**«Особенности подросткового возраста. Возможные кризисы подросткового возраста».**

 Сколько было сказано и написано про особенности подросткового возраста, но, тем не менее, этот период жизни остается самым загадочным и непредсказуемым. Попробуем кратко охарактеризовать этот отрезок жизни, чтобы понять, почему так происходит.

**Подростковый возраст и его особенности**

 [**Подростковый возраст**](https://www.rastut-goda.ru/teenager/7158-uzhe-ne-rebenok-podrostkovyj-vozrast.html) – это время, когда формируется осознание себя в социуме, познание норм поведения и общения. Подростка особенно интересуют социальные проблемы, ценности, закладывается жизненная позиция. Появляется стремление к самореализации своих способностей. Ребенок в состоянии дифференцировать то, что действительно ему интересно, чем бы он хотел заниматься в будущем.

Ребенок достигает успехов в конкретной сфере деятельности, определяющей его дальнейшую жизнь. В этот период укрепляются качества, которые являются фундаментом для его мировоззрения.

 [**Половое созревание**](https://www.rastut-goda.ru/teenager/5392-polovoe-sozrevanie-u-devochek.html), характеризующее данный возраст, сопровождается ускорением физиологического и социально-психологического развития, изменениями характера, поведенческих реакций, восприятия мира в целом.

**Анатомо – физиологические особенности подростков**

 Подростковый период характеризуется, прежде всего, физическими изменениями – меняются пропорции тела подростка, его рост и вес. Рост тела происходит несоразмерно – сначала размеров взрослого человека достигает голова, руки и ноги, а затем туловище. Это провоцирует внутренний конфликт и непринятие себя подростком.

 Отмечается быстрое развитие мышечной системы, что отрицательно сказывается на сердечно-сосудистой  системе. Перепады тонуса, сосудистого и мышечного, приводят к быстрой утомляемости и резкой смене эмоционального состояния у подростков. Такие сбои наблюдаются и в других органах: сердце, легких, нарушается кровоснабжение мозга.

 Стремительный рост органов и тела обусловлен влиянием половых гормонов. Этот процесс характеризуется появлением вторичных половых признаков.

**Психологические особенности подросткового возраста**



 Важной особенностью этого периода считается чувство взрослости, причиной появления которого являются физиологические изменения.

Ребенку хочется, чтобы взрослые – родители, учителя, относились теперь к нему, как к равному, видели в нем личность, считались с его позицией. Он не приемлет контроля и опеки со стороны взрослого.

 Для него становится приоритетным мнение коллектива о себе, своих поступках. Подросток испытывает потребность в наличии друга, с которым можно делиться своими сокровенными мыслями и тайнами.

 В этот период наблюдается направленность на себя, самоисследование, самоанализ. Ребенок стремится к признанию окружающими своих заслуг. Он слишком чувствителен и раним, эмоционально нестабилен. Нередко проявляется агрессивность, граничащая с неврозоподобным состоянием. Такие изменения всех сфер поглощают подростка целиком.

Важно в этот период помочь ребенку осознать, что этот сложный период в жизни скоро пройдет, необходимо лишь преодолеть очередную ступеньку на пути к взрослой жизни.

**Поведенческие особенности подросткового возраста**

 Для подросткового возраста характерна целеустремленность, нацеленность на достижение максимального результата в том деле, которое вызывает острый интерес. С одной стороны, подросток стремится к независимости, а с другой — испытывает необходимость в построении отношений с родителями, учителями, сверстниками. Он находится на границе между детством и взрослостью.

 Подростку свойственна реакция эмансипации – желание вырваться из-под опеки взрослых, освободиться от наставничества и контроля со стороны старшего поколения. Но он не хочет стопроцентного освобождения, более того, боится этого, поскольку осознает, что пока не имеет возможности полноценно о себе заботиться и жить самостоятельно.

 В этот период формируется потребность группироваться, занимать значимое место в своей группе. Иногда случаются конфликты между сверстниками. У мальчиков это происходит по причине соревнования за лидерство – кто более сильный, умный, физически развитый и т. д. У девочек конфликты бывают на фоне соперничества за внимание со стороны противоположного пола.

