



### Родительский лекторий «Особенности подросткового кризиса»

В психологии кризис подросткового возраста считается труднейшим этапом взросления человека. В этот период ребенок преодолевает ту неуловимую грань между детством и зрелостью, которая в корне ломает его мировоззрение. Насколько благополучно произойдет судьбоносный переход, зависит от особенностей подростка и позиции ближайшего окружения.

В силу неопытности подросток не в состоянии осознать глубинные причины происходящих изменений, зачастую он поддается разрушительным эмоциям. О серьезности перестройки личности говорит тот факт, что суицид занимает третье место среди причин подростковой смертности, уступая место лишь ДТП и инфекционным заболеваниям.

**Задача родителей** - разобраться в причинах происходящих метаморфоз, деликатно объяснить их ребенку, вместе с ним преодолеть нелегкую пору возмужания с наименьшими потерями.

Подростковый возраст начинается с 12 и продолжается до 17-18 лет. Специалисты отмечают, что сложность возрастного периода заключается в комбинации множества физиологических и психологических факторов. Разобраться в их хитросплетениях подчас по силу только опытному детскому психологу. Огромное преимущество близких людей - безусловная любовь и неподдельное желание помочь своему чаду.

#### **Физиологические основы кризиса у подростков**

С 12 лет в физиологии человека происходит серьезнейшая гормональная перестройка. Организм запускает на полные обороты три эндокринные фабрики: гипофиз, надпочечники, щитовидную железу. Они начинают вырабатывать большое количество андрогенов и гормонов роста. Роль вилочковой железы, наоборот, постепенно снижается. Гормональные бури, присущие подростковому кризису, сопровождаются яркими внешними проявлениями. Среди них:

**1. Интенсивный рост.** Стремительный рост отмечается у мальчиков в 13-15 лет, у девочек – двумя годами ранее. При этом изменение пропорций тела происходит неравномерно. Телесные диспропорции выражаются неуклюжестью, угловатостью, порождают неудовлетворенность собственной внешностью, застенчивость.

**2. Половое созревание.** Особенности пубертатного периода зависят от национальности, климатических условий, наследственности. У девочек пубертат начинается в 12-13 лет, у мальчиков - в 13-15, заканчивается к 18 и 20 годам соответственно.

Помимо конституционных изменений, половое созревание сопровождается проявлением интереса к противоположному полу. Тайные фантазии и инстинктивные желания, безусловно, сказываются на поведении ребенка.

**3. Эмоциональная нестабильность.** Полярная смена настроения имеет физиологические корни. Для подростков характерны скачки нервного и мышечного тонуса, утомления и возбуждения, периодов подавленности и эйфории. Родителям следует запастись самообладанием: незначительный повод, невзначай брошенное слово могут привести к сильному раздражению или агрессии.

### **Психологические мотивы кризиса подросткового возраста**

Специалисты выделяют две вероятные кризисные модели:

#### **1. «Кризис независимости».**

Характерные проявления:

- негативный настрой;
- чрезмерное упрямство;
- грубость;
- непризнание авторитетов;
- ограничение личного пространства;
- замкнутость, скрытность.

#### **2. «Кризис зависимости».**

Отличительные особенности поведения:

- внушаемость;
- подчиненность окружению;
- неумение принимать самостоятельные решения;
- покладистость;
- стремление слиться с толпой;
- инфантильность.

Протекание кризиса подросткового возраста в зависимой форме представляется родителям благоприятным вариантом. Они рады, что удалось сохранить доверие, контроль над ребенком. Позитивен ли такой вариант для становления личности подростка?

Эволюционная суть взросления - обретение самостоятельности, независимой жизненной позиции. Настает болезненный, но необходимый момент: птенцы «встают на крыло» и покидают ставшее тесным гнездо. Родителям следует осознать, что ранее зависимый от них малыш уже не нуждается в постоянной опеке.

Подросток вырабатывает зрелую позицию, собственное мировоззрение. Оно не обязательно соответствует родительским представлениям об идеале. Вряд ли «вечный ребенок» станет успешным в жизни, поэтому «кризис независимости» хоть и труднее преодолевается, но гораздо продуктивнее.

### **Изменение жизненных ценностей**

Мы подошли к главному – сути происходящего явления. Проблема заключается не в том, что ребенок переживает трудный кризис, а в том, насколько позитивен будет его итог. Сможет ли он адаптироваться к новым непростым реалиям взрослой жизни? Помимо обретения независимости, о гармоничном развитии личности свидетельствуют некоторые моменты.

### **Развитие внутреннего мира**

До 12-13 лет интерес ребенка направлен на познание внешнего мира. Он с неподдельным интересом изучает незнакомые явления, пробует все на зуб, обжигается, учится на ошибках. В подростковом возрасте количество познаний переходит в новое качество: сформировавшаяся личность исследует свою истинную суть.

Направление поиска меняется на противоположное: от внешнего созерцания к внутреннему самопознанию. Подростки склонны к рефлексии, переживания и эмоции обретают для них самооценку.

### **Критическое мышление**

Умом подростка завладевает жесткая логика, требующая однозначного ответа. Окружающий мир становится биполярным: в нем правит правда или ложь, дружба или ненависть, плюс или минус. Такие чеховские понятия, как «плохой хороший человек», непонятны подростку.

Юношеский максимализм вынуждает «навсегда» ссориться со сверстниками и родителями, испытывать глубокое разочарование из-за пустяковых по взрослым меркам проблем. Сложная палитра человеческих взаимоотношений настолько парадоксальна, что не укладывается в понятную дилемму добра и зла.

### **Необходимость близкого окружения**

Друзья приобретают для подростка большую значимость, нежели семья. Их мнение возносится на недостижимую высоту, преодолеть которую родители не в силах. Молодые люди начинают обретать опыт построения личных отношений.

Возникают первые влюбленности, которые чаще всего бывают безответными. Подросткам нравятся взрослые юноши и девушки, но они редко воспринимают такие привязанности всерьез. У впечатлительных особ личные неудачи вызывают глубокие страдания и депрессию.

### **Характерные проявления подросткового кризиса**

Суммируем особенности подростков:

- Критичное отношение к внешности.
- Образование групп по интересам.
- Обостренный интерес к сексуальным темам.
- Нарушение «табу»: первый опыт употребления алкоголя, курения.
- Ревностное соблюдение личной дистанции.
- Резкость, категоричность оценок.
- Чувствительность и ранимость, скрываемые под маской показного равнодушия.