

Как пережить подростковый кризис? Психологические и возрастные особенности подростка.

Подростковый возраст является одним из самых важных периодов в жизни человека. Он выступает в роли «переходного мостика» между детством и взрослостью.

В настоящее время к подросткам принято относить детей 10-17 лет. Одни дети вступают в подростковый возраст раньше, другие – позже, подростковый кризис может возникнуть и в 11 и 13 лет. Начинаясь с кризиса, весь период обычно протекает трудно и для ребенка и для близких ему взрослых. Кризис этого возраста значительно отличается от кризисов младших возрастов. Он является самым острым и длительным. Связано это с воздействием на подростка целого ряда гормональных, психологических и социальных факторов. Внешне кризис возраста проявляется в грубости, скрытности, стремлении поступать наперекор требованию и желанию взрослых; в игнорировании замечаний, ухода от обычной сферы общения. Трудность в том, что подросток не способен анализировать причины происходящего с ним.

В целом, у девочек подростковый кризис протекает в более мягкой форме, наступает раньше и кончается быстрее, чем у мальчиков.

Существуют два основных пути протекания данного кризиса:

Кризис независимости. Ребенок становится строптивым, упрямым, своевольным. Отмечаются также негативизм, обесценивание взрослых, отрицательное отношение к ранее выполнявшимся требованиям, протест-бунт.

Кризис зависимости. Его симптомы – чрезмерное послушание, зависимость от старших и сильных.

Если «кризис независимости» – это некоторый рывок вперед, выход за пределы старых норм, правил, то «кризис зависимости» – возврат назад, к той своей позиции, к той системе отношений, которая гарантировала эмоциональное благополучие, чувство уверенности, защищенности. В первом случае это: «Я уже не ребенок», во втором – «Я ребенок и хочу оставаться им».

«Кризис зависимости» – достаточно неблагоприятный вариант развития.

В основе бурных и подчас болезненно переживаемых изменений организма подростка лежит интенсивная перестройка эндокринной системы, заканчивающаяся достижением половой зрелости. Ребенок вынужден приспособливаться к физическим и физиологическим изменениям, происходящим в его организме, переживать саму «гормональную бурю». В моменты особенно резких эндокринных сдвигов у подростков отмечается выраженное психическое беспокойство, повышенный уровень тревожности. В это время формируются психосексуальные установки и ориентации. Подросток переживает первую любовь. Пытаясь избавиться от этой тревожности, выплеснуть ее во вне, они часто вступают в конфликты, нередко отмечаются коллективные драки. Этим же объясняется повышенная склонность подростков к посещению массовых шумных рок-концертов, употребление наркотиков и алкоголя. Заметив, некоторые признаки наступления подросткового кризиса со стороны взрослых необходимо проявить такт и терпение, признание личной жизни сына и дочери как самостоятельной существующей сферы. Тогда у детей возникает (сохраняется) доверие, желание поговорить о трудностях, поделится радостью, получить совет от близких людей, а не от друзей с улицы.

В этом возрасте формируется «чувство взрослости» - стремление быть, казаться и действовать как взрослый. Он стремится войти в мир взрослых и хочет, чтобы окружающие приняли его взрослостью. Это значительные сдвиги в физическом и

половом созревании, это растущая самостоятельность, это общение со старшими товарищами.

Чувство взрослости — это стержневая особенность его личности. Идет переориентация— с детских ценностей на взрослые. Он претендует на новые права. Подросток не только протестует против тех или иных ограничений, он претендует на самостоятельность в принятии решений, он как будто ставит себе целью отказаться от послушания вообще, в принципе. Он становится все более нетерпимым к замечаниям, особенно в присутствии других людей. Подросток претендует на то, чтобы быть в известной мере равноправным в отношении со взрослыми, добивается от них, чтобы они признали это равноправие.

Если взрослые относятся к этому адекватно, то развитие происходит бесконфликтно. Если же подросток сталкивается с отношением к нему как к маленькому, то возникает конфликт, взаимное непонимание.

В подростковом возрасте часто возникают подростковые комплексы. Появляется этот комплекс легко, а избавиться от него очень сложно. Иногда на это уходит целая жизнь. Зная основные причины развития комплексов у подростков, вполне возможно помочь им их избежать.

Комплекс внешности

Глядя на себя в зеркало, подросток видит, как правило, множество недостатков. Большой нос, оттопыренные уши, прыщи. Он непременно будет слишком высокий или низкий, худой или толстый. А если к этому добавляются очки, брекеты, крупное родимое пятно или, например, дефект речи, то жизнь может показаться не сложившейся и ненужной. Развитию этого комплекса успешно помогают насмешки сверстников, «подозрительные взгляды» окружающих и разрекламированные топы-фигуры на страницах журналов и экранах телевизоров.