 **Что такое кризис в подростковом возрасте**

 **Кризис подросткового возраста** – это обозначение жизненного периода, перехода от младшего школьного возраста к подростковому, становление новой личности. У ребенка появляется стремление к самовыражению, самореализации, развитию, саморегуляции. Данная фаза жизни характеризуется частыми ссорами с родителями, учителями, снижением интереса к учебе. После ее завершения молодой человек получает новый уровень самосознания, определяется с жизненными ценностями и стремлениями. Согласно статистическим данным, кризис начинается в период с 11 до 16 лет.

 Данная фаза является наиболее продолжительной. Наблюдаются повышенные темпы в умственном и физическом развитии. Разнообразные потребности возникают достаточно быстро, но, если ребенок не находит возможности их реализовать, они также быстро перегорают. У девочек начало подросткового кризиса наблюдается в возрасте 10-11 лет. У мальчиков – 12-13. Его продолжительность определяется социальными особенностями и условиями, в которых ребенок развивается. В нормальной ситуации он заканчивается к 14-16 годам. Случается, что период продолжается до 17-21 года.

 Одной из причин пубертатного кризиса у подростка является то, что ребенок начинает предъявлять к себе и окружающим новые определенные требования. В виду возраста и отсутствия жизненного опыта чадо не способно самостоятельно справляться с новыми трудностями и нести ответственность за свои поступки. На то, как будет проходить данный период, влияют как внутренние, так и внешние факторы. Ситуация может сложиться так, что ребенок станет замкнутым, неразговорчивым, снизятся успеваемость и оценки. С другой стороны, подросток может стать конфликтным и раздраженным.

 **Что относится к внешним факторам:**

* Повышенная опека и контроль со стороны родителей;
* Психологическое давление;
* Давление со стороны учителей;
* Конфликты со сверстниками.

 В первую очередь, большое влияние на психику подростка оказывает семья. Непонимание и давление со стороны родителей мешают им воспринимать свое чадо как «равного». Подобное явление приводит к частым ссорам и, как результат, затяжному кризису. К внутренним факторам относится психологическое состояние самого подростка. Ребенок начинает винить себя за свои неудачи, неумение общаться со сверстниками. В особенности это обостряется, если он от природы является скромным, застенчивым. Его раздражает идентичность поведения окружающих. Появляется желание выделиться.

 **Характерные симптомы юношеского кризиса**

 Кризис юношеского возраста, в первую очередь, проявляется в раздражительности и агрессии к окружающему миру. Наступление периода начинают показывать поступки, ранее несвойственные ребенку.

***Чадо может стать:***

* Нервным;
* Раздражительным;
* Замкнутым;
* Угрюмым.

Также подросток начинает интересоваться:

* Сигаретами и алкоголем;
* Противоположным полом.

 Внутренние конфликты и беспокойство могут привести к тому, что юноша или девушка полностью оградится от мира и окружающих. Родители в такое время воспринимаются как угроза. Подростки все больше времени стремятся проводить вне дома или в виртуальном мире. Другой признак юношеского кризиса – снижение успеваемости. В частности, молодые люди хуже начинают справляться с творческими заданиями, сочинениями и научными презентациями. Данное явление связано с изменением и перестройкой жизненных ценностей. Некоторые дети после этого начинают интересоваться совершенно противоположными науками, например, музыкой, спортом, математикой, правом. В подобное время молодые люди предпочитают изливать свои мысли кому-нибудь другому, но только не родителям. Девушки нередко заводят дневники. Парни предпочитают общение в социальных сетях.

**Как общаться с подростком**

 Родителям придется полностью пересмотреть общение со своим чадом. Проблема в том, что перед взрослыми находится уже не маленький ребенок, который не может принимать решения, а еще не до конца сформировавшаяся личность.

