

16+

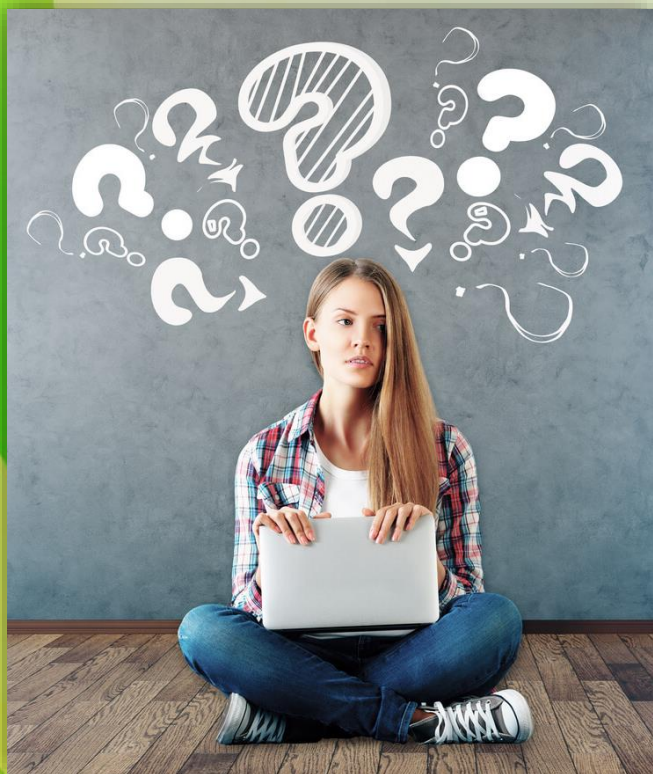
МБУК «Поронайская ЦБС»  
Модельная центральная библиотека



# Кризис подросткового возраста

г. Поронайск  
2023

**Кризис подросткового возраста – один из самых сложных периодов как для ребенка, так и для его родителей. Как найти общий язык с подростком, помогут ли запреты и что делать, если поведение ребенка становится опасным ?**



Подростковый возраст – этап взросления, когда ребенок начинает постепенно отдаляться от родителей. В этом возрасте он пытается ответить на вопросы: «Кто я?», «Что мне нравится?», «Чего я хочу?».

Как правило, в этом возрасте сильно меняются его отношения со взрослыми. Родители и учителя перестают быть безусловным авторитетом: поэтому подросток может быть грубее, не прислушиваться к советам, закрываться и отдаляться от семьи.



Опыт взросления у всех разный: у кого-то подростковый этап начинается раньше, у кого-то – позже. Поэтому универсальных стадий развития кризиса подросткового возраста нет. Но есть типичные особенности: если родители знают о них, то им легче понять, как помочь ребенку.



Быть родителями подростка бывает очень трудно. Даже если вы будете следовать всем советам, вы все равно можете ссориться и сталкиваться с непониманием.

Что бы ни происходило, помните о том, что, если вы стараетесь услышать и понять подростка и заботитесь о нем – вы хороший родитель. Многие сложности, такие как споры обо всем на свете, необходимо пройти, чтобы помочь ребенку повзрослеть. Если вы с ними сталкиваетесь – это не значит, что вы допустили какие-то ошибки.



## От 12 до 18: шесть непростых лет

Специалисты выделяют несколько стадий подросткового кризиса. Для удобства их разделили по годам. Но специалисты напоминают: это деление – условное.

- **12-13 лет. Гормональные изменения, самовыражение и размытие границ**

В этом возрасте подросток начинает размышлять о разных аспектах жизни и испытывать ощущение, что его никто не понимает. Начинает казаться, что поведение окружающих напрямую связано с его поступками, а мир вращается вокруг него.

В организме происходят гормональные изменения – из-за этого не только меняется физическое состояние, но и происходят частые перемены в настроении. Подросток может стесняться своих проблем с кожей или переживать, что растет не так быстро, как его ровесники.

Границы «хорошего» и «плохого» размываются – подростки могут подвергать сомнению правила, которых раньше придерживались, и сознательно нарушать их, чтобы увидеть, какие будут последствия.

### Что делать родителям?



Специалисты рекомендуют предоставить подростку больше личного пространства. Это важно: в этом возрасте ребенок учится общаться с людьми и определять, в каких отношениях ему комфортно. Также стоит избегать критики и резких замечаний (особенно по поводу внешности) – это может сильно повлиять на самооценку.



