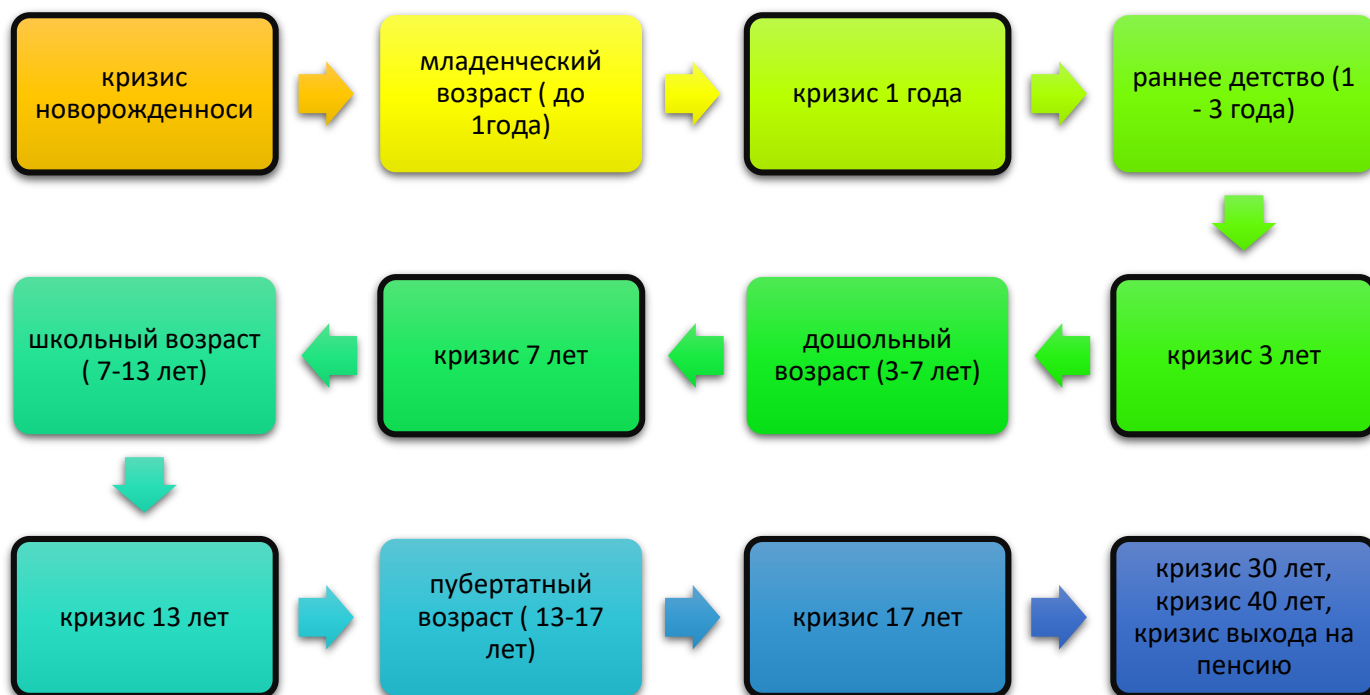


## ВОЗРАСТНЫЕ КРИЗИСЫ

Существует много теорий и концепций развития психики личности. Одна из наиболее популярных принадлежит знаменитому психологу Л.С. Выготскому. Здесь можно наблюдать чередование кризисных и стабильных периодов:



Ниже пойдёт речь именно о кризисе 13 лет, как о самом сложном и главном периоде в жизни любого человека.

К 13 годам как в физическом, так и в психическом развитии детей происходят качественные изменения – гормональная и психологическая перестройка организма, половое созревание.

Дети эмоциональны, восприимчивы к неудачам, ранимы, при этом их чувства с трудом поддаются контролю. Активно развивается мышление, интеллектуальная активность, творческий подход к решению задач. Начинает складываться личностная идентичность.

Огромное влияние оказывают уже **не взрослые, а сверстники**. Очень важным становится собственный статус среди других детей. В этом возрасте идет активное формирование «малых групп». Дети начинают стремиться к собственной независимости, пытаются избавиться от контроля родителей.

