

КАК ПЕРЕЖИТЬ ПОДРОСТКОВЫЙ КРИЗИС?

Часто родители задают вопрос: *«Что случилось с моим ребенком? Был послушный, управляемый, а сейчас резкий, противоречивый, делающий все наоборот»*. Обычно такое поведение начинает проявляться в 12 лет (но может и в 11, и в 13), заканчивается в 17-18 лет. Это, так называемый, переходный возраст. Это время жажды новизны, непринятия трафаретов, время бунтов против обыденности. Итоги проживания этого знаменитого кризиса определяют то, каким станет ребенок в будущем.

Что происходит в организме подростка?

Считается, что гормональный взрыв настигает ребенка внезапно. Гормоны бушуют в крови и тело становится незнакомым и тесным. Однако, количество гормонов в крови у детей в этот период такое же, как у молодых взрослых. Они просто реагируют на них совсем по-другому. Физических изменений очень много, проходят они так стремительно, что ребенок не успевает подстроиться сам под себя и выработать механизм, регулирующий поведение, обусловленное гормональными всплесками.

От этого – подростковая неуклюжесть, проблемы из-за появившихся угрей, бессонница, непродуманность поступков, повышенная раздражительность. Пока у них нет той устойчивости к стрессам, которая есть у взрослых.

С какими трудностями сталкиваются подростки?

- Первая трудность – биологическая, обусловленная процессом полового созревания ребенка и физическим ростом. Но главное – ребенок еще не взрослый, но уже не ребенок. Его «достали» контроль и забота родителей. Ему просто трудно быть рядом с родителями. Но в душе подросток испытывает чувство вины. Себе он кажется чуть ли не предателем, который обижает самых близких, кто надеется на него. Дома ему становится тесно, родные стены его не спасают. Он сам не понимает, что с ним происходит.

- Вторая трудность – социальная. Необходимость социального самоопределения и выход в самостоятельную жизнь диктует подростку свободолобие и нетерпимость любых рамок. Но материальная зависимость от родителей ограничивает эту свободу. Подходит время сделать выбор – кем быть. За многих решают родители, при этом нет гарантии, что выбор родителей совпадает с мнением подростка. Особенно в том случае, когда он сам не знает, кем он хочет быть. Некоторые подростки пробуют, перебирают профессии, хотят понять, чего они хотят. Другие – замирают в

нерешительности, тянут с выбором и тоже ждут, что придет понимание. Вопросов много, а ответы найти должен сам подросток.

- Третья трудность – психологическая. Подросток осознает свой внутренний мир, открывает свое уникальное и неповторимое «Я». До этого он знал только один мир, тот, который вокруг него. Но, оказывается, есть и другой, тот, что внутри тебя. Подросток начинает интересоваться «Кто я?», «Какой я?», «Зачем я здесь?» и мучительно ищет ответы. И часто находится в неопределенности.

- Но самая главная трудность состоит в том, что все это происходит одновременно. От того, как ребенок проживет этот период, зависит его дальнейшая жизнь, стратегии поведения (эффективные или не очень), открытость этому миру, доверие ему или страх проявления себя, ощущение поддержки семьи или чувство глубокого одиночества и непонимания близкими.

Что делать родителям?

- Важно помнить: подросток найдет себя и свое место в мире только тогда, когда пройдет все эти три аспекта одной большой задачи. Задача родителей только одна: сделать все возможное, чтобы это у него получилось. Принимая своего ребенка таким, как он есть, прощая и принимая его (даже вот такого «вредного», переполненного разрушительно-созидательной энергией), вы тем самым позволяете человеку обрести себя. И помнить: подростки – это подросшие дети. А нашим детям требуется забота, внимание и любовь.

- Ребенок больше всего нуждается в вашей любви как раз тогда, когда он меньше всего ее заслуживает. Непросто перестать реагировать на вызовы подросткового кризиса, но вместе с тем, это единственный путь помочь своему ребенку, сохранить с ним доверительные отношения и остаться самому в состоянии психического здоровья. Часто на этом пути может помочь помощь специалиста.

В Службе консультационной поддержки родителей «Семейный навигатор» Вы можете получить квалифицированную психолого-педагогическую помощь, записавшись на бесплатную консультацию к специалисту лично, по телефону или на сайте.

Подготовлено по материалам книги З. и Н. Некрасовых «Перестаньте детей воспитывать – помогите им расти».