**Подростковый возраст. Рекомендации родителям, как справиться с подростковым кризисом.**

Каждый возраст человека  представляет собой особый период развития, который характеризуется изменениями в психическом развитии и появлением новых свойств личности. Наиболее сложным периодом в онтогенезе человека  является подростковый возраст. Этот возраст рассматривается как процесс перехода от зависимого детства, с установленными родителями правилами и нормами, к более самостоятельной жизни.   У него появляются новые обязанности, формируется ориентация на «взрослую жизнь». Одновременно ребенок все более входит в общую жизнь общества. В этом возрасте продолжают свое развитие познавательные процессы**-**существенные изменения наблюдаются именно в интеллектуальной сфере и достигают такого уровня, что возможно выполнение всех видов умственной работы взрослого человека, включая самые сложные*.* В этот период происходит формирование навыков мышления, развивается логическая память, творческие способности подростка и формируется индивидуальный стиль деятельности.

В данном возрасте меняется система ценностей и интересов. То, что было ценно - обесценивается, то, что было интересно и увлекательно – перестает быть таковым. Учебные интересы отходят на второй план.

  На формирование личности в подростковый период оказывает существенное влияние процесс полового созревания. Подросток переживает первую любовь, у него возникают эротические фантазии и переживания. Он меняется настолько, что этот период называют «гормональной бурей или эндокринным штормом».  У молодых людей отмечается бурный физический рост организма, который выражается в изменении роста и веса, сопровождающийся изменением пропорций тела. Все это приводит к некоторой непропорциональности тела, подростковой угловатости. Дети часто ощущают себя в это время неуклюжими, неловкими. В подростковый период в связи с быстрым развитием организма возникают трудности в функционировании сердца, легких, кровоснабжении головного мозга. Поэтому для детей этого возраста характерны перепады сосудистого и мышечного тонуса. А такие перепады вызывают быструю смену физического состояния. При этом ребенок может длительное время переносить физические нагрузки, связанные с его увлечениями (например, играть в футбол), и одновременно с этим в относительно спокойный период времени «падать от усталости». Особенно часто это проявляется в отношении интеллектуальных нагрузок.

В данный период происходит бурное развитие эмоций и способов эмоционального реагирования, которые в дальнейшем во многом определяют жизнь взрослого человека, его физическое и психическое здоровье.

Так как развитие идет быстро, то для подростка характерна личностная  нестабильность. Противоположные черты, стремления, тенденции вынуждены сосуществовать и противостоять друг другу, определяя противоречивость характера и поведения подростка.

Для подросткового возраста характерна резкая смена настроений и переживаний, повышенная возбудимость, импульсивность. В этом возрасте у детей наблюдается наличие «подросткового комплекса», который демонстрирует перепады настроения подростков — порой от безудержного веселья к унынию и обратно. Причем, следует отметить, что видимых, значимых причин для резкой смены настроений в подростковом возрасте может и не быть.

Самооценка подростка в этот период крайне неустойчива: он склонен считать себя либо гением, либо ничтожеством. Любая мелочь может в корне изменить отношение подростка к себе. Если он вынужден признать, что что-то не так, его мнение о себе падает по всем пунктам. Правда, такая противоречивая самооценка необходима для того, чтобы развить у него новые взрослые критерии личностного развития. Из-за неустойчивой самооценки в поведении подростков может возникнуть много немотивированных поступков.   
Огромное значение в этом возрасте приобретает общение со сверстниками, которое становится острой потребностью подростка и связано с его многими переживаниями. Общение с товарищами — источник не только появления новых интересов, но и становления норм поведения. Это связано с тем, что среди подростков возникают определенные требования к дружеским отношениям — к чуткости, отзывчивости, умению хранить тайну, понимать и сопереживать*.*

Для подростка характерен рост социально ценных побуждений и переживаний, таких, как сочувствие чужому горю, способность к бескорыстному самопожертвованию и т. д.   
Общение с взрослыми зачастую складывается совсем не так, как хотелось бы взрослеющему человеку. Со стороны подростка существует потребность в неформальном общении с родителями, не меньше, чем со сверстниками. Но очень часто эта потребность со стороны ребенка игнорируется. А неудовлетворенность в общении может стать причиной формирования целого ряда негативных тенденций в поведении подростков, вплоть до развития у них делинквентного поведения.

