

КРИЗИС ПЕРЕХОДНОГО ВОЗРАСТА

(памятка для родителей)

Переходный возраст - важный период в жизни человека. Так называют время перехода человека из одного состояния в другое: из младенчества в отрочество, из детства в юность, из молодости в зрелость. При этом происходят физиологические и психологические изменения: у человека меняется мировоззрение, образ мыслей, он становится другим.

Переходный возраст на протяжении всей жизни бывает несколько раз: в один год, в три года, в семь лет, затем в двенадцать-семнадцать, в молодости, а также в зрелые годы (так называемый кризис среднего возраста). Но, как правило, говоря о кризисе переходного возраста, в первую очередь имеют в виду сложный подростковый период жизни, длящийся с двенадцати до семнадцати лет и характеризующийся резкими изменениями во внешности ребенка, его характере и психике.

Перед подростком возникает множество самых разных проблем, которые он должен так или иначе решать, и в результате он испытывает постоянный стресс. Как следствие, взрослеющий ребенок становится нервным, раздражительным, беспокойным, все время во всем сомневается, злится по пустякам и т. д. В этот сложный период жизни подростки особенно нуждаются в заботе и внимании взрослых, и родители должны сделать все возможное, чтобы поддержать своего ребенка, помочь ему преодолеть кризис.

Конечно, все сугубо индивидуально: один ребенок начинает взрослеть в двенадцать лет, другой в четырнадцать. Однако можно выделить *несколько основных признаков взросления подростка*, по которым легко можно определить, что он уже вошел в кризисный возраст:

1. внешние, физиологические изменения. Родителям следует быть начеку, если за последний год их ребенок сильно изменился внешне: у девочки появилась грудь и округлились бедра, мальчик раздался в плечах, у него начал ломаться голос, показалась первая щетина на щеках и проч. Детский организм перестраивается, взрослеет;
2. изменения в характере. Послушный ребенок внезапно превращается в непокорного, грубого, бунтующего подростка, он постоянно дерзит взрослым, насмешничает, игнорирует адресованные ему замечания, не подчиняется приказам. Такое ощущение, что сына (дочь) подменили;
4. резкие перепады настроения. Подросток очень легко переходит из состояния веселья к меланхолической грусти, от отчаяния - к надежде. Однако родители должны насторожиться, если подобные перепады случаются у их ребенка слишком часто и без внешнего повода;
5. изменения в поведении. Подростки часто ведут себя вызывающе, совершают хулиганские выходки, изо всех сил стараются привлечь к себе внимание. Или же напротив, замыкаются в себе, впадают в уныние, нервничают и страдают. Но в любом случае их поведение заметно отличается от того, к чему привыкли родители;
6. недовольство подростка чем-либо в своей внешности или характере, возникновение комплекса неполноценности. Если ребенок часами смотрит на себя в зеркало, испытывая истинные муки и страдания из-за реального или мнимого недостатка, то родители должны насторожиться: у подростка явно развивается комплекс неполноценности. С одной стороны, это вполне естественно для возраста, в котором находится их ребенок, но с другой стороны, если ничего не предпринять, то этот комплекс может вырасти до гигантских размеров и испортить взрослеющей личности всю жизнь;
7. повышенный интерес подростка к противоположному полу, первая любовь. Когда ребенок впервые влюбляется, это всегда заметно: он становится задумчивым, рассеянным и в зависимости от характера его взаимоотношений с объектом чувства печальным или радостным. В этот период родителям очень важно не преступать границ “личного пространства” подростка, но в то же время не отстраняться от него, особенно в том случае, если любовь окажется несчастной, безответной;
8. нервозность, беспокойство, раздражительность. На фоне гормональных изменений, происходящих в организме, у подростка часто повышается давление и учащается сердцебиение, что, в свою очередь, влияет на его душевное состояние, вызывая беспокойство и даже страх, ввергая в панику, заставляя нервничать без явных причин. Родителям нужно с пониманием относиться к этому моменту, не усугубляя ситуацию нравоучениями и нотациями: их взрослеющий ребенок нуждается не в упреках и уроках, а в заботе и любви;

9. состояние депрессии, невроз, появление навязчивых страхов. Если депрессия длится недолго, то ничего страшного в ней нет: время от времени это случается с большинством людей, а подростки особенно ранимы и уязвимы. Беспокоиться следует в том случае, если депрессивное состояние продолжается более двух месяцев и сопровождается полными отказом подростка от активной деятельности, привычного поведения, контактов с внешним миром, в том числе от общения с друзьями и (возможно) родителями.

Ребенок взрослеет, и родителям приходится смириться с этим фактом. Однако их готовность пойти на разумные уступки часто разбивается о нежелание идти на контакт самого подростка; в семье то и дело вспыхивают конфликты, на ровном месте возникают ссоры, и, как следствие, отношения между родителями и ребенком портятся, становятся холодными и натянутыми. При этом подросток обвиняет мать с отцом в нежелании понять его, а родители, в свою очередь, считают ребенка грубым и неблагодарным.

И в этой ситуации нет правого и виноватого: есть только пострадавшие. Но тем не менее ответственность за налаживание отношений в семье лежит прежде всего на плечах родителей.

Часто конфликты родителей с подростками происходят из-за элементарного неумения сторон понять друг друга, а для этого следует научиться, не просто слушать, а слышать то, что тебе говорят. Психологи называют этот процесс **активным слушанием**, и выделяют в нем несколько правил, соблюдая которые, можно найти контакт с любым человеком. **Во-первых**, нужно смотреть собеседнику в глаза, **во-вторых**, не следует задавать ему вопросы, чтобы не разозлить его, **в-третьих**, надо спокойным тоном повторять окончание его собственной фразы, **в-четвертых**, не стоит торопить человека, пусть говорит в удобном для него темпе. И, **наконец**, **рекомендуется** “отзеркаливать” собеседника, повторяя его жесты и позы, однако делать это нужно естественно. В этом случае вы легко найдете общий язык с любым человеком.

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ:

1. Чаще показывайте детям, как вы их любите, не скрывайте этого.
2. Выстраивайте позитивные отношения между Вами и ребенком. Беседуйте с ребенком дружелюбно, в уважительном тоне. Сдерживайте свой критицизм и создавайте позитивизм в общении. Тон должен демонстрировать только уважение к ребенку, как к личности.
3. Будьте одновременно тверды и добры. Взрослый должен быть дружелюбным и не выступать в роли судьи.
4. Поддерживайте подростка. В отличие от награды поддержка нужна даже тогда, когда он не достигает успеха.
5. Обсуждайте возникшую проблему спокойно, без крика и раздражения – тогда ваш ребёнок ничего не будет от вас скрывать.
6. Контроль над подростком требует особого внимания взрослых. Ответный гнев редко приводит к успеху.
7. Имейте мужество. Изменение поведения требует практики и терпения.
8. Демонстрируйте взаимное уважение. Взрослый должен демонстрировать доверие к подростку, уверенность в нем и уважение к нему как к личности.
9. Постарайтесь найти в течение дня хотя бы полчаса, когда Вы будете принадлежать только ребёнку, не отвлекаясь на домашние заботы, телевизор, общение с другими членами семьи. Если у Вас несколько детей, постарайтесь уделить время каждому индивидуально!!!