

Подростковый кризис. Что происходит с моим ребенком?

В период взросления ребенка для родителей наступает момент, когда они понимают, что стало сложно общаться. Ранее покладистый сын или ласковая дочь становятся «колючими», появляется больше конфликтов. Ребенок ставит под сомнение ранее непререкаемый авторитет родителей и перестает считать их правыми и компетентными.

Этот период в душе родителей поселяется смесь недоумения с раздражением: «А что происходит? Почему?». Мы остались прежним, стиль воспитания не поменялся, но почему-то перестал быть действенным. Прежний подход больше не имеет эффекта. И к родительскому недоумению и раздражению добавляется неуверенность и опасения, что все прежнее воспитание, все хорошее, что терпеливо годами вкладывалось в ребенка, куда-то исчезло.

Все это говорит о том, что у ребенка начались очередной возрастной кризис, так называемый переходный возраст. И родителям важно правильно его прожить. Для этого нужно:

- 1) осознать и принять возрастные изменения;
- 2) изменить свое восприятие и общение с подросшим сыном или дочерью.

Именно об этом мы и поговорим в этой статье.

Период подросткового кризиса имеет плавающие границы. Психологи определяют подростковый возраст широким диапазоном от 10 до 19 лет. Сложно предсказать, в какой именно период указанного диапазона у вашего ребенка начнется подростковый кризис. Это явление сугубо индивидуально, зависящее от причин, на которые мы не влияем.

Однако подростковый кризис имеет общие для всех детей черты.

Происходят физиологические изменения:

- начинают работать половые гормоны;
- меняется внешний вид;
- происходят изменения в работе внутренних органов.

Происходят психологические изменения.

В подростковом периоде прослеживаются несколько важных фаз.

Сепарация от родителей

В начале подросткового периода, примерно с 10 до 12 лет, в докризисный период ребенок начинает активно расти, меняется его внешность. Сам ребенок порой в недоумении, что происходит с его телом. Иначе выглядят волосы, появляется сильный запах тела, может появиться акне.

В этот период ребенок отделяется от родителей, становится замкнутым. Может стать скрытным. Родители, которые привыкли, что сын или дочь охотно рассказывали о своей жизни, событиях, чувствах, вдруг перестают так делать. Чтобы что-то узнать, приходится выспрашивать. И часто следует ответ: «Все нормально».

Как реагировать: *родительская настойчивость и попытки вернуть общение на «круги своя» вызовут агрессивную реакцию. Ребенок может грубить. Он активно расширяет границы своей психологической и физической свободы, проверяя, сколько уступит родитель. Примите автономию ребенка как неизбежное, но важное изменение. Адаптируйте правила и требования к ребенку с учетом возрастных изменений.*

В соответствии с возрастом и при условии обеспечения психологической и физической безопасности родителям необходимо позволить большую свободу. Однако расширение границ свободы должно протекать вместе с повышением ответственности подростка за свои поступки.

Кризис авторитетов

Теперь родители не являются непререкаемым авторитетом. Информацию о жизни ребенок начинает черпать из других источников. Информационными источниками становятся сверстники или старшие друзья. Правота и осведомленность родителей подвергаются сомнению.

Как вести себя родителям: примите новую ситуацию - родитель теперь не единственный источник знаний о жизни. Хотите быть правым для ребенка – развивайтесь, ищите аргументы, договаривайтесь. Убеждайте, давление родителя рождает противодействие подростка, а потому неприемлемо, оно может разрушить вашу эмоциональную связь и нанести психологические травмы.

Кризис идентичности

Примерно с 12 до 14 лет у ребенка появляются вопросы: кто он?

Появление такого вопроса к себе означает начало кризиса идентичности - реакции ребенка, на несоответствие его биологических возможностей социальным. Он еще не является биологически взрослым человеком, однако требует свободы и ощущает необходимость отношения к себе как к взрослому. Это становится частой причиной конфликтов с родителями.

В центре поисков идентичности подросток размышляет: «Каков я? Каким я хочу стать? За кого меня принимают?» В поисках ответов на эти вопросы подросток уже не может ориентироваться на образцы в семье – он больше не считает их единственно правильными. И это ведет к возникновению целого ряда конфликтов.

