

ГАЗЕТА ЛЮБОЗНАТЕЛЬНЫХ РОДИТЕЛЕЙ

на тему:

«Подростковый кризис.

Кризис родителей»



Подростковый возраст считают одним из самых сложных. И еще неизвестно, кому в этот период больше требуется поддержки — подросткам или их близким. Как всей семье пережить этот кризис и выйти из него лучшими друзьями?

Подростковый кризис — гора, на которую взбирался каждый взрослый, и пропасть, в которую может попасть каждый подросток.

Давайте искать мостик, может, и не очень прочный, но который со временем можно укрепить.

Признаки и развитие кризиса

Итак, подростковый возраст - период достаточно сложный и для взрослых, и для подростков. Эта сложность возникает из-за остроты кризисного периода данной возрастной ступени.

Этот этап проходят все без исключения, но вот начинается и заканчивается он у всех по-разному. У кого-то подростковые признаки прослеживаются в 10 лет, у кого-то в 13. Таким образом, в психологии принято выделять младший подростковый возраст (10-11 лет), средний (11-12 лет) и старший (13-14). Однако считается, что чем позже кризис начнется, тем острее его проявления.

Что происходит с ребенком в это время?

Подростку сложно с самим собой, ему непросто даже объяснить свое состояние, а потому трудно регулировать свое поведение, эмоциональные реакции.

В организме разгорается «гормональная буря», когда две «фабрики по производству гормонов» - гипофиз и щитовидная железа - начинают гонку. В кровь начинает поступать огромное количество гормонов роста и половых гормонов: тело меняется, вытягивается, движения становятся угловатыми, неуклюжими.

Нервная система не поспевает за бурным физическим развитием, что может отражаться в плохом самочувствии, головных болях, обмороках, скачках артериального давления.

Основные психологические проявления подросткового кризиса:

- негативизм - негативная установка по отношению ко всему окружающему (подростки начинают вести личные дневники, т.к. не могут никому доверять),
- склонность к анализу (безжалостному) окружающих и самоанализу в сочетании с крайней эгоцентричностью (подросток, который без конца щупает свои мускулы, или девушка, которая часами красится, как правило, искренне воображают, что произведут неизгладимое впечатление на других),
- подростковая депрессия, которая может проявляться в безразличии, чувстве пустоты, ощущении, что детство уже кончилось, а взрослым еще себя не чувствует,
- суицидальное поведение: в 90% случаев суицидальное поведение в виде угроз, высказываний, намерений - это «крик о помощи», адресованный, прежде всего, своим близким.

В целом, у девочек подростковый кризис протекает в более мягкой форме, наступает раньше и кончается быстрее, чем у мальчиков. Может быть, это связано с тем, что требования к самоопределению юношей и мужчин в нашем обществе традиционно жестче, чем аналогичные позиции для девушек и женщин.

Симптомы, делающие жизнь родителя невыносимой

Повышенная чувствительность и раздражительность, недовольство собой (вплоть до желания сделать пластическую операцию) и тем, что происходит вокруг, острая реакция на замечания.

Снижение успеваемости в школе, частичная или полная потеря интереса к занятиям, которые раньше приносили радость.

Утрата временной перспективы, потеря чувствительности к временным рамкам. «Он совсем не думает о будущем!» — волнуются родители. Думает, думает, просто будущее представляется чем-то о-о-очень далеким.

Стремление к изоляции, одиночеству. Увеличение дистанции со значимыми взрослыми. Появление секретов — как верный признак того, что подростку важно свое личное пространство, которым он может распоряжаться так, как ему хочется.

Протест против всего, протест как — как возможность противопоставить себя миру и выстоять в этом.

Погружение в субкультуру, увлечение непонятными, с точки зрения взрослого, музыкой, искусством — тем, что откликается нестабильному, противоречивому состоянию подростка.



Вступление в кризисный период характеризуют типичные проявления:

1. Повышенное стремление к общению со сверстниками. Кажется, что подросток, часами может болтать по телефону, разговаривать при личной встрече со сверстниками, и при этом так и не насыщается этими разговорами.

2. Стремление утвердить свою самостоятельность, независимость и автономию. Теперь у него на все есть свое и, как ему кажется, единственно правильное мнение.

Однако, все эти специфические для данного возраста проявления необходимы для развития полноценной и гармоничной личности. Именно в этот период происходит завершение определенной стадии формирования личности. Подросток в целом пытается понять себя, свои возможности, личные ценности и нормы. Он начинает соотносить себя со сверстниками и взрослыми. Это и приводит к столь выраженному самоутверждению.

