**Кризис подросткового возраста.**

На протяжении всей своей жизни человек испытывает несколько критических периодов развития, которые называются кризисами. Одним из самых значимых и продолжительных во времени является подростковый кризис.

Подростковый возраст — это стадия развития личности, которая обычно начинается с 11-12 и продолжается до 16—17 лет — периода, когда человек входит во «взрослую жизнь».

Этот возраст представляет собой период взросления, характеризующийся интенсивными психологическими и физическими изменениями.

**1.Физиологические изменения**

Когда ребенку исполняется 12-14 лет, то сложно не заметить, что в этот период он начинает активно расти. Так, некоторые дети вырастают за год на 3-7 см., что является достаточно сложным испытанием для всего организма. Помимо роста непосредственно скелета перестраивают свою работу и внутренние органы: изменяется деятельность гипофиза, увеличивается темп роста мышечной системы, ускоряется обмен веществ. Характерными являются также колебания артериального давления, частые головные боли.

Гормональные изменения вызывают резкие перепады настроения, повышенную, нестабильную эмоциональность, неуправляемость настроения, повышенную возбудимость, импульсивность. Утомляемость, раздражительность, негативизм повышаются в несколько раз. В отдельных случаях проявляются такие признаки, как депрессия, неусидчивость и плохая концентрация внимания, раздражительность. У подростка могут появиться тревога, агрессия и проблемное поведение.

**2. Половое созревание**

Идет серьезная гормональная перестройка организма, половое созревание. У девочек растет количество эстрогенов, у мальчиков — тестостерона. Благодаря этому у подростков усиливаются вторичные половые признаки: у девочек увеличивается грудь, появляются менструации, у мальчиков мутирует голос, появляется кадык, растут волосы на лице, теле, возникают поллюции. Гормоны провоцируют первые сексуальные желания – абсолютно новые ощущения для ребенка, а также трудности с самоконтролем и адекватностью восприятия своих действий.

**3. Мышление.**
Снижается продуктивность умственной деятельности в связи с тем, что происходит формирование абстрактного, теоретического мышления, то есть конкретное мышление сменяется логическим. Именно новым для подростка механизмом логического мышления и объясняется ***рост критичности***. Он уже не принимает постулаты взрослых на веру, он требует доказательств и обоснований. Также особенностью мышления подростков является ***обостренное чувство справедливости,*** склонность видеть мир в «черно-белых» цветах, не принимая «полутонов»

**4. Изменение ведущей деятельности**

Учеба перестает быть главной и самой важной задачей. Ведущей деятельностью в этом возрасте становится личностное общение со сверстниками. Подросток стремится войти в интересную для него группу, проявляет зависимость от мнения компании, подчинение ей, при этом стремится к независимости от родителей.

Важное значение имеет возникающее у подростка чувство принадлежности к особой «подростковой» общности, ценности которой являются основой для собственных нравственных оценок. Подросток стремится следовать за модой и идеалами, принятыми в молодежной группе. На первый план выходит острая потребность в признании, самоутверждении. Поведение подростка в компании сверстников противоречиво: с одной стороны он стремится во что бы то ни стало быть таким, как все, с другой – очень хочет выделиться и отличиться любой ценой, и не всегда с позитивной стороны. Одной из причин подростковых суицидов может стать отвержение в среде сверстников, отсутствие подростковой группы, где ребенок чувствует себя «своим», принятым в сочетании с заниженной самооценкой.

**5.Самосознание**

В это время происходит жизненное самоопределение подростка, формируются планы на будущее. Идет активный поиск своего «Я» и экспериментирование в разных социальных ролях. Подросток изменяется сам, пытается понять самого себя и свои возможности. Изменяются требования и ожидания, предъявляемые к нему другими людьми. Он вынужден постоянно подстраиваться, приспосабливаться к новым условиям и ситуациям, но не всегда это происходит успешно.

Сильно выраженное стремление разобраться в самом себе (самопознание) часто наносит ущерб развитию отношений с внешним миром. Внутренний кризис самооценки подростка возникает в связи с расширением и ростом возможностей, с одной стороны, и сохранением детско-школьного статуса, с другой.

Возникают многие психологические проблемы: неуверенность в себе, нестабильность, неадекватная самооценка, чаще всего заниженная. Нередко в подростковом возрасте может возникать депрессия по причине того, что ребенок попросту не может понять свое место в жизни. Также велик процент суицидальных попыток среди детей в возрасте от 11 до 17 лет. Но, как правило, у них нет истинного желания убить себя. Это своеобразный крик о помощи, попытка привлечь к себе внимание таким кардинальным способом.

**Два типа протекания подросткового кризиса:**

 Возникающий конфликт протекает в качестве двух типов кризиса, которые имеют разные признаки протекания.

**1.Кризис зависимости.** В этом случае подросток продолжает воспринимать себя ребенком и ждет соответствующего отношения от родителей. Обычно такая ситуация наблюдается в семьях, где один или оба родителя чрезмерно опекают ребенка. При неблагоприятном течении подросткового кризиса такая инфантильность у него может остаться на всю жизнь.

