

Подростковый кризис

Подростковый возраст является одним из самых важных, существенно влияющим на дальнейшее развитие, критическим периодом в жизни человека. Он выступает в роли «переходного мостика» между детством и взрослостью.

В настоящее время к подросткам принято относить детей 12-15 лет. Одни дети вступают в подростковый возраст раньше, другие – позже, подростковый кризис может возникнуть и в 11 и 13 лет. Начинаясь с кризиса, весь период обычно протекает трудно и для ребенка и для близких ему взрослых. Кризис этого возраста значительно отличается от кризисов младших возрастов. Он является самым острым и длительным. Связано это с воздействием на подростка целого ряда гормональных, психологических и социальных факторов.

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.

В основе бурных и подчас болезненно переживаемых изменений организма подростка лежит интенсивная перестройка эндокринной системы, заканчивающаяся достижением половой зрелости. Ребенок вынужден приспосабливаться к физическим и физиологическим изменениям, происходящим в его организме, переживать саму «гормональную бурю». Это состояние удачно выразил американский подросток: «в 14 лет мое тело будто взбесилось». В моменты особенно резких эндокринных сдвигов у подростков отмечается выраженное психическое беспокойство, повышенный уровень тревожности. Пытаясь избавиться от этой тревожности, выплеснуть ее во вне, они часто вступают в конфликты, нередко отмечаются коллективные драки.

Наряду с психическими изменениями, обусловленными исключительно гормональным воздействием, у подростков наблюдаются и глубоко психологические, личностные изменения. В этом возрасте формируется «чувство взрослости» - стремление быть, казаться и действовать как взрослый. Если взрослые относятся к этому адекватно, то развитие происходит бесконфликтно. Если же подросток сталкивается с отношением к нему как к маленькому, то возникает конфликт, взаимное непонимание.

Существуют два основных пути протекания данного кризиса:

Кризис независимости. Ребенок становится строптивым, упрямым, своевольным. Отмечаются также негативизм, обесценивание взрослых, отрицательное отношение к ранее выполнявшимся требованиям, протест-бунт. Некоторые авторы 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.

Кризис зависимости. Его симптомы – чрезмерное послушание, зависимость от старших и сильных.

Если «кризис независимости» – это некоторый рывок вперед, выход за пределы старых норм, правил, то «кризис зависимости» – возврат назад, к той своей позиции, к той системе отношений, которая гарантировала эмоциональное благополучие, чувство уверенности, защищенности. И то и другое – варианты самоопределения (хотя, конечно, неосознанного или недостаточно осознанного). В первом случае это: «Я уже не ребенок», во втором – «Я ребенок и хочу оставаться им».

«Кризис зависимости» – достаточно неблагоприятный вариант развития. Важно учесть, что подростки, так переживающие кризис, как правило, не вызывают у взрослых беспокойства, напротив, родители часто гордятся тем, что им удалось сохранить нормальные, с их точки зрения, отношения, т.е. отношения по типу «взрослый – ребенок».

Как правило, в симптомах кризиса присутствует та и другая тенденция, но одна из них доминирует.

Взрослым полезно знать основные проявления подросткового кризиса:

Негативизм, который проявляется как негативная установка по отношению ко всему окружающему. Очень часто за негативизмом скрываются тоска, угнетенное состояние. По этой причине подростки зачастую начинают вести личные дневники, т.к. не могут никому доверять.

Склонность к анализу, в том числе к безжалостному анализу окружающих (родителей, учителей) 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 не просто значимое, а 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. Следует знать, что в 90% случаев суицидальное поведение в виде угроз, высказываний, намерений – это «крик о помощи», адресованный прежде всего своим близким. Иногда суицидальные попытки подростков носят просто демонстративный характер. Однако не надо принимать это так, будто все происходит «ни с чего» или «нарочно».

Как помочь своему подростку успешно пережить кризис?

Во-первых, необходимо внимательно относиться к возрастному развитию своего чада, чтобы не пропустить первые, еще смазанные и неотчетливые признаки наступления подросткового возраста.

Во-вторых, отнеситесь серьезно к индивидуальным темпам развития вашего ребенка. Не считайте его маленьким, когда он уже начинает ощущать себя подростком. Но и не толкайте в подростковость насильно. Возможно, вашему сыну (или дочке) нужно на год или два больше времени, чем его сверстникам. Ничего страшного в этом нет.

В-третьих, отнеситесь серьезно ко всем декларациям вашего подростка, какими бы глупыми и незрелыми они вам ни казались.

В-четвертых, Как можно раньше дайте подростку столько самостоятельности, сколько он может съесть. Советуйтесь с ним по каждому пустяку. Пусть подросток поймет, что вы действительно, не на словах, а на деле, видите в нем равного вам члена семьи.

В-пятых, обязательно сами делайте то, чего вы хотите добиться от своего сына (или дочки). Звоните домой, если где-то задерживаетесь.

В-шестых, постарайтесь обнаружить и исправить те ошибки в воспитании, которые вы допускали на предыдущих этапах. Если вы, конечно, не сделали этого раньше. Относительно «обнаружить» проблем обычно не бывает. Потому что именно в подростковом возрасте все допущенные ранее ошибки лезут наружу и зацветают пышным цветом.

По материалам журнала «Планета здоровья»