Подростковый кризис имеет несколько фаз:

1. Негативная или предкритическая. В этой фазе происходит ломка уже имеющихся привычек, стереотипов. Именно в этой фазе родители начинают замечать сложности в общении со своим взрослеющим ребенком.

2. Кульминационная точка кризиса. Чаще совпадает с возрастом 13 лет. Точка кипения и взрослых, и детей настолько велика, что как раз в этой фазе дети начинают вступать в различные субкультуры, группировки и компании. В этот не простой период важно как можно лучше понять подростка, показать, что мы его любим таким, какой он есть, научиться вместе находить пути из различных ситуаций с учетом его мнения (ведь ему и надо, чтобы его услышали и приняли).

3. Посткритическая. Построение новых отношений.

Кризис имеет два варианта развития.

Кризис независимости

Кризис независимости – когда подросток ведет себя независимо ото всех. Чаще это своеволие, обесценивание взрослых, отрицательное отношение к их требованиям, которые до этого он выполнял, ревность к собственности. Это все типично для этого возрастного периода. Кризисные симптомы нельзя просто взять и вычеркнуть из жизни взрослеющего ребенка. Важно помнить, что проявляются они не всегда, а эпизодически. Их не стоит обострять в первую очередь родителям.

Ведь когда нам, взрослым, плохо на душе и сложно разобраться в своих чувствах, то чаще мы просим нас не беспокоить. Это выполняется, мы – авторитет, мы – взрослые. А вот наше чадо чувствует то же самое, но в силу своих несовершенных эмоций, неумения управлять ими и своим поведением начинает кричать, срываться или, наоборот, замыкаться. С этим сложно бороться. А надо ли? Все это крик взрослеющей души о помощи, а не о порицании и чтении моралей. Психологи рекомендуют родителям выслушать крик своего ребенка спокойно, по крайней мере, попробовать. Это тяжелее, чем кажется на первый взгляд.

Применение силы и постоянных категоричных заявлений больше разжигает негодование ребенка и подталкивает подростка к совершению поступков, которые могут сломать жизнь ему и нам. Авторитарность и сила – это чаще наше оружие при нашей беспомощности с детьми. Лишь в некоторых случаях это имеет место быть.

Основные проявления: негативизм, упрямство, грубость, бунтарство, стремление во всем поступать по-своему, противостояние авторитетам и иконоборчество, ревностное отношение к личному пространству.

Кризис зависимости

В последнее время все чаще и чаще встречается второй путь развития кризиса, так называемый кризис зависимости.

Тогда подростковый период протекает несколько иначе: чрезмерное послушание, зависимость от старших и сильных, возвращение к своим старым интересам. Поведение подростка говорит: «Я ребенок и не хочу взрослеть». Этот вариант кризиса на первый взгляд кажется легче, но это совсем не так. Подросток становится инфантильным. Его личность замедляет свое развитие. Как это ни грустно, но, как правило, протекание кризиса зависит от взрослых и стиля семейного воспитания.

Поэтому взрослому стоит запастись терпением на несколько лет. В природе все закономерно и подростковый период здесь не исключение. После того как фазы кризиса сменяют одна другую, он подойдет к концу. Наш подросток, ребенок внешне и взрослый внутренне, примет законы жизни. Вот какие они будут, во многом зависит от его окружения. И это не только сверстники, но и взрослые.



Основные проявления:

чрезмерное послушание, возврат к детским интересам и формам поведения, зависимость от взрослых, несамостоятельность, инфантильность в суждениях и поступках, подчинение мнению большинства, стремление быть «как все».

Что могут почувствовать родители?

«Я теряю ребенка, помогите!» — один из самых частых запросов родителей подростков, пришедших на консультацию к психотерапевту.

Родители чувствуют:

- страх — «Мы его упустили», «С ним что-то не так»;
- злость — «Ничего делать не хочет!», «Ничего не допросишься, на уме одни друзья и гулянки!»;
- вина — «Мы плохие родители. Слишком были заняты собой, вот и получилось так»;
- тревога — «С таким отношением он не закончит школу», «Он не справится с трудностями, он такой мямля»;
- стыд — «А что скажут люди?», «Если он не справится, я — плохой родитель!»

Как помочь подростку преодолеть кризис?

Как правило, родители, которые стремятся помочь повзрослеть своему сыну или дочери, не совершают типичных ошибок. Родителям рекомендуется искать способы для сглаживания конфликтных ситуаций, их много.