Чтобы не отдаляться от подростка, предлагайте совместный досуг, во время которого можно поболтать – например, поездку в любимое кафе. Это поможет создать более расслабленную обстановку для подростка, в которой ему будет легче открыться для общения.

- **14 лет. Бунтарство и проблемы с самооценкой**

Когда подросток немного взрослеет, ему начинает казаться, что он уже многое знает. Он начинает вступать в споры с родителями, чтобы доказать: они понимают далеко не все.



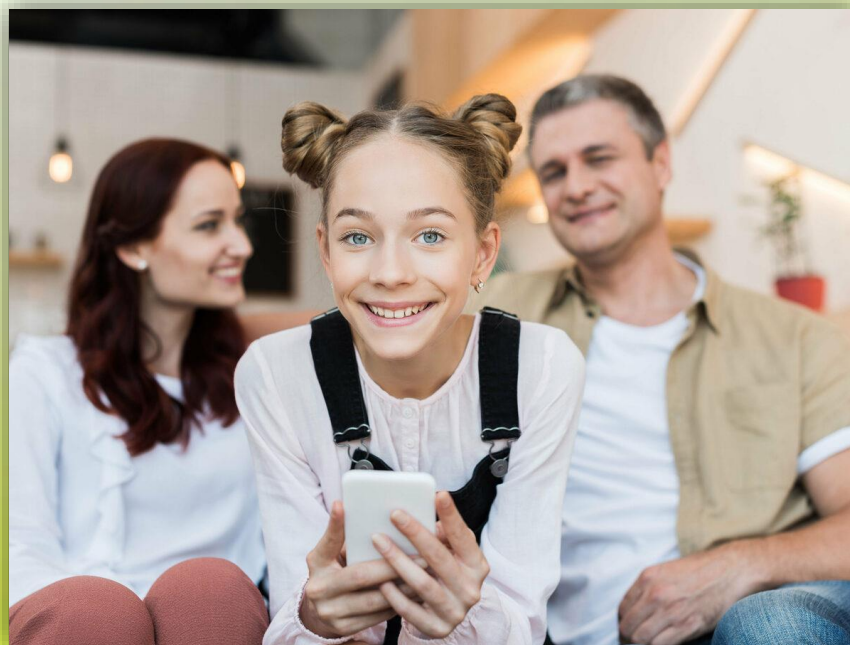
Также в этот период у ребенка колеблется самооценка: в один день он может чувствовать себя отлично, а на другой – переживать по поводу своей внешности или способностей. При этом перепады настроения становятся реже, чем в 12-13 лет.

**Что делать родителям?**



Уважайте мнение подростка, даже если с ним не согласны. Можно узнать, почему ребенок считает именно так и не согласен со старшими: это покажет, что даже в моменты разногласий родители на его стороне, а не хотят его просто переспорить.

Больше узнавайте о делах и увлечениях ребенка. Тут лучше задавать вопросы, которые предполагают развернутый ответ (вместо «В школе все хорошо?» спросить: «Что тебя больше всего порадовало за этот день?»).



Не избегайте сложных тем в разговоре – подросток уже понимает, что такое секс, табак, наркотики и алкоголь. Зная, что вы можете спокойно вести разговор об этом, подросток с большей вероятностью обратится к вам за советом или помощью.



- **15 лет. Друзья становятся приоритетом**

На этом этапе подростки склонны спорить. Что бы родители ни говорили, ребенок может выразить противоположное мнение. Это способ заявить о своей независимости и показать, что он может смотреть на проблемы с разных сторон.



На этом этапе общение с друзьями становится приоритетом. Выходные с друзьями, а не в кругу семьи – нормальное поведение для подростка, какими бы близкими ни были отношения в семье.

**Что делать родителям?**



Если есть плохое предчувствие по поводу компании – стоит поговорить об этом. Но не критиковать друзей ребенка и не запрещать общение – это только усугубит ситуацию. Можно попросить подростка больше рассказать о компании: как познакомились, чем занимаются и т.д.

После этого поделитесь наблюдениями и объясните, что кажется тревожными сигналами. В конце разговора объясните подростку, что вы доверяете ему, но хотите знать, что он в безопасности. Предложите обращаться к вам, если в отношениях с друзьями будут появляться проблемы.

На этом этапе родителям лучше больше слушать, а не говорить. Ребенку очень важно быть услышанным и видеть, что к его мнению относятся серьезно.

