**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняяя общеобразовательная**

**школа №37 города Новошахтинска Ростовской области**

**«Кризис подросткового возраста в психологии»**

**(семинарское занятие**

**для классных руководителей)**

**Подготовила: педагог-психолог Мартыненко Г.Ф.**

**КРИЗИС ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА В ПСИХОЛОГИИ**

Подростковый кризис начинает и завершает один из самых трудных периодов в жизни человека, а именно время между детством и взрослой жизнью. Но давайте не будем бояться этого слова. Слово «кризис» греческое, означает решение, поворотный пункт, исход. Возрастные кризисы это не нарушение и не болезнь, а именно поворотный пункт в развитии человека. Они связаны с переходом от одного этапа жизни к другому. Они завершают один период и помогают адаптироваться к следующему.

**Содержание семинара**

* Возрастные кризисы
* Особенности подросткового кризиса
* Характеристика кризиса подросткового возраста с медицинской точки зрения
* Причины подросткового кризиса
* Признаки кризиса подросткового возраста
* Осложнения, вызванные кризисом переходного возраста
* Советы для родителей подростков

**Возрастные кризисы.**

Выдающийся советский психолог Лев Семёнович Выготский говорил о том, что развитие не идет равномерно. Более спокойные и длительные стабильные стадии сменяют относительно короткие и бурные кризисные периоды. По мнению Выготского, «кризис – время качественных позитивных изменений, результатом которых является переход личности на новую, более высокую ступень развития». То есть, это нормальное и нужное явление.

**4 отличия кризисного периода от стабильного:**

- В поведении ребенка произошли резкие изменения. Буквально вчера он был еще милым и послушным, а сегодня его как подменили.

- Начало и конец этого времени имеют размытые границы. Нельзя четко сказать, что кризис подросткового возраста начинается в одиннадцать или двенадцать лет, а заканчивается в пятнадцать.

- Ребенок постоянно конфликтует с родителями и другими людьми, спорит, не воспринимает уговоры.

- Регресс в развитии: «на первый план выдвигаются процессы отмирания и свертывания, распада и разложения того, что образовывалось на предшествующей стадии» (Выготский Л.С.).

**Возрастные кризисы у детей:**

***Новорожденность.*** Это самый яркий и неоспоримый кризис в развитии ребенка. Это переход от одной среды к другой, из утробной во внешний мир.

***1 год.*** Он связан с переходом малыша от горизонтального положения к вертикальному. Он встает на ножки, отделяется от рук взрослых, появляется осмысленная речь.

***3 года***. Его еще называют кризисом «Я сам». В этом возрасте ребенок разделяет себя и мать на разных людей. Появляется местоимение «Я». Кроха осваивает пространство, учится манипулировать с предметами по назначению.

***7 лет.*** Он определен переходом от дошкольного детства к школьному. От игры к обучению. Меняется способ мышления.

***11-13 лет***. Собственно подростковый или пубертатный кризис. (Пубертат – половое созревание). Отличительная черта подросткового кризиса от других – более длительное протекание этого периода. В это время дети меняются не только физиологически. Происходят изменения мышления, поведения, общения.

***15-17 лет.*** Кризис юности, когда предстоит выбор профессии. Часто он вытекает из предыдущего этапа.

Почти все кризисы возрастного развития имеют похожие проявления. Особенно тяжело протекают они в три года и у подростков.

**Характерные признаки кризисного периода:**

* негативизм;
* упрямство;
* грубость;
* непослушание;
* своеволие;
* строптивость;
* обесценивание;
* деспотизм.

**Особенности подросткового кризиса.**

Да, детство – непростое время. Целых шесть кризисных периодов. И самый, пожалуй, сложный из них — кризис подросткового возраста. Мы уже писали выше, что это самый длительный из кризисов. По сути это два кризиса, вытекающих один из другого, часто без стабильного промежутка между ними.

