, от того, какие уроки извлечёт подросток из своего кризиса, будет зависеть, что за личность из него вырастет.

Если бы мы-родители знали заранее, как именно проявит себя ребёнок в период взросления, нам было бы проще подготовиться к этому нелёгкому этапу. Но очень часто даже сами подростки не понимают, что же происходит с ними и почему они так себя проявляют. Для девушек кризисным принято считать возраст с 11 до 16 лет. Юноши же сталкиваются с кризисом подростка позже – в 12-18 лет. **Возрастной кризис подростка преследует такую цель, как самоутверждение, борьба за статус полноценной личности**. И поскольку в современном обществе требования к самостоятельности мужчин более высоки, у юношей проблемы кризиса подросткового возраста носят более острый характер.

Подростковый кризис нельзя считать исключительно негативным явлением. Он представляет собой борьбу за независимость, но борьбу, происходящую в относительно безопасных условиях. В процессе этой борьбы не только удовлетворяются потребности юноши или девушки в самопознании и самоутверждении, но и оттачиваются модели поведения, которые будут использоваться для выхода из сложных ситуаций во взрослом возрасте.

В психологии кризис подросткового возраста описывается двумя противоположными симптомами: кризис зависимости и кризис независимости. Они оба имеют место при взрослении каждого подростка, но какой-то из них всегда доминирует.

**Для кризиса независимости** характерны упрямство, негативизм, строптивость, своеволие, обесценивание взрослых и пренебрежительное отношение к их требованиям, протест-бунт и собственничество.

**Кризис зависимости** проявляется в чрезмерном послушании, зависимом от старших положении, возврате к старым привычкам, формам поведения, вкусам и интересам.

Другими словами, подросток пытается сделать рывок и выйти за пределы установленных ранее норм, из которых он уже «вырос». И в то же время он ждёт, чтобы взрослые обеспечили ему безопасность этого рывка, ведь подросток всё же недостаточно зрел в психологическом и социальном плане.

Нередко преобладание у подростка кризиса зависимости очень импонирует родителям. Они радуются тому, что для их хороших взаимоотношений с ребёнком нет никаких угроз. Но для личностного развития подростка такой вариант менее благоприятен. Позиция «я ребёнок и хочу им оставаться» говорит о неуверенности в себе и тревожности. Зачастую эта модель поведения сохраняется и во взрослом возрасте, мешая человеку быть полноценным членом общества.

Далее я предлагаю очень кратко рассмотреть основные **проблемы подросткового возраста**.

**1.Трудности, которые возникают в подростковом возрасте, связаны с гормональной перестройкой организма юноши или девушки**. Отсюда возникает агрессия, смена настроения, депрессия, раздражительность, замкнутость, тревожность. Подросток просто бывает невыносим. Конечно, такое поведение является проблемой для родителей, ведь мало кому удается терпеливо вынести грубость и непослушание их взрослеющего чада. Но, в первую очередь, нелегко приходится самому подростку. **Отсюда могут возникнуть конфликты подростка как в семье, так и с окружающими**.

**2.Каждый подросток желает иметь своё личное пространство, куда никого не хочет впускать**. Здесь и происходит конфликт между подростком и родителями, ведь ему хочется быть самостоятельным, у него появляется какая-то личная жизнь, а родители пытаются взять все под свой контроль. Конечно, как тут не контролировать, ведь сын или дочь еще не взрослые. Да, не взрослые, но уже и не маленькие, о чем родители зачастую забывают. Поэтому **позвольте подростку иметь свое личное пространство, не напрашивайтесь туда, не навязывайтесь с вопросами, попросту говоря, не лезьте в душу**. Ваш ребенок сам расскажет вам, если посчитает, что вам можно доверять.

**3.Проблемы подросткового возраста появляются, когда парень или девушка входят в коллектив**. В компании ровесников, у которых также сложности характера, равенства не бывает. Здесь начинается борьба за лидерство. Кому не удается стать лидером, тот может быть либо приближенным, либо изгоем. Изгоям приходится очень несладко среди сверстников. Подросток начинает замыкаться в своем мире, становится необщительным. Находясь в обществе сверстников, он испытывает постоянный стресс. Здесь уже начинаются серьезные психологические проблемы, которые могут привести к самым страшным последствиям. В этом случае родители просто обязаны помочь своему ребенку, даже если он против.