 Каким в таком случае должно быть поведение? Лучше придерживаться середины. Отказаться от тотального контроля, но и не допускать полной подростковой анархии. Молодым людям в данное время нужна свобода, но в разумных пределах. Как бы ребенок себя ни вел, он все еще нуждается в опоре в виде родителей.

 Родителям стоит проявлять интерес к жизни подростка. Кризисные ситуации в подростковом возрасте – нормальное явление и порой требуют помощи со стороны взрослого. Не стоит отмахиваться от детских проблем, считая их ерундой, не требующей внимания. Возможно, кажущаяся родителю мелкой проблема для подростка является настоящей трагедией, которую он не может разрешить. С другой стороны, не стоит слишком давить на подростка, пытаясь выведать все его тайны. Следует стараться показывать, что мама и папа всегда придут к нему на помощь и поддержат в любой ситуации.

 **Можно ли помочь пережить**

 Родители должны понимать, что кризис юности – это не патология, не психологическое отклонение. Это нормальный период роста и развития. Только в редких случаях ребенку может понадобиться психологическая помощь, чтобы наладить отношения со сверстниками, учителями и родными. **Для сглаживания подобного возрастного периода следует придерживаться основных рекомендаций:**

* Поиск точек соприкосновения в любых конфликтных ситуациях. Если ребенку нужно личное пространство, можно договориться, что родители не заходят в его комнату без стука, а он обязан поддерживать там порядок;
* Основные правила, которых должны придерживаться все члены семьи. Например, совместный ужин, мытье посуды по очереди и так далее;
* Равные права. Стоит вовлекать подростка в решение семейных вопросов и некоторых проблем. Хорошо, когда ребенок чувствует себя важным и нужным;
* Не поддаваться на провокации и эмоциональные всплески со стороны молодого человека;
* Поддержка во всех начинаниях. Не следует ограничивать его собственный интерес и увлечения.

**Когда завершается**

 Считается, что нормальный возраст для окончания пубертатного периода 14-16 лет. Однако психологи стали замечать, что в современном мире у молодых людей и девушек кризис стал начинаться и заканчиваться гораздо позже, в большинстве случаев уже после достижения совершеннолетия.

 Психологи связывают это с тем, что современные стандарты требуют от молодых людей конкурентоспособности в плане образования, на получение которого сейчас уходит гораздо больше времени.

 В связи с этим период, когда молодой человек или девушка начинает работать и жить самостоятельно, постоянно отодвигается. Поэтому окончание переходного возраста может приходиться на 17-21 год. Хорошо это или нет, сказать сложно. Хотя можно отметить, что возникновение более позднего периода способствует спокойному или менее конфликтному его протеканию.

 Какова формула счастья в доме, где есть подросток? Все просто – достаточно достичь взаимопонимания и взаимоуважения. Бушующие гормоны постепенно утихнут, и перед родителями появится новый, уже взрослый человек, который будет благодарен им за оказанную поддержку.



**Для того чтобы пережить возрастные особенности подростков наиболее благоприятно, на волне взаимопонимания и согласия, необходимо реализовать следующие задачи:**

* Окружить любовью и взаимопониманием своего ребенка.
* Позволить ребенку быть независимым в принятии решений.
* Уважать выбранную им позицию.
* Ограничения должны быть четко высказанными, понятными для подростка, связаны с ценностями или со значением для его дальнейшей жизни.
* Установить ненавязчивое общение с ребенком, пояснить ему, что этот трудный период закончится, оказывать поддержку. Следует попытаться стать для него другом и советчиком.

 Таким образом, зная об особенностях этого эмоционально, физиологически и психологически тяжелого периода, ребенку будет проще его пережить, а взрослым легче находить общий язык со своим чадом, помочь преодолеть эту ступеньку, сохранив доверительные отношения.

Источник:

1.<https://srazu.pro/vozrostnaya/krizis-podrostkovogo-vozrasta-psixologii.html>

2.https://www.rastut-goda.ru/teenager/6487-osobennosti-podrostkovogo-vozrasta.html

Материал подготовила педагог-психолог МБОУ ЗАТО Видяево СОШ № 1

Просвиркина Елена Михайловна