

ОСОБЕННОСТИ КРИЗИСА ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА И КАК С НИМ СПРАВИТЬСЯ

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.

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:**

- Подросток считает себя вполне взрослым, хотя реально — он ещё ребёнок.
- Подросток отстаивает своё право на уникальную индивидуальность, и в то же время хочет «быть, как все».
- Подросток хочет быть членом какой-то социальной группы, однако не всегда получается интегрироваться в неё. Отсюда — проблемы в общении со сверстниками.

Чтобы достичь взаимопонимания с подростком, соблюдайте **рекомендации:**

1. **Оказывайте поддержку.** Ребёнок только становится личностью, и без вашей заботы и поддержки ему не обойтись.
2. **Предоставляйте возможность уединиться.** Подростку нужно иногда бывать одному, иначе ему будет сложно.
3. **Его комната – его территория.** А там свои правила и законы. Уважайте их.
4. **Предоставляйте свободу.** Свобода передвижений, действий и слов делает подростка увереннее.
5. **Уважайте.** Подросток имеет своё мнение. Будете уважительно к нему относиться – найдёте общий язык.

Советы родителям

как 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 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.

Кризис подросткового возраста — непростое явление. Он считается самым сложным из всех возрастных кризисов ребёнка. И основной задачей родителей становится облегчение его протекания, поддержка подростка и налаживание с ним контакта. Подростковые проблемы неизбежны. В силах родителей обеспечить нормальную жизнь подростка, приняв его проблемы и постаравшись помочь их преодолеть.

За психологической поддержкой Вы можете обратиться к педагогам-психологам нашего учреждения. Контакты Вы можете найти на нашем сайте.