1. Компромисс – один из выходов в конфликтной ситуации. Взрослым проще взвесить ситуацию и принять самим или подтолкнуть к этому решению подростка. К примеру, подросток бурно реагирует на вопрос о порядке в его комнате и его вещах. Это и есть ревность к собственности, свойственная возрасту. А если мы найдем компромисс и договоримся, что не трогаем его вещи и комнату, но 3 раза в неделю (кстати, дни он может выбрать сам), мы проверяем порядок, и если таковой отсутствует, вместе его и наводим.

2. Требования в семье должны быть едиными для всех. Например, для приема пищи отводится определенное место (в каждой семье оно свое, но чаще кухня или столовая). Все члены семьи обязаны кушать в кухне. Если мы позволим себе расслабиться и отужинать в гостиной, то и наш подросток тоже станет это делать (почему нам можно, а ему нет).

3. Принятие подростка на равных с взрослым. Выслушивать его мнение и принимать его во внимание при решении семейных вопросов.

4. Помощь своему ребенку в управлении эмоциями. Самим стараться быть сдержаннее при общении с ним.

5. Интерес к увлечениям ребенка. Чем больше общего, тем больше тем для разговоров, а значит, теплее и крепче детско-родительские отношения.

6. Поощрение и поддержка подростка. Без напоминания убрал в комнате, подготовил дополнительный материал – подобные проявления самостоятельности обязательно должны быть отмечены нами, ведь для нас это само собой разумеющееся, а для него практически подвиг.

7. Сравнение своего ребенка со сверстниками недопустимо. Лучше этого не делать никогда, но особенно в этот период. Подросток часто непредсказуем и реакция может быть неадекватной.

8. Выслушивание подростка и использование приема отраженного слушания, подтверждая его чувства путем повторения того, что услышали. Например, если он говорит, что не любит убирать в комнате, то мы перефразируем: «Я вижу, что тебе не нравится убирать в комнате....». Но при этом избегаем давать оценку словам и действиям подростка.

Всем родителям важно понять, что по мере взросления ребенок становится более самостоятельным, ведь именно этого мы и хотели. Сначала мы стремимся всеми силами, чтобы наш малыш сам мог сделать то или другое, чтобы у него было свое мнение, и вот неминуемо наступает момент, когда подросток его всячески нам демонстрирует. Что ж, остается радоваться (на самом деле, мы его к этому вели), а вместо этого мы начинаем спорить и говорить, что он еще мал иметь свое мнение. Ну не парадокс ли? Ведь пришло время, когда наш подросток учится выражать, а главное отстаивать свою точку зрения, пускай не всегда верную. Давайте будем теперь учить его и себя слушать и выслушивать друг друга, учиться конструктивно выходить из различных ситуаций. Ведь мы, такие успешные взрослые, всему этому научились именно в тот сложный для нас и наших родителей подростковый кризис.

Рекомендации родителям

✓ Родителям необходимо внимательно относиться к возрастному развитию своего ребенка, чтобы не пропустить первые признаки наступления подросткового возраста.

Родители должны отнестись серьезно к индивидуальным темпам развития ребенка. Не считать его маленьким, когда ребенок уже начинает ощущать себя подростком. Но и «не толкать ребенка в подростковую насильно». Возможно, Вашему сыну (или дочке) нужно на год или два больше времени, чем его сверстникам. Ничего страшного в этом нет.

✓ Расскажите подростку о том, что с ним творится. Для этого нужно выбрать подходящий момент, например, через какое-то время после незначительной ссоры, когда подросток «взорвался» на пустом месте.

Начните разговор, когда вы оба уже «остыли», но память о произошедшем конфликте еще свежа. Постарайтесь полностью отказаться от обвинительной и уличающей манеры и вложить в свой рассказ максимум теплоты и понимания.

✓ Поведайте подростку о том, что происходит с его организмом и как это влияет на его эмоции и поведение. Дайте ему знать, что вы его понимаете и готовы поддержать, но не намерены спускать все с рук, т.к. он уже достаточно большой для того, чтобы учиться справляться со своими эмоциями и брать за них ответственность на себя.

✓ Как можно раньше дайте подростку столько самостоятельности, сколько он может принять. Утомительно и занудно советуйтесь с ним по каждому пустяку. («Как ты думаешь, какие лучше обои купить? Подешевле и похуже, или получше, но подороже?»).

«Впутывайте» его в свои проблемы и проблемы семьи. («Сегодня мой начальник опять ругался, что клиенты жалуются... А что я могу сделать? Как бы ты на моем месте поступил(а)?»). Пусть подросток поймет, что Вы действительно, не на словах, а на деле, видите в нем равного Вам члена семьи.