Итак, происходит изменение социальной ситуации развития, возникают новые интересы и потребности, происходят изменения в организме. При этом *«внутреннее содержание» не поспевает за активным физическим ростом*. Этот период развития является **кризисным**.

- **Автономность** – потребность отделиться от родителей, искать собственные смыслы в жизни и самостоятельно принимать решения.
- **Построение отношений** – потребность понять особенности общения во взрослом мире (в частности построения отношений с противоположным полом).
- **Полоролевая идентификация** – потребность понять, кто ты, каковы твои особенности и каким мужчиной/женщиной ты будешь в будущем.

## ЗАДАЧИ КРИЗИСА

## Признаки кризиса

1. Негативизм – отрицание авторитета взрослых, и как следствие отрицание практически всего, что предлагают взрослые. Подросток может быть враждебным, нарываться на скандалы и ссоры, при этом одновременно испытывая и внутреннее беспокойство. На самом деле такое отделение от среды является лишь попыткой найти собственные смыслы.

2. Самостоятельность – подросток пытается решить различные задачи и проблемы самостоятельно, не принимая и не воспринимая помощь взрослых.

3. «Чувство взрослости» – зачастую подростки начинают разговаривать и одеваться иначе, ведут себя более вызывающе, пытаются казаться взрослыми. В это же время они могут пробовать курить, употреблять спиртные напитки, пытаться доказать, что они уже не маленькие, ввязываться в разные неприятные ситуации, пытаются испытать себя на прочность.

4. Снижение интереса к учебе и способности к учебной деятельности.

5. Интерес к собственной внешности, зачастую сопровождаемый тревогой – подросток может долго разглядывать себя в зеркале, может не принимать себя и страшно переживать из-за этого.

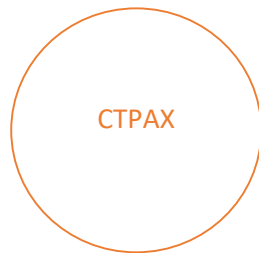
6. Интерес к противоположному полу, первая влюбленность.

7. Стремление быть в группе сверстников – одновременное желание быть «не таким как все» и быть «со всеми».

8. Зависимость от внешней оценки.

9. Неадекватность самооценки (от завышенной до сильно заниженной).

### Частые чувства подростка в период кризиса:



**Как и в случае с любым другим возрастным кризисом, нужно его пережить. Дать ребенку пройти через этот сложный период, в результате которого он шагнет на качественно новый уровень развития. Подавление проявлений кризиса может привести к негармоничному развитию или же к тому, что этот кризис проявится в другой период жизни, когда такие проявления будут казаться уже «из ряда вон выходящими» и существенно осложнят взрослую жизнь.**

Так же стоит помнить, что кризис не обязательно проходит очень бурно. У некоторых подростков он может проявляться менее выражено.

## Что делать родителям?

1. Понимать, что ребенок уже вырос. Теперь он может принимать решения самостоятельно. Необходимо дать ребенку настаивать на своем, **позволить ему делать свои ошибки.**

2. Помнить, что это не ребенок «плохой и ужасный», а что **такое поведение – неизбежное проявление кризиса.**

3. Принимать своего ребенка, поддерживать его. Несмотря на то, каким нехорошим и неправильным он кажется окружающим, продолжать его **любить и верить в то, что скоро он преодолеет кризис.**

4. Не забывать, что на самом деле ребенок продолжает **любить и уважать вас**, но сейчас не может этого проявить, так как ему необходимо отделиться от вас и выйти из зоны вашего контроля. Поэтому, не смотря на сложности, важно оставаться в хороших отношениях.



## ПОЛЕЗНАЯ ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ



"Как любить своего подростка" - Росс Кэмпбелл



"Как говорить, чтобы подростки слушали, и как слушать, чтобы подростки говорили" - Адель Фабер, Элейн Мазлиш



"На стороне подростка" - Франсуаза Дольто



"#Мой малой: как не потерять связь с детьми" - А.Афанасьев



"Книга для неидеальных родителей, или Жизнь на свободную тему" - Млодик И.Ю.



"О бессмысленности воспитания подростков" - Д. Зицер