**КРИЗИС ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА**

**Подростковый кризис** (от др.-греч. κρίσις — решение, поворотный пункт) — возрастной кризис, возникающий при переходе от младшего школьного возраста к младшему подростковому.

Можно выделить младший подростковый возраст, который наступает в 10 или 11 лет, средний — в 11 или 12 лет и, соответственно, старший — в 13 или 14 лет. При этом большинство психологов убеждены в том, что если кризис проявился позднее, то его проявления будут острее.

В периодизациях отечественных психологов подростковый кризис приходится на возраст 13 лет, однако может варьироваться в зависимости от длительности периода подростничества.

Именно в этом периоде совершаются самые необдуманные поступки и принимаются самые невероятные решения, происходят самые запоминающиеся события. В основе кризиса подросткового возраста лежит множество факторов. Осуществляются окончательный выбор будущей профессии, формирование принципов и идеалов, необходимых для дальнейшей жизни. Наконец, случается самое прекрасное в жизни любого человека событие — первая любовь, которая запоминается навсегда, оставляет неизгладимое впечатление и впоследствии во многом определяет дальнейшую судьбу человека.

**Физические изменения и половое созревание**

В 12—17 лет у подростков усиливаются вторичные половые признаки. У девочек появляются менструации. К 12—15 годам у мальчиков начинается рост волос на лице, теле, подмышечных впадинах, возникают поллюции — первый признак полового созревания юношей.

В связи с быстрым развитием возникают трудности в функционировании сердца, лёгких, кровоснабжении головного мозга. В подростковом возрасте эмоциональный фон становится неровным, нестабильным.

Благодаря бурному росту и перестройке организма в подростковом возрасте резко повышается интерес к своей внешности. Формируется новый образ физического «Я».

**Психическое развитие в подростковом возрасте**

**Согласно Д. Б. Эльконину, каждый возрастной период характеризуется**:

* социальной ситуацией развития;
* ведущей деятельностью;
* психическими новообразованиями.

**Социальная ситуация развития**

В этом возрасте на первый план выходит общение со сверстником. Именно в общении формируются ***основные новообразования:***

* возникновение самосознания;
* переосмысление ценностей;
* усвоение социальных норм.

В этом возрастном периоде оценка сверстника становится важнее оценки учителей и родителей. Повышаются требования как в школе, так и в семье. Однако часто подросток продолжает восприниматься в семье как ребёнок. От этого многие конфликты. У подростка возникает страстное желание если не быть, то хотя бы казаться и считаться взрослым.

**Ведущая деятельность**

В период раннего подросткового возраста общение со сверстниками становится источником развития. В общении со сверстниками подросток учится строить отношения и начинает анализировать себя. Появляется интерес к собственной личности.

Поворот на себя происходит также в учёбе. Подросток учится обращать внимание на собственные качества, сопоставляя себя с другими.

В старшем подростковом возрасте в качестве ведущей деятельности Д. Б. Эльконин выделял ***учебно-профессиональную деятельность*** как усвоение системы научных понятий в контексте предварительного профессионального самоопределения.

**Новообразования**

* ***Самосознание.*** В этот период жизни происходит изменение отношений подростка к миру и к себе. Подросток формирует своё мировоззрение, свои жизненные планы, что в конечном счёте позволит ему жить самостоятельно.
* ***Чувство взрослости***
	+ *Подражание внешним признакам взрослости*. Подросток сравнивает себя со взрослыми и понимает, что ничем от них не отличается. Он начинает требовать, чтобы его не считали маленьким, претендует на наличие тех же прав. Ребенок стремится походить на взрослых, зачастую используя лишь внешние признаки «взрослости» — употребление спиртных напитков, курение, специфический лексикон, мода в одежде и т. д.
	+ *Социальная зрелость*. Характеризуется участием в делах взрослых, всевозможной помощью им. Зачастую наблюдается в семьях, где подросток вынужден занять позицию взрослого. Забота о близких и помощь им становится основной жизненной ценностью подростка.
	+ *Интеллектуальная взрослость*. Выражается в стремлении что-то знать и уметь. Данное стремление мотивирует подростка на саморазвитие, познавательную деятельность за пределами школьной программы.
* ***Самоопределение.*** Подросток начинает понимать себя и свои возможности, а также свое место в человеческом обществе и свое назначение жизни.
* ***Кроме этого формируется*** формально-логический интеллект, дивергентное и гипотетико-дидуктивное мышление. Рефлексия.