Комплекс финансов

Среди подростков модно меряться уровнем достатка родителей. У кого круче телефон, кто, где отдыхает, какой марки одежда и какая мебель и техника в доме. Подросток, родители которого не в состоянии угнаться за «прогрессом», начинает чувствовать себя ущемленным, обиженным, несостоявшимся. Заниженная самооценка проявляется жалостью к себе и агрессией к родителям. Может этот комплекс проявиться и агрессией к более обеспеченным сверстникам.

Комплекс неразделенной любви

Подростковый возраст — время поиска не только себя, но и своей «половинки». Это мы, взрослые, понимаем, что найти свою любовь далеко не всегда удастся сразу. А подростку хочется именно так! И когда избранник отказывает, начинаются самокопания: что во мне не так, чем я хуже? Как правило, обнаруживаются либо недостатки во внешности, либо нехватка финансов. Что приводит к формированию выше-названных комплексов в сочетании с мыслями о неизбежности одиночества.

Комплекс «отличника»

Как правило, комплекс «отличника» формируется у подростка, к которому предъявляются завышенные требования со стороны родителей и педагогов. Поначалу ребенок стремится соответствовать ожиданиям. Когда он чувствует, что это не удастся, развивается протест. Подросток становится неуправляем, агрессивен. И пытается самоутвердиться в глазах других более доступными способами. Именно следствием этого комплекса становятся курение, пробы алкоголя и наркотиков, побеги из дома. «Раз я не могу быть таким, каким меня хотят видеть, то не буду и пытаться», -

вот мысли подростка, загнанного в угол высокими требованиями и чрезмерной ответственностью.

Возникающие у подростка комплексы могут опираться на реальные причины, а могут быть надуманы. В любом случае, справиться с ними самостоятельно подросток не может. Для этого требуется серьезная помощь взрослых.

Чтобы избежать комплексов, подросток должен знать, что он любим и ценен для своих родителей. Он должен чувствовать, что его уважают, с ним считаются. Ребенок должен понимать, что его ценность не в том, что он самый красивый или самый умный, а в том, что он – уникальный, в том, что он – есть. Важно объяснить и показать на примере, что деньги – далеко не главное в жизни, что любовь – придет обязательно и будет прекрасной.

Основные проявления подросткового кризиса:

Негативизм, который проявляется как негативная установка по отношению ко всему окружающему. Очень часто за негативизмом скрываются тоска, угнетенное состояние. По этой причине подростки зачастую начинают вести личные дневники, т.к. не могут никому доверять.

Склонность к анализу, в том числе к безжалостному анализу окружающих (родителей, учителей) и самоанализу в сочетании с крайней эгоцентричностью. Подросток, который без конца щупает свои мускулы, или девушка, которая часами красится, как правило, искренне воображают, что произведут не просто значимое, а неизгладимое впечатление на других.

Подростковая депрессия, которая может проявляться в безразличии, чувстве пустоты, ощущении, что детство уже кончилось, а взрослым еще себя не чувствует.

Суицидальное поведение. Следует знать, что в 90% случаев суицидальное поведение в виде угроз, высказываний, намерений – это «крик о помощи», адресованный прежде всего своим близким. Иногда суицидальные попытки подростков носят просто демонстративный характер. Однако не надо принимать это так, будто все происходит «ни с чего» или «нарочно».

Самооценка подростков противоречива, недостаточно целостна, поэтому в поведении может возникнуть много немотивированных поступков. Подростки больше других возрастных групп страдают от нестабильности социальной, экономической и моральной обстановки в стране.

Особенности проявляются в пренебрежительном отношении к обучению, плохая успеваемость, невыполнением обязанностей: избегание выполнять какие –нибудь обязанности или поручения по дому, готовить домашнее задания, а то и посещать занятия. Взрослые не замечают или не понимают таких неровностей поведения, их ровно обескураживает и непомерный азарт, и усталость.

Подобные подростки оказываются перед лицом большого количества лишнего времени, но для них характерно неумение содержательно проводить досуг. У большинства отсутствуют увлечения, они не занимаются в секциях и кружках, не посещают выставки и театры. К сожалению, в свободное время преимущественно проявляется асоциальное поведение подростков.