Если подросток принимает неудачное решение или совершает ошибку – не нужно ругать и критиковать за это. Вместо этого родители могут рассказать про свой опыт и обсудить с подростком, как можно поступить в следующий раз.



- **16 лет. Рискованное поведение и первые отношения**

На этом этапе подросток может вести себя рискованно (вызывающе вести себя в общественных местах, пытаться что-то украсть и т.д.). Это происходит из-за того, что ребенок еще не умеет полноценно оценивать последствия его поведения.



У многих подростков в этом возрасте появляются первые любовные отношения. Они могут быть длительными или короткими, но все равно очень значимыми.

Также в этом возрасте подростки сталкиваются с высокими нагрузками в школе, что приводит к стрессу. Из-за этого ребенок может замыкаться в себе или проявлять агрессию.

**Что делать родителям?**



Следить за тем, чтобы у подростка было свободное время, не занятое учебой и обязательными занятиями. Иногда ребенку нужно просто поваляться в кровати, посмотреть видео или посидеть в соцсетях – это нормально. Только так получится восстановить силы для учебы.



Также родителям стоит продолжать укреплять отношения, проявляя интерес к жизни подростка и поощряя достижения. А в сложные моменты – быть рядом и поддерживать.



- **17-18 лет. Финишная прямая**



Приближается конец подросткового этапа, но стресс не заканчивается: впереди экзамены и поступления в университет. Планы на будущее и ощущение ответственности за предстоящий выбор могут влиять на подростков по-разному: некоторые чувствуют себя спокойно и уверенно, а кто-то потерял, боится или сильно переживает.



**Что делать родителям?**



Наблюдать за поведением подростка. Поощрять его независимость и готовность самостоятельно справляться с проблемами.

При этом не ругать, если ребенок пока не готов взять ситуацию в свои руки: лучше поддержать его и предложить свою помощь.



Если ребенок много времени посвящает учебе и подготовке к экзаменам, то можно помочь организовать ему время: напоминать о приемах пищи, рассказать о необходимости отдыха для эффективной учебы. У подростка должен быть как минимум один выходной в неделю для отдыха и общения с друзьями.

Если подросток сильно переживает, что не сможет сдать экзамены или поступить, поговорите о том, что это можно исправить – пересдать экзамен, подождать до следующего года, подать документы в несколько вузов. Скажите, что неудача на экзамене не делает его плохим или неуспешным, и вы все равно будете рядом, чтобы поддержать и помочь.

# Ошибки и их исправления

Распространенная ошибка, которую допускают родители подростков, – продолжать общаться со своим ребенком, как с маленьким: диктовать правила и условия, не объясняя их, устанавливать запреты и ограничения. Но при этом, предъявлять требования, как ко взрослым: быть рассудительными и самостоятельными.



Складывается ситуация, в которой подростку говорят, что нужно быть взрослым, но не дают свободы, которая нужна, чтобы научиться самостоятельности.

В этих условиях подросток не понимает, чего от него ждут – послушности или самостоятельности, детского или взрослого поведения. Он не может доверять взрослым, потому что они сами себе противоречат.



Поэтому родителям очень важно перестраивать отношения с ребенком по мере его взросления:

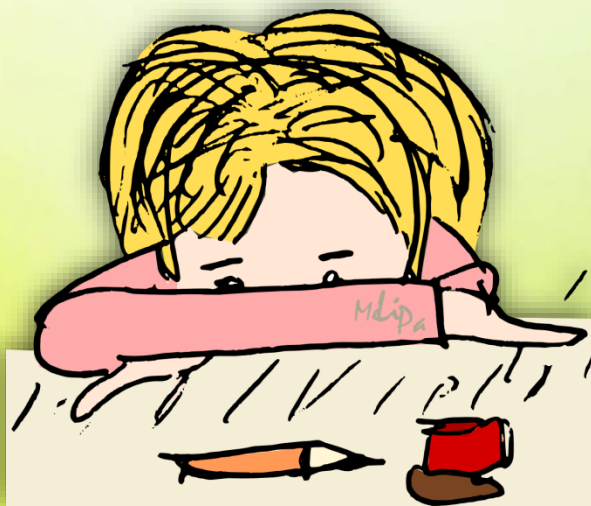
- признавать, что ребенок вырастет и уже многое может решать сам;
- учитывать мнение подростка во время принятия решений, которые касаются его напрямую;
- не ставить строгие рамки, а договариваться о правилах: **НЕ** «Сначала уроки, потом прогулка», **А** «Ты можешь самостоятельно планировать время, но важно, чтобы к вечеру уроки были сделаны».