Как и любой другой, подростковый кризис не имеет явных границ. У одних детей его проявления могут быть уже в 9-10 лет, у других только к 13-14 годам. У девочек обычно раньше начинается этот период, но протекает спокойнее. У мальчиков созревание, как правило, стартует позже, но зато проявляется очень бурно.

Лев Семёнович Выготский выделает **3 фазы подросткового кризиса**:

- Негативная фаза или предкризисная. Первые признаки могут быть уже в 9-10 лет. Старая система ценностей отмирает. Происходит ломка стереотипов. Начинаются проблемы во взаимоотношениях между родителями и детьми. Появляются первые признаки полового созревания.

- Собственно сам кризис. 13-15 лет. Эта фаза может протекать по-разному: от выраженного негатива по отношению ко всем сферам жизни, до спокойного перехода к овладению новыми навыками. Появляются новые интересы, возможности, способы мышления. Дети всеми силами отстаивают свою индивидуальность и отделяются от родителей.

- Позитивная фаза или посткризисная. Она наступает у всех по-разному, обычно завершает пубертатный кризис. Это достаточно спокойное время, когда формируются жизненные ценности и уже определен дальнейший путь, а половое созревание почти закончено.

**Кризис подросткового возраста в психологии имеет два направления:**

- **Зависимость от взрослых**. Ребенок не хочет расти, не хочет быть взрослым, брать на себя ответственность. Происходит регресс в развитии. Возвращение к детским способам поведения.

- **Независимость**. Отрицание авторитета взрослого, бунтарство, негативизм, упрямство. В этом случае ребенок отстаивает не только свои права, но и личное пространство, требует равноправия.

Важно помнить, что чаще всего в поведении тинейджеров проявляются обе эти направленности. Наш подросший малыш будет с пеной у рта доказывать, что он прав, что ему хорошо и «не трогайте меня вообще». Но на самом деле в этот момент ему будет больше всего хотеться, чтобы вы подошли и обняли его, защитили, как в детстве.

**Характеристика кризиса подросткового возраста с медицинской точки зрения.**

**Время полового созревания** это период роста и развития организма, который протекает скачкообразно, неравномерно и очень активно. Идет интенсивный рост и изменение тела. Детские фигуры постепенно приобретают признаки гендерной принадлежности. Усиленно работают железы внутренней секреции. Совершенствуется мускулатура, идет процесс окостенения скелета. Сердечно-сосудистая система также развивается неравномерно. Нервная система не успевает подстроиться под эти изменения, поэтому часто переходит в состояние торможения или, наоборот, сильного возбуждения.

**Такие изменения в организме могут привести к временным нарушениям:**

- перепадам давления;

- тахикардии (учащенное серцебиение);

- головокружениям;

- обморокам;

- повышенной возбудимости.

Эти проявления непосредственно влияют на состояние здоровья и поведения. Они приводят к раздражительности, нервозности, нарушениям сна. Подростки быстро утомляются, становятся невнимательны на уроках, страдает успеваемость.

Таким образом, можно выделить следующие **Причины подросткового возраста:**

- **Быстрый темп физического и умственного развития** приводит к образованию новых потребностей. Но они не могут быть полностью удовлетворены в силу недостаточной социальной зрелости. Другими словами, школьник ощущает себя самостоятельным и независимым. Но пока еще не может вести образ жизни взрослого человека.

Ведущей деятельностью теперь выступает общение со сверстниками, а не учебная деятельность. Поэтому успеваемость снижается, а мнение взрослых перестает быть значимым.

- **Развитие когнитивных функций** ведет к новым знаниям. Мышление переходит от образного к абстрактному. Оно теперь работает, учитывая свой собственный опыт. Ребенок использует свои знания, память, дедукцию, свое мнение. Это ведет и к осознанию своей индивидуальности, неповторимости. Размышления о своем предназначении. Страх, вызванный этими размышлениями. Формируются взгляды на жизнь.