Стремление стать приближенным к лидерам толкает подростка на необдуманные поступки. Он может примкнуть к плохой компании, а это чревато появлению новых проблем у подростка: употребление алкоголя, сигареты, мелкое хулиганство — это только начало больших проблем, которые довольно сложно решить.

**4.Необходимо учитывать, что проблемы подросткового возраста могут возникнуть на почве неразделенной любви**. Мы знаем, что первая любовь - самое сильное и чистое чувство. Подростки очень эмоциональны, и каждый момент в их жизни они раскрашивают яркими красками. **Неудачи в любви могут сильно подорвать психологическое здоровье подростка**. В таком случае родители должны аккуратно объяснить взрослеющему ребенку, что все в жизни можно пережить, и лучшее ждет их впереди, а это лишь подготовка ко взрослой жизни.

**5.Внешний вид часто является проблемой номер один для большинства подростков**. Особенно это касается девушек, ведь все внимание и поклонники достаются самой красивой в классе, группе, а «серых мышек» ждут подколы и унижения. Это нелегко переживают подростки. Поэтому **родители обязаны воспитать у ребенка хороший вкус, научить его ухаживать за собой, заботиться о своей внешности**. Чем больше подросток будет уверен в себе, тем меньше вероятность возникновения у него разного рода комплексов, которые тоже являются проблемой подросткового возраста.

Предотвратить многие проблемы подросткового возраста поможет правильное поведение родителей.



**Как помочь подростку пережить кризис?**

Утешением для родителей «бунтаря» может служить то, что кризисные симптомы проявляются периодически. Но они могут повторяться довольно часто, и модель воспитания всё равно придется корректировать. С учетом особенностей кризиса подросткового возраста наиболее подходящим для родителей считается авторитетный стиль воспитания, который подразумевает твердый контроль поведения ребёнка, не унижающий его достоинства. Правила игры должны устанавливаться в ходе обсуждения всеми членами семьи с учетом мнения повзрослевших детей. Это даст им возможность в достаточной степени проявить инициативу и самостоятельность, повысит самоконтроль и уверенность в себе.

Рассмотрим проблемы, с которыми часто обращаются к психологу родители подростков.

**Конфликты в семье, непослушание ребенка,  неуважение родителей, потеря контроля над ребенком.**

Нередко испуганная мама или папа приводят своего подростка к психологу и говорят, что перестали справляться с ним. Сын или дочь забросили учебу, не убирают в своей комнате, ходят не пойми в чем и никого не слушают, а делают по-своему. По несколько часов висят на телефоне или в Интернете  и неизвестно с кем общаются. Знакомая картина?

Давайте посмотрим на нее с другой стороны и подумаем о механизмах происходящего.

 Важной возрастной задачей, с которой нужно справиться подростку, является отделение от родителей. При этом авторитет родителей неизбежно снижается. Новыми значимыми фигурами становятся другие взрослые, которых молодые люди рассматривают в качестве образцов, и ровесники, чье мнение начинает цениться выше, чем прежде.

 Особые сложности для подростков создает то, что родители все ощутимее лишают своих детей поддержки, которую оказывали им в предшествующие годы.  «Ты уже не ребенок, возьми себя в руки» - такое часто говорят подростку. **Желая своему ребенку успехов в школе и на работе, родители требуют, чтобы он принял на себя ответственность за свое постепенное взросление. При этом многие из них дают понять, что хотя они и признают отделение подростков, они будут продолжать давать указания своим уже выросшим детям.** Эта противоречивая ситуация болезненно воспринимается подростками. Они остро чувствуют груз родительских претензий и желание видеть их взрослыми. Одновременно с этим они получают противоречивый сигнал: «У тебя еще нет равных с нами прав. Ты должен делать то, что говорит тебе твой отец/твоя мать». Чем жестче звучат требования и чем меньше у подростка внутренней силы, тем скорее возникнет опасность того, что он будет чувствовать себя неудачником. **Одни реагирую на это апатией, другие - агрессией**, но все они стремятся тем или иным способом избежать этой ситуации в прямом и переносном смысле."  \*\*

**Агрессивное поведение подростков**, как правило, является естественной реакцией эмансипации. Часто она возникает в отчет на давление со стороны  взрослых.

Агрессия может проявляться в открытой активной форме (требовательность, категоричность, повышенный тон, открытое сопротивление, разрушительные действия) а так же в пассивной форме (апатия, лень, игнорирование требований). Важно понимать, что любой вид родительской агрессии (физическая прямая, совестное оскорбление, унижение, ограничение свободы выбора и действий подростка и т.д.) поддерживает, а иногда и инициирует повышенный уровень агрессивности у подростка.

