

Подростковый возраст: кризис и комплексы

Рекомендации психолога



Подростковый возраст

ЯВЛЯЕТСЯ ОДНИМ ИЗ САМЫХ СЛОЖНЫХ ПЕРИОДОВ В ЖИЗНИ РЕБЁНКА, Т.К. ПРОИСХОДИТ КОРЕННАЯ ПЕРЕСТРОЙКА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СТАНОВЛЕНИЯ ЧЕЛОВЕКА.



Характерные проявления подросткового кризиса

- 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.

Подростковый комплекс

- Высокая чувствительность к оценке своей внешности со стороны посторонних;
- Крайняя самонадеянность и безапелляционные суждения в отношении окружающих;
- Внимательность, нежность, ласковость ребёнка к членам семьи порой уживается с поразительной чёрствостью и жестокостью, а болезненная застенчивость с развязностью;
- Романтические настроения нередко граничат с цинизмом, расчетливостью.
- Эмоциональная неустойчивость и резкие колебания настроения.

Чувство взрослости

- Подросток хочет вырваться из-под опеки взрослых, получить свободу, при этом не знает, что с ней делать. Он объективно не может включиться во взрослую жизнь, но стремится к ней и претендует на равные со взрослыми права. Внешне начинает подражать взрослым;
- Появляются атрибуты "псевдовзрослости": курение сигарет, употребление алкоголя, наркотиков, тусовки;
- Хочется всего, сразу и если позже - «то вообще тогда зачем»
- Копирует любые взрослые отношения: "я тоже имею свою личную жизнь"

Внешний вид – источник конфликта

- Меняется походка, манеры, внешний облик.
- Ещё совсем недавно свободно, легко двигавшийся мальчик начинает ходить вразвалку, опустив руки глубоко в карманы и сплёвывая через плечо. У него появляются новые выражения.
- Девочка начинает ревностно сравнивать свою одежду и причёску с образцами, которые она видит на улице и обложках журналов, выплёскивая на маму эмоции по поводу имеющихся расхождений



Главным для подростка со стороны семьи является

- **Вера в него**
- **Безусловная любовь к нему**
- **Доверие к тому, что он делает**
- **Понимание его переживаний и поступков**
- **Поддержка, а не критика**



Правила для родителей подростков

1. Пересмотрите отношение.

- Ситуация изменилась. Перед вами уже не бывший послушный ребенок, не способный принимать решения, но и не взрослый человек, готовый к самостоятельной жизни. Ваша позиция должна измениться соответственно. Постарайтесь придерживаться срединного пути между тотальным надзором и подростковой анархией.
- Взрослеющему ребенку необходима свобода, но **контролируемая**. Как бы он ни гордился независимостью, инстинктивно он нуждается в воспитании, разумном руководстве. Будьте лояльнее, терпеливее.

2. Проявляйте искреннюю заинтересованность.

- К сожалению, занятые родители ограничивают интерес общей ежевечерней фразой: «Что в школе?» Дети отвечают на такую заботу адекватной формальностью. Резкие слова «не лезь в мою жизнь» скрывают искреннюю потребность во взаимопонимании, признании значимости своих интересов.
- Почаще интересуйтесь, чем «дышит» ребенок. Если его заботы окажутся несерьезными, не называйте их ерундой. Переживания, характерные для подросткового кризиса, кажутся наивными только умудренному опытом взрослому. Обесценивая идеалы подростка, вы лишаете смысла все его существование. Он нуждается совершенно в другом: добром совете и надежной поддержке.

3. Найдите точки соприкосновения.

- Постарайтесь увлечь ребенка полезным хобби, ходите на экскурсии, выставки, занимайтесь вместе спортом.
- Для девочек и мам продуктивные сферы – рукоделие, кулинария, мода.
- Для мальчиков и пап – автомобили, техника, рыбалка.
- Совместный поход в кино или театр, поездка в книжный магазин позволит многое узнать о пристрастиях, внутреннем мире подростка.

4. Деликатно объясните ребенку причины происходящего.

- Выберите для доверительного разговора оптимальный момент. Например, спустя некоторое время после глупой ссоры, когда эмоции улеглись, но воспоминание о случившейся размолвке еще свежо. Избегайте обвинительных оценок. Постарайтесь беседовать в позитивном ключе, проявляя участие.
- Расскажите о себе-подростке, какие изменения происходят в растущем организме и как они отражаются на настроении. Подростку полезно узнать о физиологической подоплеке нервных срывов. Если преподнести эту информацию объективно, то это поможет подростку разобраться в себе.

5. Контролируйте близкое окружение.

- Постарайтесь узнать как можно больше о друзьях сына или дочери.
- Если вы обнаружите нежелательные связи, например, способные затянуть в дурную компанию, пристрастить к алкоголю или наркотикам, попробуйте объяснить вред такого общения.
- Будьте в курсе того, где и с кем ребёнок проводит свободное время.
- Не пытайтесь авторитарно запретить общаться с дурными знакомыми. Это может спровоцировать конфликт и скрытность.

6. Не навязывайтесь.

- Некоторым подросткам требуется уединение, не нарушайте его против воли.
- Дайте ему возможность побыть одному, чтобы осмыслить новый поток ощущений и перемен.
- Подростки трепетно относятся к личным вещам и обстановке.
- Не выбрасывайте и не меняйте что-либо в комнате без согласования с ее обитателем.

7. Личный пример.



- Не забывайте, что ваши советы будут восприняты достойно, если вы подтвердите их личным авторитетом. Дети чувствительны к лицемерию. Ложная проповедь о моральных ценностях, основанная на книжных истинах, вряд ли возымеет у них успех.
- Несмотря на чуткое отношение родителей, встречаются ситуации, когда кризис у подростка превращается в серьезную проблему. Он становится бунтарем и бросается во все тяжкие: уходит из дома, не хочет учиться, пробует алкоголь. В таких случаях правильное действие - не медлить и обратиться за профессиональной помощью семейного психолога.