# Рискованное поведение и как с ним справиться

Бывают случаи, когда подростки начинают вести себя «опасно»: начинают употреблять психоактивные вещества, заниматься самоповреждением, воровать и т.д. Все это может быть сигналом того, что ребенок подвержен стрессу. И не знает, как с ним справиться.



Специалисты советуют: если с подростком выстроены доверительные отношения, то сначала нужно понять, что его тревожит. И только после этого:



- Поддержать подростка.
- Спросить, нужна ли ему помощь и объяснить, что в сложной ситуации он может обратиться к родителям.
- Разобраться в ситуации.
- Описать свои наблюдения и выслушать точку зрения подростка.
- Не осуждать и не обвинять. Это может только оттолкнуть подростка и помешать решению проблемы.
- Предложить свою помощь. Или рассказать, какие еще могут быть способы справиться с переживаниями.
- Вернуться к разговору позже. Если ребенок не готов обсуждать случившееся, давить не надо.
- Можно рассказать про службы психологической поддержки для подростков. Обратиться к психологу или психотерапевту, если справиться своими силами не получается.



Иногда родителям кажется, что причиной рискованного поведения может быть агрессивный контент в соцсетях или жестокие фильмы. Но запреты в подростковом возрасте не работают.



Если вы переживаете, что что-то из увиденного повлияет на ребенка – разговаривайте об этом. Обсуждайте фильмы и игры. Объясните разницу между реальным и цифровым миром, расскажите о правилах безопасности в интернете и о том, в каких случаях лучше обратиться за помощью и советом к вам .

# Что еще можно сделать, чтобы выстроить доверительные отношения?



Подросток доверяет родителям, если чувствует себя безопасно рядом с ними: если взрослый делает то, что говорит, не обманывает доверие и не наказывает за ошибки или неудачи.

В этом возрасте важно обращать внимание на то, о чем задумывается и чего хочет ребенок. Не нужно стесняться проявлять интерес — можно задавать уточняющие вопросы и предлагать идеи.

Никогда не используйте против подростка информацию, которой он поделился с вами. Не стыдите, если он жалуется, и не обесцениваете его чувства. То, что кажется вам ерундой, может сильно волновать подростка. Если ему непросто – постарайтесь утешить, сказав, что вы понимаете его чувства, а не преуменьшая причину его переживания.



Важно – общаться бережно, не критиковать за внешний вид или увлечения подростка. Этот выбор ему необходим, чтобы найти то, что ему нравится и подходит.

Главное, что требуется от взрослых – любовь и искренность. Кризис переходного возраста пройдет, но ваш ребенок всегда должен быть уверен, что в семье его любят, несмотря ни на что, и принимают таким, какой он есть. Любым способом показывайте сыну или дочери, что вы не махнули на них рукой, а верите, что они хорошие. Поверьте, им труднее, чем вам!



Возьмите себя в руки и наберитесь терпения. Когда закончится гормональная перестройка, пройдут раздражительность, агрессия. Это лишь дело времени. Старайтесь в любой ситуации сохранять спокойствие. Потому что гарант хороших отношений с ребенком – его родители.

## Интернет-ресурсы

1. Диагноз: подросток. 7 способов преодолеть подростковый кризис [Электронный ресурс] // <https://7spsy.com/blog/diagnoz-podrostok-7-sposobov-preodolet-podrostkovyyu-krizis>. – Режим доступа : свободный.
2. Кризис подросткового возраста в психологии [Электронный ресурс] // [https://www.defectologiya.pro/zhurnal/krizis\\_podrostkovogo\\_vozrasta\\_v\\_psixologii/](https://www.defectologiya.pro/zhurnal/krizis_podrostkovogo_vozrasta_v_psixologii/). – Режим доступа : свободный.
3. Некрасова М. Как родителям пережить кризис подросткового возраста и не сойти с ума [Электронный ресурс] / Мария Некрасова // <https://dzen.ru/a/ZCQeInTbPik2oES->. – Режим доступа : свободный.

Презентацию подготовила: Т. С. Волшукова

Компьютерный дизайн: Т. С. Волшукова

Редактор: Л. Б. Анисимова

© МБУК «Поронайская ЦБС», 2023

Телефон: 8(42431)55358

Наш сайт: [//www.поронайская-цбс.рф](http://www.поронайская-цбс.рф)