Но это не значит, что родители должны во всем потакать взрослеющему ребенку. **Подросткам просто крайне необходима родительская последовательность и твердость.** Потому как, если они не будут понимать против чего бунтовать, отделения не произойдет. Нельзя отделиться от идеальных родителей. Подросток учится независимости, чаще не поступая так, как хотят родители, или поступая, так, как родители не хотят. К тому же взрослые оберегают их - ограждая от опасностей внешнего мира, так же как они это делали для своих детей, когда они начали ходить.

Если родители хорошо прошли этот этап со своим ребенком в его раннем детстве, то сейчас им будет безусловно легче. Но если не сумели с достаточной твердостью указать «границы» детям в 1,5-2 года, теперь им будет намного труднее сделать это, когда дети подросли и набрались сил.

*В таком случае если родители признают борьбу как меру помощи детям, они будут стоять стеной, чтобы детям было обо что биться. Разумеется родителям следует время от времени пересматривать свою «позицию» быть гибкими, ведь дети растут, они все независимее - им нужно все больше пространства. Соглашаясь с требованиями молодых, пробуя угодить детям, осчастливить их, родители на самом деле допускают ошибку в стратегии. Смысл боевых действий ведь к тому и сводится, чтобы подростку было что атаковать. А если родители раз за разом сдают «позицию» подросток вынужден вступить на путь отчаянных поисков такого поведеньица, на какое, наконец, отреагируют. Конфликт будет обостряться, пока либо родители не перейдут к противостоянию, либо дети не сожгут дом дотла.*

**Подростковая лень**

За подростковой ленью может скрываться совершенно разные реакции и проблемы: депрессия,  проявление страха или беспомощности, агрессия, выраженная в пассивной форме (протест или провокация), следствие хронических перегрузок, проявление подражательного (группа - ориентированного) поведения, один из  способов обратить на себя внимание, плохое самочувствие вследствие высокого расхода энергии и гормональной перестройки.

Поэтому прежде чем «принимать меры», родителям стоит разобраться в причинах возникновения подобной реакции их ребенка.  И , конечно, лучше ( и безопаснее) это сделать при помощи опытного психолога .

**Чувства родителей**

Важно, чтобы подростки поняли, что и родители находятся в тяжелом положении: они чувствуют, что их значимость снизилась, что взросление детей означает достижение наивысшей точки с их собственном жизненном цикле, после которой начинается спад. Для родителей это тоже кризис, им трудно переживать отделение детей. Они не знают, как им жить дальше и что они хотят осуществить во второй половине жизни. Некоторые из них чувствуют зависть к жизненной силе и еще неизвестному будущему своих детей, а так же  грусть из-за опустевшего семейного гнезда.

На фоне этих чувств родители часто начинают бороться со своими детьми. Они вмешиваются в их дела в неподходящие моменты, мелочно опекают детей и испытывают чрезмерную тревогу или же эмоционально отдаляются и отказывают детям в необходимой похвале и симпатии.

**Вот несколько советов, позволяющих уменьшить напряжение в общении с подростком:**

* следите за собой - не делайте различий при обращении с вашими детьми, не делайте поблажек одному ребенку в том, чего не простили бы второму;
* обсуждайте вместе с ребенком важные семейные дела, не отстраняйте его от участия в них он должен чувствовать, что его мнение учитывается и имеет значение;
* не ожидайте, что подросток примет любой ваш совет или распоряжение и беспрекословно станет его выполнять, - настраиваясь заранее на покорность и послушание, вы испытаете сильный стресс, когда этого не произойдет;
* во время ссоры ребенок может выпалить то, что он не думает на самом деле, - что он не любит вас, ненавидит и так далее; имейте в виду, что это сказано под воздействием эмоций, в запале, не делайте далеко идущих выводов, не впадайте в панику;
* знайте, что не бывает идеальных родителей, все в чем-то делают ошибки, не надо постоянно винить себя, что вы плохая мать или никчемный отец, - это только увеличит вашу неуверенность в себе и не позволит принять верное решение в нужный момент.

**Рекомендации**

* Помните о том, что взрослеющим детям нужна поддержка, внимание и забота. Они должны реально ощущать, что родные и близ­кие люди понимают их проблемы, стараются ответить на те вопросы, которые ставит перед ними сама ситуация взросления.