Неуверенность и страхи подростка в период кризиса могут достигать такой степени, что возникает боязнь утратить целостность - физическое и душевное единство. В таких случаях подростки часто создают поведенческие ритуалы, позволяющие им снова убеждаться в наличии себя самого (например, ощупывают свое тело, часто смотрятся в зеркало, начинают вести дневник и пр.).

Подросток чувствует, как изменяются его соматические функции, и пересматривает представления о собственном теле. Пристально наблюдая за ним и сравнивая себя с другими, он часто преувеличивает свои подлинные или мнимые физические недостатки, что приводит к глубоким кризисным состояниям ([нарушение самооценки](#), [дисморфофобии](#), дисморфомании).

Эмоции нестабильны, поскольку гормоны влияют на настроение и эмоциональное состояние ребенка. Настроение может очень быстро меняться в противоположную сторону. Ребенку сложно контролировать эмоции, он иногда и сам не понимает, что чувствует. Если спросить его, почему он поступил в конкретной ситуации именно так, а не иначе, он, вероятно, не сможет ответить не только спросившему, но и самому себе. На этом этапе появляются агрессия и несдержанность.

Как реагировать родителям: не накладывайте запрет на отрицательные эмоции ребенка, спокойно помогайте ему проживать их. Покажите образец спокойного уравновешенного общения своим личным примером. Хвалите внешний вид, делайте комплименты, говорите, что вы любите его, поддерживайте самооценку. Сохраняйте спокойствие.

Переживания отчуждения (деперсонализация и дереализация)

Под «переживанием отчуждения» понимают изменение восприятия самого себя (деперсонализация), других людей или окружающей обстановки (дереализация), которые субъективно выглядят как трансформация действительности.

Может иметь место нарциссический кризис.

Нарциссический кризис представляет собой неадекватно сильную сосредоточенность на собственной личности (эгоцентризм), обусловленную физиологическими особенностями периода взросления.

Такие подростки отличаются переоценкой своих способностей и возможностей, излишним честолюбием, чрезмерными и необоснованными ожиданиями в отношении окружающих, нечуткостью. Для самооценки таких подростков свойственны частые колебания между переоценкой себя и ощущением неполноценности.

Эгоцентризм подростка проявляется в концентрации исключительно на своих интересах и потребностях.

Как реагировать: продолжайте расширять круг обязанностей и свобод подростка в соответствии с возрастом. Для снижения эгоцентризма ребенок должен иметь поручения по дому, быту, которые касаются не только ухода за собой, но и близкими. Важно хвалить за сделанные дела, подчеркивать, каким ребенок стал взрослым. Меняйте свое восприятие. Милого послушного ребенка больше нет. Есть подрастающий будущий взрослый, с которым нужно учиться разговаривать спокойно, без напора, уважительно, на равных.

Для подросткового возраста нормальны и характерны следующие стремления:

- достичь желаемого статуса в среде сверстников, свободно чувствовать себя в ней, не теряя при этом собственного «Я»;
- легко знакомиться и входить в контакт с любым понравившимся человеком;
- соотнести наиболее ценимые сверстниками качества и черты характера с собственными. Желание быть лучшим – основа для самосовершенствования и неотъемлемое свойство подросткового возраста, которое стоит поощрять;
- вести себя так, чтобы все заметили, что он уже взрослый;
- хорошо владеть собой и собственными эмоциями;
- пережить новый опыт, расширить границы собственного сознания, пережить новые неожиданные и непривычные ощущения, все испытать на себе;
- научиться без ущерба для самооценки достойно выходить из любой психологически или жизненно сложной ситуации;
- спланировать свой жизненный путь, дальнейшее обучение и успешную карьеру.

Кризис подросткового возраста – важный жизненный этап ребенка. От того как вы совместно проживете его, зависят дальнейшие отношения с сыном или дочерью. Поэтому, нужно настроиться на то, что этот кризис всего лишь один из временных периодов, который непременно закончится. Вам необходимо сберечь добрые отношения с ребенком в любой ситуации, не снимая, но трансформируя свои воспитательные требования. Как раньше больше не будет. Будет по-другому. Меняйте свое восприятие и свое общение по мере возникновения возрастных изменений у ребенка.

В следующей статье мы поговорим о типичных поведенческих реакциях подросткового возраста.

*Деркачева Лариса Владимировна,
кандидат психологических наук, доцент*