**Переходный возраст и кризис у подростков — советы психолога**

**Возрастные особенности подростков**

Скрытые от глаза физиологические процессы вызывают чувство тревоги, дискомфорта, постоянного напряжения и эмоциональной усталости

Психологические изменения  в свою очередь приводят к эмоциональному дисбалансу, внутренним и внешним конфликтам, решение которых требует энергии внутренней силы

К описанным проблемам подростка добавляется значительное повышение учебной нагрузки, усиление давления со стороны родителей.

Все это создает у подростка чувство растерянности: старые ориентиры утрачены, новые еще не обретены

Естественные процессы взросления вызывают ощущения катастрофы и утраты себя в окружающем мире

Социальные навыки подростка еще не сформированы, личный жизненный опыт слишком мал, чтобы самостоятельно находить решения в сложных ситуациях.

Постоянная внутренняя дисгармония приводит к повышенной конфликтности и агрессии, что  только усиливает негативное восприятие ситуации

В результате подросток замыкается, уходит в себя, обрастает ненужными комплексами, вместо решения проблем ищет легкие способы бегства от них

В худшем случае подростковые проблемы могут сломать человека как личность

признаки переходного возраста

**Когнитивное развитие подростка**

Когнитивным развитием называется развитие познавательных навыков.

В подростковом возрасте ребенок способен усваивать абстрактные понятия, анализировать гипотезы, строить собственные предположения, обоснованно критиковать чужую точку зрения.

Логическая память делает акцент не на форме, а на сути изучаемого предмета. Изучаемый предмет анализируется, вычленяются наиболее важные моменты, устанавливается их логическая взаимосвязь, после чего изученный материал закладывается в память

**Конфликт поколений: разрешать или не разрешать?**

Конфликты, возникающие у родителей с подростком, могут иметь самые разные причины, но если не пытаться управлять конфликтом, любая незначительная мелочь может привести к очень серьезным последствиям для обеих сторон. Что делать, если возник конфликт?

Первый шаг – необходимо выслушать аргументы и доводы обеих сторон. Подростки не воспринимают категорических запретов, им важно понимать, что стоит за вашим «нет». Дайте ребенку возможность высказать свою точку зрения.

Во-первых, он научится формулировать объяснения своим поступкам (он не всегда их понимает сам), во-вторых, вы дадите ему понять, что считаете его взрослым и уважаете его мнение. Это существенно снимет накал страстей

После того, как вы взвешенно и уважительно выслушали позицию ребенка и высказали свои аргументы, постарайтесь найти общий компромисс. Обозначьте подростку границы, в которых вы готовы уступить, предложите ему отказаться от части требований. Так вы научите ребенка находить золотую середину в конфликтах с другими людьми

Если вы нашли устраивающее обе стороны решение, не пытайтесь его пересмотреть под воздействием внешних обстоятельств.  Будьте логичны и последовательны в своем желании говорить с ребенком с позиции взаимоуважения

выстроить отношения с ребенком, чтобы не навредить ему?

Родительская семья является первой и важнейшей в жизни ребенка моделью взаимоотношений между людьми.

Возможные перекосы и дисгармония в семейных отношениях наиболее остро проявляются именно в подростковом возрасте ребенка.

**Несколько примеров негармоничного поведения родителей и их последствия для подростка.**

|  |  |
| --- | --- |
| Недостаток внимания к подростку, его проблемам и интересам, отсутствие общения и привязанности между родителями и детьми | Асоциальное поведение подростка: побеги из дома, демонстративное «ничегонеделание», эпатажные выходки и эмоциональные провокации |
| Чрезмерное внимание к ребенку, большое количество запретов и ограничений, отсутствие личного пространства и поля для принятия самостоятельных решений | Инфантильность, неумение дать сдачи, отстоять свою территорию; протесты по отношению к родителям по защите собственного «Я» |
| Поощрение малейших прихотей и желаний, отсутствие требований и границ, чрезмерная любовь и обожание | Неадекватная оценка себя по отношению к окружающим,  чрезмерное самомнение, потребность в постоянном внимании к собственной персоне |
| Диктаторский, спартанский  стиль воспитания, завышенные требования, отсутствие похвалы, чрезмерно жесткий стиль общения, невнимание к желаниям и интересам ребенка | Либо замкнутость, уход в себя и собственный мир, отстраненность от социума, либо опускание «во все тяжкие» и демонстративное нарушение всех запретов и ограничений, установленных родителями |
| Завышенные требования, несоответствующие возрасту обязанности и роли в семье: выполнение родительских функций по отношению к младшим детям, возложенное на ребенка «взрослое» чувство долга и ответственности по отношению к семье, непризнание его детства как такового | Затяжные депрессивные состояния, бесконтрольная агрессия, вспышки гнева по отношению к объекту ответственности |

Излишняя критичность, с которой подросток анализирует ми и окружающих, в полной мере относится и к нему самому

Все подростки в той или иной степени недовольны собой, своей внешностью, своими достижениями и успехами в среде сверстников.

Девочки подвержены низкой самооценке сильнее, чем мальчики

Помогите подростку увидеть свои сильные стороны, понять, в чем он привлекателен и уникален. Отмечайте его реальные успехи, постарайтесь поднять его самооценку в собственных глазах

Подростки испытывают очень большую потребность в общении со сверстниками. Стать своим, быть полноправным членом социальной группы, компании друзей – главная мечта любого подростка

Помогите ребенку выстроить отношения в коллективе. Найдите время для разговора «по душам»; расскажите ребенку о вашем подростковом возрасте, о вашем опыте первой любви, дружбы, первых ссор и ошибок. Анализируя ваши рассказы подростку будет легче принять решение в отношении собственных проблем

В поисках собственного «Я» подросток может начать вести себя эпатажно, одеваться в странные одежды, слушать непривычную музыку и так далее. Если поведение ребенка не несет угрозы себе и окружающим, позвольте ему «перебеситься»

Не высмеивайте его новые увлечения,  не запрещайте самовыражаться. Дайте понять, что он по-прежнему ценен и любим независимо от его внешности

Позвольте подростку совершать ошибки. Это отнюдь не означает отсутствие родительского контроля. Наоборот, разрешите ребенку сделать по-своему, но предупредите о возможных, на ваш взгляд, последствиях

Уроки из собственного опыта усваиваются гораздо лучше, чем родительские наставления. Конечно, такие эксперименты уместны в тех вопросах, где ошибка ребенка не приведет к критическим последствиям.