Подросток постоянно испытывает внутреннее противоречие между желаниями и возможностями. Он способен реально и чаще всего критически оценивать свои умения. Но еще по-детски переживает, если не получает то, чего хочет.

Часто причиной кризиса подросткового возраста является острый конфликт с родителями. Многие взрослые не знают или не понимают, что поведение их чада в период подросткового кризиса естественно. Оно обусловлено всеми выше перечисленными причинами. Но мамы и папы продолжают использовать старый подход к своему взрослеющему отпрыску.

**Признаки кризиса подросткового возраста**

Признаки или симптомы подросткового кризиса **можно разделить на 3 группы**:

* Психологические.
* Социальные.
* Биологические.

**Основные черты подросткового кризиса проявляются поведенческих и когнитивных изменениях:**

- Негативизм, то есть нежелание подчиняться и слушаться;

- Потеря интереса к старым увлечениям;

- Снижение продуктивности когнитивных функций, что ведет к снижению успеваемости;

- Ощущение бессмысленности своей жизни;

- Ощущение себя неудачником;

- Страх перед будущим;

- Стремление доказать свою индивидуальность любыми средствами, включая девиантное поведение.

**Социальные признаки кризиса переходного возраста:**

- Стремление к самостоятельности, независимости от родителей – сепарация;

- Авторитет взрослого игнорируется;

- Уход в горизонтальные связи: общение со сверстниками становится важнее, чем со взрослыми;

- Стремление объединяться в группы. Причем, в младшем подростковом возрасте эти группы однополые, в старшем возникает интерес к противоположному полу.

- Занижение или завышение самооценки в зависимости от общения со сверстниками;

- Неуверенность в себе и в окружающем мире.

**К биологическим признакам пубертата относятся:**

- Начало полового созревания, появление вторичных половых признаков;

- Быстрый рост и изменения тела;

- Появление обильного потоотделения и запаха, связанного с этим;

- Мутация голосовых связок у мальчиков;

- Резкая смена настроения, сопровождающаяся упадком сил.

- Кожные высыпания.

Все эти проявления подросткового возраста могут встречаться на протяжении всего этапа взросления. Это тяжелое время связано не только с психологическими изменениями. В этот период стремительно меняется вся жизнь вашего «малютки». Поэтому нужно быть с ними внимательным и вовремя заметить, когда кризис переходит в болезненные состояния.

**Осложнения, вызванные кризисом переходного возраста.**

Бывает так, что ребенок не справляется с теми изменениями, которые с ним происходят. Это может быть связано с непониманием со стороны родителей, учителей и особенно сверстников. Также причина может быть в чрезмерной нагрузке. Понятно, что кризис подросткового возраста тяжелое испытание. Если не будет достаточно времени на отдых, нервная система даст сбой. В чем могут проявляться нарушения?

Поведенческие расстройства. Истерики. Отчуждение. Уход из дома. Курение. Употребление алкоголя и наркотиков. Воровство. Нет интереса к общению со сверстниками. Суицидальные настроения и другие формы девиантного поведения.

Расстройства психики. Неврозы, в том числе тики, заикание, фобии. Акцентуации. Психопатии. Обсессивно-компульсивные расстройства. Подростковая депрессия.

Пожалуй, самой сложной проблемой, усложняющей подростковый кризис, является проблема суицидального поведения. **Редко подросток действительно желает себе смерти.** Попытки суицида это крик о помощи, попытка привлечь к себе внимание. Это сигнал к тому, что человек в критической ситуации, что сам он уже не может справиться со своими бедами. Игнорирование этой проблемы может привести к трагедии.

В случаях, когда вы, как родитель, не можете помочь своему ребенку, когда видите, что в поведении появились описанные выше расстройства, не пытайтесь решить их самостоятельно. В этих случаях не нужно кого-то винить, а следует обращаться к специалистам. К каким? Прежде всего, к психологу. Можно также обратиться к неврологу, психотерапевту или психиатру.