***Одна из важнейших особенностей кризиса подросткового возраста — развитие самосознания, открытие собственного «Я».***

Для взрослеющего человека как для формирующейся личности очень важно осознание себя, своих идеалов и приоритетов в окружающем его обществе, желание понять свою значимость, определить свое место в жизни. Кризис периода подросткового возраста объясняется и возрастающим интересом тинейджера к себе, активизирующимися процессами полового созревания и связанными с ним психофизиологическими изменениями. Наиболее важными в данной ситуации являются не столько физиологические изменения, сколько телесные метаморфозы, которые становятся для подростка предметом повышенного интереса.

**Фазы подросткового кризиса:**

1. ***негативная, или предкритическая фаза***, когда происходит изменение старых привычек, стереотипов;
2. ***кульминационная фаза*** (в подростковом возрасте – это 13 лет, хотя эта точка, конечно, достаточно условна);
3. ***посткритическая фаза,*** т.е. период формирования нового осознания своей личности, построения новых межличностных отношений и т.п.

**Варианты протекания подросткового кризиса:**

1. ***Классические*** симптомы практически любого из кризисов детского возраста: строптивость, упрямство, негативизм, своеволие, недооценка взрослых, отрицательное отношение к их требованиям. Некоторые психологи добавляют сюда также ревность к собственности. Для подростка требование – не трогать ничего у него на столе, не входить в его комнату, а главное – «не лезть ему в душу». Остро ощущаемое переживание собственного внутреннего мира – вот та главная собственность, которую оберегает подросток и ревниво защищает от других;
2. ***Чрезмерное послушание***, зависимость от старших или сильных люднй, возврат к старым интересам, вкусам, формам поведения.

**Как проявляется подростковый возраст**:

* Повышенное стремление к общению со сверстниками или детьми чуть старше. Многие родители наверняка замечали, что два подростка могут общаться хоть целую вечность, обсуждать свои насущные проблемы и переживания.
* Стремление утвердить собственную автономию, самостоятельность и независимость. Отныне у него есть собственное решение, которое, по его мнению, является единственно правильным. Все это формирует в дальнейшем личность ребенка.
* Снижение учебной мотивации.
* Стремление быть взрослым, настаивание на новых правах.
* Конфликт с родителями и учителями.

**Симптомы кризиса**

* ***Негативизм.*** Негативизмом называют такие проявления в поведении ребёнка, как нежелание что-то сделать только потому, что это предложил взрослый.
* ***Упрямство*** – второй симптом кризиса. Ребёнок настаиваем на чём – либо не потому, что ему этого очень хочется, а потому, что он это потребовал. Мотивом упрямства в отличие от настойчивости является потребность в самоутверждении: ребёнок поступает таким образом потому, что «он так сказал».
* ***Строптивость*** – это третий симптом. В отличие от негативизма, строптивость направлена не против взрослого, а против норм поведения, установленных для ребёнка, против привычного образа жизни.
* ***Четвёртый симптом*** - своеволие, проявляющееся в стремлений ребёнка к самостоятельности, в желании все делать самому.
* ***Это протест*** – бунт, когда все поведение ребёнка приобретает форму протеста. Он как будто находится в состоянии войны с окружающими, постоянно происходят детские ссоры с родителями по любому поводу.
* ***Обесценивание*** может проявляться по отношению к взрослым (говорит «плохие» слова) и по отношению к любимым вещам (рвёт книги, ломает игрушки).
* В семье с единственным ребёнком может наблюдаться ещё симптом – ***деспотизм***, когда ребёнок стремится проявить власть над окружающими, подчинить своим желаниям весь уклад семейной жизни. Если в семье несколько детей, этот симптом проявляется в форме ***ревности*** к другим детям.

**Причины подросткового кризиса**

По мнению Л. С. Выготского, основное противоречие подросткового возраста заключается в том, что половое развитие, социокультурное развитие и окончание общеорганического роста не совпадают. В ходе исторического и культурного развития человечества границы периода детства были несколько расширены, вследствие этого возник подростковый возраст как переходный между детством и взрослостью.

Л. И. Божович весь подростковый возраст считает критическим, так как на данной стадии развития у ребенка возникают потребности, которые он не может удовлетворить в силу своей недостаточной социальной зрелости. Источником депривации этих потребностей могут быть не только внешние запреты, но и внутренние запреты самого подростка. Внутренние противоречия, по Божович, и есть основная характеристика подросткового кризиса.

Эрик Эриксон определял подростковый кризис с точки зрения кризиса идентичности, периода, в котором человек ищет свое место в мире, свою роль и предназначение.