Нужно сказать, что глубокие психологические проблемы, возникающие в подростковом возрасте, могут стать причиной различных форм отклоняющегося поведения, личностных нарушений, превратиться в экстремальную ситуацию.

Существуют различные формы кризисов в подростковый период.

1. **Нарушение полового развития.**Подростки озабочены вопросами о нормальности своего сексуального развития, нет ли ненормальных наклонностей, есть ли к нему интерес противоположного пола, уже пора вести половую жизнь или еще рано, достаточно ли развиты половые органы и т.д. Все эти переживания обычно выражаются в страхе несоответствия своего сексуального развития возрастной норме.
2. **Кризис идентичности.**В центре внимания находятся вопросы: «Какой я? Каким я хочу быть? Как меня воспринимают другие?  и т.д.». Ребенок уже перестал быть ребенком, но и взрослым он еще не является, биологические возможности находятся на уровне взрослого человека, а социальные – на прежнем. В это время могут возникнуть семейные конфликты.
3. **Кризис авторитетов.**В период взросления у подростков очень распространены реакции протеста всему, с чем он сталкивается на своем пути: авторитету взрослых, существующим нормам и правилам. Одной из форм отказа от этой вечной борьбы может быть избегание его посредством: наркотической зависимости, вступление в те или иные молодежные течения.
4. **Переживания отчуждения**. Время от времени подросток может терять ощущение реальности. В эти моменты он воспринимает себя и окружающий мир несколько по-другому, не так как всегда.
5. **Нарциссические кризисы**. Представляют собой излишнюю, чрезмерную концентрацию подростка на собственной личности (эгоцентризм). Это может выражаться в переоценке своих возможностей, качеств, способностей, эмоциональной холодности к близким, неоправданные требования к окружающим. Но это состояние может колебаться – от эгоцентризма к чувству собственной неполноценности.

   Итак, теперь нам становится понятно, что быть подростком очень тяжело. Но одним из основных факторов, формирующих личность подростка – является семья. При этом состав семьи — полная, неполная значения не имеет, гораздо важнее сама семейная атмосфера, нравственная составляющая её членов и характер взаимоотношений между ними. К сожалению, сейчас растет количество неблагополучных семей, в которых существует полная безнадзорность, бесконтрольность поведения со стороны родителей, безразличие к судьбе подростка, откуда и появляются дети с отклонениями в поведении. Но даже в благополучных, на первый взгляд, семьях существуют проблемы психологического характера, которые могут привести к сильнейшему кризису подросткового возраста.

Существует несколько типов дисгармоничных отношений в семье

* ***«Гиперопека»*** — завышенные требования, резкий, не допускающий возражений тон, стремление решать все за ребенка. Такая модель поведения формирует неуверенность и нерешительность.
* ***«Гипоопека»*** — безразличие к ребенку, отсутствие заботы о ребенке и заинтересованности в его делах, поддержки и взаимопомощи. Это придает излишнюю возбужденность, жестокость или, наоборот заторможенность.
* ***«Тиран и кумир семьи»*** - преклонение перед ребенком, его захваливание, постоянный акцент на его исключительности и одаренности. Это порождает истерический тип характера, особенностями которого являются такие черты, как желание во чтобы то ни стало, обратить на себя внимание и неприятие реального взгляда на себя и других.
* ***«Золушка»* -**пренебрежительное отношение к ребенку, подавление его инициативы, постоянное подчеркивание его недостатков. Это провоцирует возникновение робости, неуверенности в себе.

    «Проблемные», «трудные», «непослушные», «с комплексами», «забитые», «несчастные» - всегда результат нарушенных внутрисемейных взаимоотношений и, как следствие, неудовлетворенных потребностей ребенка*.* Проблемы ребенка в момент переходного периода всегда являются зеркальным отражением того, что происходит в его семье, с какими трудностями сталкивается его окружение. Все это накладывает неизгладимое впечатление на ребенка. Чтобы успешно преодолевать все трудности переходного возраста – родителям и подросткам нужно четко представлять, как это делать. То, что эти проблемы можно решить быстро и без труда – является мифом. *В этот момент особенно родителям необходимо набраться терпения и желания работать над собой, над внутрисемейными отношениями, разговаривать с ребенком и самое главное – любить его*. Как показывает мировая практика – даже самые сложные проблемы возможно разрешить, если создать благоприятную семейную атмосферу.Так или иначе, проблема отношений родителей и детей существовала всегда, она сложная и парадоксальная в том, что родители  не замечают этой проблемы, по причине недостатка у них психолого-педагогической информации. Поэтому, предлагаю Вашему вниманию список литературы по данной тематике для самостоятельного изучения:

**Рекомендации родителям, как справиться с подростковым кризисом.**  
Итак, как мы уже выяснили – быть подростком очень тяжело, а уметь выстроить с ним эффективные взаимоотношения – еще сложнее. Поэтому я предлагаю вам ряд рекомендаций, которые помогут вам вместе с вашим ребенком преодолевать трудности переходного возраста:

1. Необходимо внимательно относиться к возрастному развитию своего ребенка, чтобы не пропустить первые, еще смазанные и неотчетливые, признаки наступления подросткового возраста. Время наступления у каждого – своё и никакие общие правила не могут быть догмой.
2. Отнеситесь серьезно к индивидуальным темпам развития вашего ребенка. Не считайте его маленьким, когда он уже начинает ощущать себя подростком. Но и не толкайте в подростковость насильно. Возможно, вашему сыну (или дочке) нужно на год или два больше времени, чем его сверстникам. Ничего страшного в этом нет.
3. Выслушайте все декларации вашего подростка, какими бы глупыми и незрелыми они вам не казались. Обсудите и проанализируйте вместе с сыном (или дочкой) каждый пункт. Добейтесь того, чтобы вы одинаково понимали, что именно значит, например, такая фраза, как: «Я все могу решать сам!». Что именно за ней стоит? Я могу сам решать, какую куртку мне надеть на прогулку? Или я могу сам решать, ночевать ли мне дома? Дистанция, согласитесь, «огромного размера». Кроме того, серьезное, лишенное насмешки и пренебрежения  обсуждение важно еще и потому, что подросток довольно часто делает свой запрос «с запасом», так же как называет цену рыночный торговец. Именно для того, чтобы можно было поторговаться и уступить. А родители иногда, вместо того чтобы увидеть эту «рыночность» запроса, пугаются непомерности требований и начинают паниковать и запрещать все подряд.
4. Прекрасно, если вы сами и вовремя перережете «связь-резинку». Как можно раньше дайте нашему подростку столько самостоятельности, сколько он может съесть. Утомительно и занудно советуйтесь с ним по каждому пустяку («Как ты думаешь, какие лучше обои купить? Подешевле и похуже или получше, но подороже?», «А огурцы, какие будем в этом году сажать? Как в прошлом году или попробуем новый сорт?»). Беззастенчиво впутывайте его в свои проблемы и проблемы семьи («Сегодня мой начальник опять ругался, что клиенты жалуются… А что я могу сделать, если половина из них явно нуждается в помощи психиатра! Как бы ты на моем месте поступила?», «Опять у бабушки почка болит. Что будем делать? Вызвать врача или опять те таблетки купить, что в прошлый раз помогли?»). Пусть подросток поймет, что вы не на словах, а на деле, видите в нем равного вам члена семьи.
5. Обязательно сами делайте то, чего вы хотите добиться от своего сына (или дочки). Звоните домой, если где-то задерживаетесь. Рассказывайте не только о том, куда и с кем вы ходите, но и о содержании вашего времяпрепровождения. Давайте развернутые и по возможности многоплановые характеристики своим друзьям и знакомым. Это позволит вам больше узнать о друзьях вашего сына (или дочки). Чаще приглашайте к себе гостей. Если у вас, родителей, «открытый дом», вы, скорее всего, будете видеть тех, с кем проводит время ваше чадо. И вовремя сможете принять меры, если что-то пойдет наперекосяк. Рассказывайте о своих чувствах и переживаниях. Возможно, иногда что-то расскажет и ваш ребенок. Делитесь с подростком своими проблемами. Не стесняйтесь попросить у него совета. Вопреки распространенному мнению, иногда подростки очень чувствительны и тактичны в оценке и коррекции именно чужих ситуаций. Кроме того, в этом случае существенно повышается вероятность того, что и со своей проблемой чадо пойдет именно к вам, а не в ближайший подвал.
6. Постарайтесь обнаружить и исправить те ошибки в воспитании, которые вы допускали на предыдущих этапах. Если вы, конечно, не сделали этого раньше. Относительно «обнаружить» проблем обычно не бывает. Потому что именно в подростковом возрасте все допущенные ранее ошибки лезут наружу и зацветают пышным цветом.

