

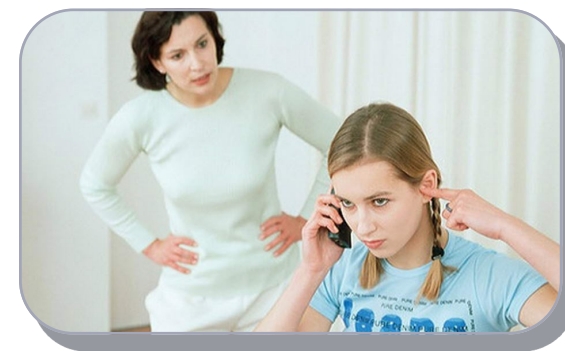
Советы родителям

Раскроем секреты, как родителям справиться с кризисом подросткового возраста:

1. Кризис подросткового возраста – временное явление.
2. Помогите подростку творчески реализовать себя – это важно.
3. Чтобы легче преодолеть кризис, подростку лучше стать членом какой-то социальной группы (клуба, команды, двора, класса, рок-тусовки и пр.).
4. Запаситесь терпением и вспомните, как проходил ваш подростковый возраст.
5. Любите ребёнка не за что-то, а просто так.
6. Находите положительное даже в самом плохом.
7. Формируйте границы безопасности ребёнка. Объясните ему, что, чем бы он ни занимался, должно быть безопасно для его жизни.

Буклет для родителей

**ПОДРОСТКОВЫЙ
КРИЗИС**



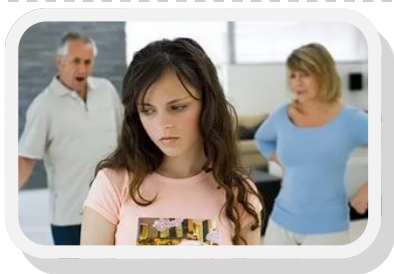
Обратили внимание на то, что ваш тринадцатилетний ребёнок всё чаще стал грубить, перестал делиться секретами, начал дерзко шутить и проявлять цинизм? Пожалуй, наступил кризис подросткового возраста. Если бы родители понимали особенности протекания этого кризиса, то они бы намного спокойней воспринимали все причуды ребёнка и сложности общения с ним. Читайте в нашей статье об особенностях психологии подростков, их проблемах и нюансах поведения, и вы будете знать, как вести себя с повзрослевшим ребёнком.

Основные особенности подростковой психологии

Загадочный подростковый возраст — время, когда ребёнок прощается с детством, но ещё не готов к взрослой жизни. Этот момент перехода — один из самых важных отрезков жизни человека. Для того чтобы родители научились понимать ребёнка, нужно знать о причинах проявлений кризиса.

Основные психологические особенности подростков:

- особое внимание к своей внешности;
- объединение в группы со сверстниками;
- повышенное любопытство к сексу, интимным отношениям между полами;
- желание уединиться;
- необходимость личного пространства;
- дерзость в общении, бесспорная правота;
- повышенная ранимость в сочетании с внешним безразличием.



Знаете ли вы, что в подростковом возрасте ребёнок впервые начинает интересоваться своим внутренним миром? Он пытается осознать природу своих психических процессов, желаний, интересов, однако не всегда может сам ответить на беспокоящие его вопросы. Задача родителей — поддержать подростка на пути взросления и попытаться его понять.

Характеристики подросткового периода:

1. Постоянное или периодическое переживание чувства тревожности, беспокойства.
2. Наличие чрезмерно завышенной или заниженной самооценки.
3. Наличие повышенной возбудимости, интереса к половым отношениям, эротических фантазий.
4. Перепады настроения: весёлое сменяется мрачно-депрессивным.
5. Постоянные претензии к родителям, другим людям.
6. Принципиальное чувство справедливости.
7. Приписывание себе заслуг, которых нет.
8. Требование соблюдения прав, не ограничения личной свободы.
9. Потребность в друзьях, близких отношениях, а также признании своей индивидуальности окружающими.

Подросток всё время борется сам с собой. Он считает себя вполне взрослым, однако социально реализоваться ещё не способен, так как зависит от родителей. Одной из психологических особенностей подростков является стремление самому принимать решения, высказывать точку зрения, совершать поступки по собственному усмотрению. В этой тенденции прослеживается такая особенность, как неумение брать ответственность за поступки и решения. Несоответствие подростковых амбиций с возможностями может породить массу проблем.

Проблемы современных подростков.

У каждого подростка наступает время, когда он задаётся вопросами: «Кто я такой?», «Чего мне хочется от жизни?». Подростку тяжело найти ответы на эти вопросы, он не в состоянии сам разобраться в себе. В подростковом возрасте имеют место внутренние конфликты, чему сопутствуют смена настроений, потребность в друзьях и увлечениях, проявления агрессии.

Именно в этот период и начинаются проблемы с родителями. Причина этому — **внутренние противоречия**.

1. Подросток считает себя вполне взрослым, хотя реально — он ещё ребёнок.
2. Подросток отстаивает своё право на уникальную индивидуальность, и в то же время хочет «быть, как все».
3. Подросток хочет быть членом какой-то социальной группы, однако не всегда получается интегрироваться в неё. Отсюда — проблемы в общении со сверстниками:
 - **Отцы и дети.** Проблема взаимопонимания родителей и подростка. В ответ на непонимание родителей подростки ведут себя дерзко, считая взгляды папы и мамы устаревшими.
 - **Половые проблемы.** Достигая подросткового возраста, ребёнок меняется не только психологически, но и физически. Однако созревают все по-разному: одни из них уже готовы вступить в отношения с противоположным полом, других — не воспринимают всерьёз. Другая грань проблемы — ранние половые отношения. Родителям нужно иметь доверие ребёнка и с тактом подходить к столь деликатным вопросам.
 - **Неудовлетворённость внешностью.** Подросток критически относится к тому, как он выглядит. Физическое состояние и внешний вид — основные причины общего недовольства собой, которые провоцируют неуверенность в себе, агрессию и недоверие к окружающему миру.
 - **Пройти через всё.** Подростку хочется всё ощутить, попробовать. В связи с этим желанием могут возникнуть проблем с запрещёнными и пагубными вещами, половыми отношениями, другими девиантными отклонениями.
 - **Проблема духовности.** Подростковый возраст сопровождается первым глубоким взглядом внутрь себя. Подросток хочет понять свою личность, сильные и слабые стороны. Неудовлетворённость качествами своего характера может быть весьма сильна и быть причиной страхов, навязчивых состояний и даже суицидальных наклонностей.