**Потребности подростка**

1. ***Потребность во внимании и поддержке без осуждения и оценок,*** то есть в безоценочной теплоте, принятии и мудрости взрослых.
2. ***Потребность в четких (но не тесных) правилах и границах***, которые должны удерживать взрослые, несмотря на бунт и сопротивление подростка, — без четких границ подростку трудно самостоятельно удерживаться от деструктивных форм поведения, трудно выстраивать внутренние позиции и успешно социализироваться.
3. ***Потребность в развитии и обучении через жизненную практику*** — подросток должен получать жизненный опыт, он не может и не хочет полагаться только на теоретическое восприятие жизни или на чужой опыт.
4. ***Потребность в интересных жизненных событиях*** — интерес — это главный двигатель личностного развития человека, в подростковом возрасте он максимально активен и постоянно требует удовлетворения.
5. ***Потребность в удовольствии*** — подросток изучает себя, свои чувства и ощущения, он стремится к чувственному обогащению, естественно, что удовольствия — это наиболее желаемые переживания;
6. ***Потребность в уважении и признании*** — когда человек получает уважение и признание, у него вырабатывается прочная уверенность в себе как в ценной личности, и это ложится в основу успеха во всех сферах его жизни.
7. ***Потребность в общении и в принятии сверстниками*** — подросток стремится получать социальный опыт и вырабатывает наиболее успешные модели поведения, помогающие ему самоутверждаться, чувствовать себя уверенно, получать любовь, симпатию, признание. Подростку важно знать, что он ценен для окружающих, что его мнение имеет значение; он готов сделать все, чтобы реальная или воображаемая группа людей, к которой он хотел бы принадлежать (референтная группа), признала его «своим», даже если при этом придется наступить на горло собственному «Я».
8. ***Потребность в умении уверенно отстаивать свое мнение***, которое основано на общей уверенности в себе — именно неумение — это делать ведет ко многим проблемам в жизни подростка, ограничивающим его самореализацию и развитие, — к застенчивости, зависимости от дурного сообщества, переживанию беспомощности и никчемности, отказу от будущих профессиональных успехов и т. д.; подростки часто говорят о том, что после события долго продолжают подыскивать удачные выражения, способы действия. (Увы! Иногда бывает поздно что-то менять).
9. ***Потребность в творческом самовыражении и самореализации*** — творческая самореализация — это сильнейшая струя в развитии подростка; если он находит возможность для удовлетворения этой потребности, он практически находит возможность удовлетворить и все остальные; творчески самореализуясь, подросток получает практический жизненный опыт, ему интересно, он развивается, он испытывает уважение к самому себе, получая результаты своего творчества, его принимают окружающие, и ему легко жить в четких границах своего творчества.
10. ***Потребность в постановке жизненных целей*** — несмотря на стремление подростка «жить сейчас», четкое определение им своего будущего вносит в его жизнь упорядоченность, снимает большую долю тревожности и позволяет направить свои личностные ресурсы в определенное русло. Все эти потребности одновременно являются колоссальным ресурсом личности подростка. Поскольку потребность всегда создает определенное напряжение, подросток чрезвычайно активен, желание удовлетворить потребности постоянно держит антенны его души направленными на прием любой информации, которая поможет это сделать. Он открыт, гибок и готов к восприятию всего нового.

**Рекомендации психолога родителям**

1. ***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 подростковость насильно». Возможно, Вашему сыну (или дочке) нужно на год или два больше времени, чем его сверстникам. Ничего страшного в этом нет.
2. ***Родители должны с уважением отнестись ко всем заявлениям и позициям подростка***, какими бы глупыми и незрелыми они Вам не казались. Обсудите и проанализируйте вместе с сыном (или дочкой) каждый пункт. Добейтесь того, чтобы Вы одинаково понимали, что именно значит, например, такая фраза, как: «Я все могу решать сам!». Что именно за ней стоит? Я могу сам решать, какую куртку мне надеть на прогулку? Или я могу сам решать, ночевать ли мне дома? Разница, согласитесь, существенна.
3. ***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?»). Беззастенчиво 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.
4. ***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.
5. ***Постарайтесь обнаружить и скорректировать те ошибки в воспитании, которые Вы допускали на предыдущих возрастных этапах.***

**Источники**

1. <https://gym1563v.mskobr.ru/info_add/stranica_psihologa/stranica_shkol_nogo_psihologa/krizis_podrostkovogo_vozrasta_rekomendacii_psihologa_roditelyam/>
2. <http://school2em.ucoz.ru/Psycholog/Sovety/potrebnosti_podrostka.pdf>
3. Емельянова Е. В. Психологические проблемы современного подростка и их решение в тренинге. - СПб.: Речь, 2008. - 336 с.
4. Малкина-Пых Возрастные кризисы. М.: Эксмо, 2004