 Признаки кризиса:

* становится слишком послушным, не может принимать решения без указания старших, волевых или обладающих властью людей;
* проявляет детское отношение к жизни, не имеет своего мнения, стремлений, не может и не желает формировать собственные жизненные планы;
* превращается в инфантильного человека, словно откатывается назад, к детским формам поведения, когда родители полностью его опекали, защищали, и в жизни все было очень предсказуемо.

**2. Кризис независимости.** В основном, все наслышаны о бурном проявлении этого типа кризиса. Это благоприятный, нормальный и нужный для развития подростка вариант. Однако его проявления очень пугают родителей.

Чрезмерное проявление независимости может выражаться в таких чертах как: негативизм, неуважение родителей, упрямство, своеволие, отказ выполнять свои домашние обязанности. Такой подросток может запретить родителям что-либо трогать на его столе, входить в комнату без стука. Кто-то открыто заявляет, чтобы ему не лезли в душу. Если негативизм протекает открыто, то выражается в активном протестном поведении подростка. Он начинает проявлять своеволие, упрямство, строптивость, хулиганство, он может бороться против прежних авторитетных для него людей. Если скрыто, то подросток проявляет недоверие к близким людям, доверяя негативные мысли дневнику.

Признаки кризиса:

• Ревнивое отношение к собственности. Подросток просит оставить ему жизненное пространство, не трогать его вещи, стол, проверять его шкаф или заходить в его комнату.

• Личные мысли, мечты и фантазии, которые подросток бережливо скрывает от родителей и других взрослых.

• Склонность пристрастно анализировать окружающих людей, прежде всего, собственных родителей, при этом, не умея объективно оценивать самого себя.

• Начинает подражать поведению взрослых людей, чтобы быть на них внешне похожим. Например, такое сходство подростку могут дарить употребление алкоголя, одежда известных брендов, ненормативная или особая лексика, «взрослый» флирт, развлечения, яркий макияж.

• Возникают депрессивные реакции, проявляющиеся в переживаниях пустоты, безразличии, ощущении, что период детства прошел, а взрослым еще предстоит стать; подросток может считать, что не справляется со своими задачами и что связь с родителями теряется.

**Рекомендации родителям подростков**

* Предоставьте ребенку некоторую независимость, личное пространство, при этом, сохранив ответственность и семейные обязанности.
* Договоритесь о соблюдении семейных правил. Например: «в нашей семье не принято ругаться, мы все проблемы обсуждаем спокойно». Вводимые правила должны распространяться на всех членов семьи, включая родителей. Подростки чувствительны к лицемерию.
* Установите четкие рамки и ограничения в поведении подростка. Это необходимо, чтобы подросток в будущем не мог причинить себе вред, не зная границ, а также, чтобы он был готов к ситуациям отказа его желаниям в жизни. Свободу нужно предоставлять в соответствии с возрастанием ответственности подростка, чтобы они росли пропорционально. При этом не переусердствуйте, устанавливайте только такие ограничения, без которых действительно не обойтись.
* Важно проявлять доверие к действиям подростка, позволять делать все, что соответствует моральным нормам и семейным правилам. Контролировать не прямо, а косвенно, знакомиться с друзьями, интересоваться делами.
* Нельзя решать все проблемы за подростка, нужно чтобы он научился решать жизненные проблемы и трудности самостоятельно, сталкивался с последствиями своих действий. Можно помогать в решении сложностей, поддерживать, давать советы. Быть опорой, при которой подросток сможет сам принимать сложные решения.
* Отношение подростка к себе прямо переноситься на отношение к другим. Поэтому нужно проявлять к подростку любовь, говорить и показывать, что он умный, хороший, красивый, порядочный. Нужно чаще хвалить подростка, за то, что он хорошо умеет делать.
* Нельзя негативно сравнивать подростка с кем- либо, высмеивать его мнение и интересы, критиковать внешность и проявлять агрессию при непонимании.
* Запретите себе критику его друзей, их общение и общие интересы, и тем более категорично запрещать общаться с кем либо. Это вызовет реакцию сопротивления.
* Выделяйте каждый день 10-15 минут для диалога. Разговаривайте с подростком, будто это просто знакомый человек. Вместо критики и поучений, постарайтесь вдохновить подростка на решение проблем, ободрить его.
* Постарайтесь чаще советоваться, спрашивать и выслушивать его мнение.
* Учитывайте мнение подростка в делах семьи, которые его касаются: обсудите вместе ремонт или перестановка мебели в его комнате, как он хочет отметить день рождения, в какие кружки или секции он хочет записаться.
* Не ограничивать подростка от работы. У него должна быть своя зона ответственности, круг домашних обязанностей, которые он выполняет. Привлекайте к обязанностям по уборке квартиры и прочим вопросам. Введите правила в традицию. Например, проводите уборку каждую пятницу.