✓ Обязательно сами делайте то, чего вы хотите добиться от своего сына (или дочки). Звоните домой, если где-то задерживаетесь. Рассказывайте не только о том, куда и с кем Вы ходите, но и о содержании Вашего времяпрепровождения. Давайте развернутые и по возможности многоплановые характеристики своим друзьям и знакомым. Это позволит Вам побольше узнать о друзьях вашего сына (или дочки).

✓ Чаще приглашайте к себе гостей. Если у вас, родителей, «открытый дом», Вы, скорее всего, будете видеть тех, с кем проводит время ваш ребенок. И вовремя сможете принять меры, если что-то пойдет не так.

✓ Рассказывайте о своих чувствах и переживаниях. Возможно, иногда что-то расскажет Вам и Ваш ребенок.

✓ Делитесь с подростком своими проблемами. Не стесняйтесь попросить у подростка совета. Вопреки распространенному мнению, иногда подростки очень чувствительны и тактичны в оценке и коррекции именно чужих ситуаций. Кроме того, в этом случае существенно повышается вероятность того, что и со своей проблемой ребенок пойдет именно к Вам.

✓ Постарайтесь обнаружить и скорректировать те ошибки в воспитании, которые Вы допускали на предыдущих возрастных этапах.

✓ Не делайте постоянных акцентов на недостатках внешности подростка! Даже очень мягко и ласково сказанные фразы, типа «ты моя пышечка», «носатик мой любимый», болезненно отзываются в сознании подростка, и он начинает постоянно обращать внимание на указанный недостаток, пытается его спрятать, кажется себе уродливым и недостойным любви (это может приводить к таким ужасным последствиям, как, например, пищевые расстройства (анорексия и булемия).

✓ Старайтесь не отвергать друзей вашего ребенка, даже если вы считаете, что дружба с ними может ему навредить. Подросток имеет право выбирать круг общения. Доверяйте своему ребенку и давайте ему право получать необходимый жизненный опыт, который он черпает из общения со своими друзьями.

✓ Интересуйтесь жизнью подростка. Многие старшеклассники говорят о том, что их общение с родителями ограничивается лишь формальным ежевечерним вопросом «ну, как дела в школе?», на который они отвечают так же формально. Поэтому интересуйтесь жизнью ваших детей, их проблемами и переживаниями. И ни в коем случае не обесценивайте эти проблемы, даже если они кажутся вам совсем не значительными и по-детски наивными, ведь это жизнь вашего ребенка, поэтому, говоря «перестань, это же ерунда», вы обесцениваете саму его жизнь. А он нуждается в поддержке, мудром совете и понимании.

✓ Не бойтесь говорить со своим ребенком об интимной стороне жизни, т.к. подобные разговоры помогают ему сформировать адекватное отношение к той части действительности, которой он рано или поздно коснется.

✓ Предоставляйте подростку место и время для уединения, т.к. он зачастую нуждается в том, чтобы побыть наедине с самим собой, разобраться в своих чувствах и переживаниях, подумать о себе, своих проблемах, пофилософствовать и просто насладиться одиночеством.

✓ Не пытайтесь переубеждать подростка, ожидая мгновенного согласия. Вам стоит мягко показывать другие возможные точки зрения. И, поверьте, даже если ваш ребенок всем своим видом демонстрирует, что в корне с вами не согласен, он прекрасно вас слышит и в конечном итоге зачастую руководствуется вашим более мудрым мнением, хотя лишь в крайне редких случаях признается в этом.

Но бывают ситуации, в которых не помогает даже подобное мудрое и чуткое отношение. Тогда кризис подросткового возраста становится настоящей проблемой - подросток пускается во все тяжкие: перестает учиться, начинает употреблять алкоголь и наркотики, ворует и лжет, предпринимает попытки самоубийства и многое другое. В такой ситуации советами ограничиться не получится.

Здесь нужна консультация квалифицированного психолога, который поможет подростку и его семье преодолеть это критическое время.

Ссылки на материал:

- ✓ <https://nsportal.ru/shkola/rabota-s-roditeleyami/library/2015/01/20/konsultatsiya-dlya-roditeley-krizis-podrostkovogo>
- ✓ <https://infourok.ru/konsultatsiya-dlya-roditeley-na-temu-podrostkoviy-krizis-2558542.html>
- ✓ <https://www.ya-roditel.ru/parents/base/experts/semeynye-sistemy-i-krizis-podrostkovogo-perioda/>
- ✓ <https://littleone.com/publication/1773-mezhdu-dvuh-mirov-kak-spravitsya-s-krizisom-podrostkovogo-vozrasta>
- ✓ <https://littleone.com/publication/1773-mezhdu-dvuh-mirov-kak-spravitsya-s-krizisom-podrostkovogo-vozrasta>