

Лекция на тему: «Кризис подросткового возраста. Почему это важно знать?»

Подростковый кризис замыкает череду кризисов в развитии ребенка. Он самый продолжительный и зачастую самый сложный для родителей, ведь подростка тяжелее контролировать, чем годовалого малыша, трехлетку или первоклассника.

Подростковый кризис может начинаться в разном возрасте. Хотя его иногда и называют "кризис 14 лет", он не обязательно начнется, когда вашему ребенку исполнится 14. У девочек подростковый кризис обычно приходится на 11-16 лет, у мальчиков - чуть позже, 12-18. **Рамки подросткового кризиса** индивидуальны для каждого ребенка, поэтому точно предсказать его начало и конец невозможно.

Обычно чем позже проявляется подростковый кризис, тем более бурно он происходит. Однако если ваш ребенок ведет себя идеально в течение всего подросткового возраста - это повод задуматься. Если у ребенка подростковый кризис отсутствует вообще или проявляется очень слабо, это не совсем нормально. **Любой кризис - это закономерный этап развития ребенка.** Если подростковый кризис отсутствует, ребенок может вырасти инфантильным.

Подростковый кризис - это переходный этап между детством и взрослой жизнью, поэтому **стремление к самостоятельности** в это время выражается особенно ярко. Всю жизнь ребенок был связан с родителями, зависел от них и слушался их. Теперь он старается эту связь оборвать, чтобы доказать свою взрослость. Нежелание рвать эту связь со стороны родителей может привести к конфликтам.

Подростковый кризис, помимо прочих факторов, усугубляется половым созреванием ребенка. **Помимо психологических механизмов в дело вступают физиологические.** Как говорится - "гормоны бушуют". Подросток может стать как неуравновешенным и импульсивным, так и апатичным и быстро устающим. Происходящие с подростком перемены (как внутренние, так и внешние), первое не совсем осознанное половое влечение - все это тревожит ребенка, заставляет его переживать и может стать причиной подростковых комплексов.

Подростковый кризис обычно **проявляется более бурно, чем остальные кризисы.** Возможности маленького ребенка в плане самовыражения и самоутверждения более ограничены - да, он будет капризничать, но по крайней мере - у вас на виду. Подросток может замкнуться в себе или напротив - конфликтовать с вами в открытую, а в более тяжелых случаях подростковый кризис может сопровождаться курением, употреблением алкоголя, демонстративным уходом из дома или даже попыткой суицида.

Конечно, далеко не всегда проявления переходного возраста настолько критичны, но **повышенная конфликтность, перепады настроения, утомляемость, депрессия, ложь, немотивированная агрессия**, часто сопровождающие подростковый кризис, могут стать проблемой для родителей.

Подростковый кризис состоит из трех основных стадий. Во время **предкритической стадии** ребенок пытается отказываться от старых привычек и разрушать общепринятые стереотипы - пока что несмело и осторожно. **Кульминационная стадия** подросткового кризиса протекает более бурно - ребенок подросток может "выкинуть" что угодно, причем его поведение предугадать бывает тяжело. Течение этого этапа зависит от атмосферы в семье - чем она здоровее, тем меньше будет подобных "фокусов". Во время **посткритической стадии** у ребенка формируются новые жизненные ценности и устойчивая жизненная позиция, он начинает строить новые отношения с людьми.

Что делать, если у вашего ребенка начался подростковый кризис? Как правильно вести себя, чтобы сгладить конфликты и сохранить хорошие отношения с ребенком? В первую очередь **запаситесь терпением.** Конечно, когда ваш ребенок-подросток кричит и хамит,

первое желание - накричать на него в ответ. Но в таком случае конфликт покатится, как снежный ком, и его тяжело будет остановить. Замкнутый круг - агрессия приводит исключительно к ответной агрессии.

Постарайтесь "ослабить поводок", на котором вы держали своего ребенка, и предоставить ему разумную самостоятельность. **Подросток хочет, чтобы к нему относились, как к взрослому.** Попробуйте ему ее предоставить - советуйтесь с ребенком по бытовым вопросам, дайте ему возможность принимать участие в обсуждении семейных проблем.

Если подросток что-то настойчиво требует - не запрещайте ультимативно. **Обсудите с ним эти требования**, какими абсурдными и наглыми они бы вам ни казались, и попробуйте прийти к соглашению. Может быть, это получится не с первого раза, но даже не совсем удачные переговоры лучше очередного конфликта с хлопаньем дверьми.

Если подросток чем-то хочет с вами поделиться - не отмахивайтесь от него, даже если его проблемы кажутся вам смешными. **Потеряв доверие ребенка, очень сложно обрести его снова** - подростки часто замыкаются в себе. Дайте подростку совет, но ни в коем случае не требуйте его беспрекословного выполнения - пусть решает сам. Он может набить пару шишек, но это даже полезно.

Во время ссор подросток может наговорить вам гадостей - вплоть до "Лучше бы ты меня не рожала". Это неприятно и обидно, но помните, что **на самом деле подросток так не думает**. Постарайтесь отнестись к таким фразам максимально спокойно, не припоминайте их ребенку после примирения и во время следующих конфликтов.

Несмотря на внешнюю "колючесть" и отчужденность, во время подросткового кризиса **вы очень нужны ребенку**. Нужна ваша поддержка, ваша любовь, ваше понимание, ваши ненавязчивые советы. В подростковом возрасте ребенок примеряет на себя новые социальные роли, пробует себя в новом качестве. Сделайте это и вы - из родителя-наседки превратитесь в родителя-советчика. Не надо рвать связь с ребенком - но изменить ее в соответствии с возрастом чада придется.

Подростковый кризис - непростое время и для ребенка, и для родителей, но его негативные проявления можно и нужно сгладить.