

## **Возрастные особенности, которые следует учитывать родителям при общении с подростком**

Возрастные особенности подростков проявляются по-разному: с разной силой, в разные возрастные рамки, с разной длительностью.

**Возрастной кризис** наступает чаще в период 13-15 лет. Этот период называется «встреча со взрослостью». У девочек чаще проходит менее болезненно и раньше, чем у мальчиков. У детей соматически ослабленных возрастной кризис проходит позже.

Кризису предшествует предкризисное состояние. Оно обычно характеризуется еще детским идеализмом молодых, верой в собственное всемогущество, ощущением буйства чувств и энергии. Подростку кажется, что он всем нужен и все его ждут. Радует, что перед ним открыто много путей и дорог.

У многих это время сопровождается острым стремлением к общению. При этом оно сопровождается чувством единения, любви и доброты абсолютно ко всем окружающим.

Однако как-то незаметно эйфория общения проходит. Появляются ощущение пустоты внутри, странная апатия, нежелание что-либо делать, получать информацию, учиться. Подросток не понимает, что с ним происходит, поскольку вроде бы все в жизни хорошо, но все начинает казаться неинтересным. Такое состояние может наступить и скачкообразно, т.е. «как-то вдруг».

Чаще всего ему соответствуют депрессивные реакции («Ничего не хочу: ни учиться, ни читать, ни любить»), специфические страхи, тревога («Боюсь потерять себя», «Боюсь стать посредственным или не стать никем вообще»), ощущение уникальности собственного опыта («Наверное, это только я так чувствую»).

Особое значение приобретает в этот период чувство одиночества. Следует подчеркнуть, что это именно чувство, а не фактическое одиночество. Вокруг подростка может быть много друзей, родных и даже любимый молодой человек или девушка, но при этом он ощущает себя оторванным от людей и мира. И он, с одной стороны, глубоко страдает от одиночества, с другой – всячески стремится к нему. Нередко ощущение одиночества сопровождается чувством ненужности. Молодой человек при этом то и дело задает сам себе вопрос: «Нужен ли я кому-нибудь сегодня, завтра, послезавтра?».

Следующий важный аспект кризиса – размывание представления о самом себе, кажущаяся невозможность разобраться в самом себе, своих желаниях и возможностях («Вокруг понятно все, а внутри – ничего»). Возникает некоторое разочарование в себе («Что я могу? Кто я?»). К этому присоединяется неуверенность. И вообще тема выбора, личной ответственности за свои выборы становится очень значимой. Иногда вследствие этого появляется желание снова стать маленьким, уйти от всех проблем, взвалить их на плечи другого человека. А иногда молодые люди

заменяют ощущение внутреннего смятения тем, что «надевают» поведенческие маски взрослости.

Нередко страхи и волнения концентрируются вокруг размышлений о смысле собственной жизни.

Проходит время и большинство молодых людей подходят к разрешению кризиса. В позитивном варианте, обычно к 16 годам, кризис завершается принятием ответственности за свою жизнь на самого себя, выбором собственного пути в жизни. Субъективно это переживается как появление удовлетворенности самим собой и своей жизнью, повышение интереса к жизни и получаемого от жизни удовольствия, уход от страхов.

Естественно, что несколько по-другому складываются отношения с окружающими, которых уже теперь не хочется переделать, а хочется принимать такими, какие они есть. Коренным образом меняются отношения с родителями.

В этот период изменяется отношение к одиночеству – теперь оно перестает тяготить и рассматривается как необходимое, чтобы пообщаться с собой. Многие по-новому открывают богатство самих себя.

В этот период происходит принятие своей индивидуальности и неповторимости, осознание своего собственного пути: личностного, профессионального, социального, а также своих стремлений и надежд. Можно сказать, что появляется осмысленность происходящего, складывается индивидуальное мировоззрение, впервые не заимствованное у кого-либо.

Меняется отношение и к жизни в целом. Теперь уже становится ясно, что происходит не подготовка к жизни, а сама жизнь. По-другому воспринимается и прошлое, и будущее.

Уходят желание казаться взрослым, стыд проявить детские черты. Наоборот, просыпается интерес к собственному детству, возможность проявить детскую непосредственность расценивается как достоинство. Приходит понимание того, что ты сам строишь свою жизнь и твое будущее начинается уже «здесь и сейчас».