***Список, используемой литературы***

1. Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? – 3-е изд., испр. и доп. – М.: ЧеРо,2003.
2. Шнейдер Л.Б. Кризисные состояния у детей и подростков: направления работы школьного психолога – М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2009.
3. Моргулец Г.Г. Формирование семейных ценностей: игры и тренинги для учащихся и родителей – Волгоград: Учитель, 2011.
4. Реан А.А. Психология человека от рождения до смерти – Спб.: ПРАЙМ-ЕВРОЗНАК, 2002
5. Новикова Г.В. Принципы и правила взаимодействия педагога с семьей ученика / Г.В. Новикова //Справочник педагога-психолога – М.: МЦФЭР Ресурсы образования, 2011. - №1
6. Интернет-ресурсы:

[http://psyhiat.ru](http://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fpsyhiat.ru%2F), [http://grazuma.ru](http://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fgrazuma.ru%2F), [www.askwoman.ru](http://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.askwoman.ru%2F), [http://www.volkovss.ru](http://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.volkovss.ru%2F), [http://pcdv.ru](http://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fpcdv.ru%2F), [http://www.webpolyglot.ru](http://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.webpolyglot.ru)

Вот статистика, которую вы должны знать:

1. Подростковый период характеризуется высоким уровнем тревожности, озабоченности и неудовлетворенности своей внешностью.
2. В этот период жизни к нелюбимым чертам характера ребята относят физические характеристики.
3. 30% мальчиков и 20% девочек в возрасте 11-12 лет испытывают беспокойство по поводу своего роста.
4. 60% девочек беспокоятся по поводу лишнего веса. В действительности лишь 16% от этого числа склонны к ожирению и тучности.
5. Мальчики и девочки, достигшие раньше других физической зрелости, обладают более высоким социальным статусом в детском коллективе.
6. По материалам статистики, опыт первой влюбленности девочек – 11 лет – 60%, мальчиков – 13 лет.
7. В этот период времени девочки больше стремятся к личной свободе и независимости. Начиная с 11 лет, увеличивается конфликтность подростков.
8. Большинство подростков отдаляется от родителей, предпочитая группу сверстников.

**Ситуации для обсуждения.**

*1. Вредна ли свобода для подростка?*

Ничем не ограниченная безусловная свобода не возлагает на человека моральную ответственность за свои поступки, поэтому она также вредна, как диктат и чрезмерная строгость. В отношениях с детьми, особенно в подростковом возрасте, необходимо придерживаться умеренности во всем – не лишать детей того, что им необходимо, но и не потакать всем их желаниям.

*2. Влияние улицы на поведение детей.*

Не секрет, что уличные компании, как правило, пагубно влияют на подростков. Во-первых, дети в таких группах безнадзорны, связаны друг с другом поверхностными отношениями, которые формируют недостойный стиль поведения. Во-вторых, дети воспитанные, из хороших семей, общаясь с ребятами, которые пользуются дурной славой, перенимают их стиль поведения, склоняются к их нормам и ценностям.

Если подростки проводят много времени на улице, в компании случайных людей, они привыкают к такому времяпровождению и начинают получать удовольствие от такой «свободы» и такого «общения». Ведь за ними никто не следит и никто не знает, как они себя ведут. Подростки привыкают бездельничать дома и в школе, не задумываются о своем будущем. В дальнейшем такие дети будут следовать только своим желаниям, избегая родительского воспитания и указаний учителей.

*3.       Подросток дома.*

Ребенок не должен чувствовать постоянного контроля со стороны родителей и пытаться вырваться из-под опеки на улицу. Для этого взрослые должны поощрять домашние занятия и игры своего ребенка, мириться с шумом и беспокойством, разрешать приглашать в дом друзей. Надо стараться правильно распланировать свободное время ребенка, обеспечить его развлечениями и организовать ему досуг (кружки и секции). Родители должны избегать приказного тона, грубых выражений в разговоре, чтобы у подростка не сформировалось чувство обиды на взрослых, и он не рвался из-под их контроля.

*4.       Компания для ребенка.*

Родителям необходимо интересоваться, с кем общается их ребенок, знать имена и интересы друзей. Взрослые должны вести с подрастающим ребенком беседы о вредных привычках, о последствиях дурных компаний, помогать ему разбираться в людях и поступках.