Бессодержательное проводимое время толкает подростков на поиск новых ощущений. Алкоголизация и наркотизация тесно вплетаются в структуру девиантного образа жизни подростков. Очень часто подростки отмечают свои заслуги, удачные похождения, хулиганские поступки, драки, мелкие кражи распитием спиртных напитков. Оказывается, что одним из доступных видов развлечений для подростков является драка.

Впоследствии объясняя свои поступки, подростки имеют неправильное представление о нравственности, справедливости, смелости, храбрости.

На всем протяжении подросткового периода наблюдается четко выраженная динамика агрессивности. Формы агрессивного поведения типичны для большинства подростков.

Одним из элементов микросреды, в отношениях, формирующую личность, является семья. При этом решающим является не ее состав - полная, неполная, распавшаяся, а именно нравственная атмосфера, взаимоотношения, которые складываются между взрослыми членами семьи, между взрослыми и детьми. В совместных занятиях не только родителям открывается характер сына или дочери, но и дети лучше узнают своих родителей. Подростку необходима совместная деятельность со взрослыми.

Как помочь своему подростку успешно пережить кризис?

Во-первых, необходимо внимательно относиться к возрастному развитию своего ребенка, чтобы не пропустить первые, еще смазанные и неотчетливые признаки наступления подросткового возраста.

Во-вторых, 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.

В-третьих, отнеситесь серьезно ко всем декларациям вашего подростка, какими бы глупыми и незрелыми они вам ни казались.

В-четвертых, Как можно раньше дайте подростку столько самостоятельности, сколько он может съесть. Советуйтесь с ним по каждому пустяку. Пусть подросток поймет, что вы действительно, не на словах, а на деле, видите в нем равного вам члена семьи.

В-пятых, обязательно сами делайте то, чего вы хотите добиться от своего сына (или дочки). Звоните домой, если где-то задерживаетесь.

В-шестых, 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.

Пути и решения проблемы

Формирование круга интересов подростка на основе особенностей его характера и способностей. Максимальное сокращение периода его свободного времени – «времени праздного существования и безделья» Включение подростка в такую деятельность, которая лежит в сфере интересов взрослых, но в то же время создает возможности ему реализовать и утвердить себя на уровне взрослых.

Снижение проявления агрессии путем посещения спортивных школ, ежедневной гимнастики дома с использованием гантелей, и боксерских перчаток (пусть подростки колотят друг друга в мирной драке, давая выход накопившейся энергии, что бы агрессия не накапливалась подобно статистическому электричеству, имеющему свойство взрываться болезненными разрядами.

Не предъявляйте подростку завышенные требования, не подтвержденные его способностями. Честно указывать на его удачи и неудачи (причем удачи объясняйте его способностями, а неудачи – недостаточной подготовкой) Не захваливать подростка, объясняя его неудачи случайностью, т.к. это формирует у подростка эф-

фekt неадекватности. Увлечение искусством, совместное посещение кино и театра, обсуждение литературных новинок, помощь в конструировании – это далеко не полный перечень тех сфер, в которых взрослый может быть с подростком.

Памятка для родителей

1. Старайтесь говорить со своим ребенком открыто и откровенно на самые деликатные темы.
2. Опасайтесь получения вашим ребенком информации из чужих уст.
3. Рассказывайте о своих переживаниях в том возрасте, в котором сейчас ваши дети.
4. Будьте открыты для общения с ребенком. Даже если вы чего-то не знаете или в чем-то сомневаетесь, не стесняйтесь сказать об этом.
5. Не высказывайтесь негативно о тех переживаниях, которые были связаны с вашим взрослением. Ребенок будет их переживать с вашей позиции и воспринимать так, как воспринимали вы.
6. Постарайтесь сделать так, чтобы ваши дети не воспринимали сексуальные отношения как нечто грязное и постыдное. От этого во многом зависит их физиологическое взросление.
7. В период полового созревания мальчикам важно получать поддержку и одобрение со стороны мам, а девочкам - со стороны пап.
8. Проявляйте ласку к своим детям, демонстрируйте им свою любовь.
9. Будьте особенно внимательны и наблюдательны, обращайтесь внимание на любые изменения в поведении своего ребенка.
10. Старайтесь защитить своего ребенка всеми возможными средствами, если он в этом нуждается.
11. В самостоятельности ребенка не следует видеть угрозу лишиться его. Помните, что ребенку нужна не столько самостоятельность, сколько право на нее.
12. Хотите, чтобы ребенок сделал то, что вам нужно, сделайте так, чтобы он сам захотел этого.
13. Не перегружайте ребенка опекой и контролем.