Основным содержанием кризиса «встречи со взрослостью» является поиск себя и своего места в жизни через примеривание к себе роли взрослого.

Однако не всегда молодые люди могут благополучно разрешить кризис самостоятельно. Глубокие психологические проблемы, возникающие на фоне кризиса «встречи со взрослостью», нередко приводят к превращению кризиса в экстремальную ситуацию, когда требуется психологическая помощь.

### ***Как помочь?***

#### ***Что делать и не делать:***

Не усугублять кризис, не запугивать экзаменами, не торопить с профессиональным определением (подростки в 13 лет к нему не готовы, лишь 40% 15-ти летних осознают важность выбора).

Больше разговаривать о человеческих взаимоотношениях (дружеских, профессиональных), смысле жизни (если ребенок готов слушать или говорить). Использовать для этого ситуацию и время, когда ребенок к этому

готов, а также время, которое мы проводим с детьми за столом, в «пробках», в очереди к врачу и др.

Не будьте чрезмерно настойчивыми, расспрашивая подростка о чем-либо. Иногда надо час-полтора проговорить с ребенком ни о чем, прежде чем он начнет говорить о важных для него вещах. При этом иногда он говорит не себе, а о каких-то своих друзьях.

Проявляйте интерес к его хобби. В подростковом возрасте часто это бывает музыка. Прослушайте те композиции, которые нравятся подростку, обсуждайте тексты песен, звучание музыки, воздействие на человека.

Помните о том, что в подростковом возрасте происходит временное отдаление подростка от взрослых. Он ориентирован на группу сверстников и поэтому часто не воспринимает наши пространные рассуждения о жизни, нравоучения. Однако, подросток положительно реагирует на наше внимание к его внутреннему миру: что для него интересно, что он думает по какому-либо вопросу, как бы он поступил в какой-либо ситуации и почему.

С одной стороны, это позволяет ребенку задуматься над многими явлениями в его жизни, а с другой – рассуждая о чем-либо, он лучше осмысливает это явление и понимает себя. Это адекватный способ познания себя (многие подростки используют неадекватные способы познания себя через рискованное поведение, конфликты, потому что не знакомы с адекватными способами познания себя).

Попытайтесь объяснить, что происходит с подростком, отразить (назвать) его чувства.

Находите время для совместной деятельности с подростком (хотя бы один день в неделю). Это должна быть социально значимая для ребенка деятельность (съездить в выходные на увлекательную экскурсию, придумать новые способы выполнения домашних обязанностей, посетить кинотеатр, сделать в доме генеральную уборку).

Обязательно сами делайте то, чего хотите добиться от своего ребенка. Звоните ему, если где-то задерживаетесь. Рассказывайте не только о том куда ходили. Рассказывайте о своих чувствах и переживаниях.

Делитесь с подростком, по возможности, своими проблемами, спрашивайте совета. Вопреки распространенному мнению, что подростки «злы и нечувствительны», иногда они бывают очень тактичны и чувствительны к оценке и коррекции чужих ситуаций. В этом случае существенно повышается вероятность того, что ребенок со своей проблемой пойдет именно к вам, а не в ближайшую «подворотню».

Покажите, раскройте подростку его сильные стороны. О них он знает мало, а именно на них он должен опираться в сложных ситуациях.

### ***В каких случаях следует обращаться к специалисту:***

Лучше посетить специалиста заранее, получить ряд советов относительно вашего ребенка, вашей семьи, а не пользоваться советами из книг, содержание которых относится к американскому подростку 70-х 80-х годов.

Обязательно следует обратиться к специалисту, если в заявлениях подростка хотя бы раз прозвучало заявление «не хочу жить», «лучше бы я умер», «покончу с собой».

Обратиться к специалисту следует и в том случае, если ребенок проявляет признаки асоциального поведения. Неизвестно откуда появившиеся вещи, деньги, участвовавшие драки, разговоры о «крутых» ребятах, о том, что нормальные люди не живут по законам общепринятой морали.

Впервые возникшие странности поведения – идеи преследования, страхи, увлечения сектантским учением, утверждения, что подросток общается с космосом, инопланетянами свидетельствуют об эмоциональной неустойчивости подростка и подталкивают родителей привести ребенка к психологу.

Проконсультироваться со специалистом необходимо, если поведение подростка сильно нарушает гармонию внутрисемейных отношений.