Как помочь своему ребенку в этот трудный момент его жизни? Как не допустить осложнений? Как сохранить теплые доверительные отношения с ним? И можно ли их сохранить, когда ваш вроде бы еще малыш становится просто неуправляемым?

Ответ: да, можно.

**Советы для родителей подростков:**

**Изучить теорию**, чтобы узнать, как должен протекать переходный возраст. Подростковый кризис психология как наука изучает давно. Поэтому сейчас много литературы на эту тему. Из нее вы узнаете мнение лучших мировых психологов, получите советы и рекомендации по общению и воспитанию.

**Принять изменения**, которые происходят с вашим ребенком и в его поведении, за норму. Да, он бунтует и не слушается. Да, ничего не хочет. И его, как будто, ничего не интересует. Но это только так кажется. За видимым равнодушием скрывается ранимая и обидчивая натура.

**Поддерживать** самостоятельность и независимость. Не допускать гиперопеку. В отношениях с подростком уже не подходят приемы, которые вы использовали совсем недавно. Это время изменений не только ребенка, но и перестройки системы всей семьи.

**Сепарация необходима** для становления личности юноши или девушки. Отделение от семьи, родителей, выход из-под их влияния бывает слишком резкий. Но при правильной реакции взрослых это быстро проходит и отношения восстанавливаются.

**Уметь слушать**, не пытаясь наставлять и не задавать вопросов. Часто подросткам надо просто выговориться, чтобы их послушали, но не давали советов. Очень важно научиться этому. Тогда вы всегда будете знать, что происходит в жизни вашего подросшего малыша.

**Быть внимательным** к поведению и настроению ребенка. Не упустить начало нарушений. Не бояться пойти к психологу и попросить помощи. Быть на стороне ребенка, быть его другом, поддерживать его интересы.

Будьте уверены, что кризис переходного возраста это не вечно. Длится он несколько лет, но обязательно заканчивается. От взрослых во многом зависит, каким из кризиса выйдет их повзрослевший сын или дочь.

Говоря про подростковый кризис, рекомендации родителям хочется дать и такие:

Часто проблема подросткового кризиса происходит из-за отношений с родителями. Многие взрослые не готовы так быстро перестроиться, как это происходит с ребенком в 12-15 лет. Это особенно касается матерей, которые не работают, а занимаются воспитанием. Они чувствуют, что малыш вырастает, уходит из-под контроля, а сама мама вроде как уже и не нужна.

**Поэтому еще один важный совет тем, кто живет с подростком**: больше уделять внимание себе, своему здоровью, любимому делу. Фокус внимания сместить с ребенка на свою жизнь, тогда будет меньше придирок к нему. Надо помнить, что подростковый возраст связан с возникновением потребности быть независимым.

Тот, кто считает, что кризис подросткового возраста можно описать формулой, подходящей для всех, ошибается. Такой формулы нет. Как во всем мире нет двух людей с одинаковыми отпечатками пальцев. Каждый человек, вне зависимости от возраста, уникален. Также и протекание кризиса всегда идет своим собственным путем.

**Факторы, влияющие на протекание кризиса подросткового возраста:**

* особенности физического и умственного развития;
* умение общаться в группе себе равных;
* отношение с родителями.

**Кризис подросткового возраста** кратко – **это** период стремительного роста и развития ребенка. Это переход от детства к взрослости, сопровождающийся отделением от семьи и получением новых функций, знаний и способностей. К концу этого периода мы уже увидим почти сформировавшегося взрослого человека.

Но надо помнить, каким бы взрослым не ощущал себя наш бывший малыш, в душе он еще ребенок. Нежный, ранимый, обидчивый. Он нуждается в понимании, поддержке и любви. И ежедневных объятиях. Во многом именно от родителей будет зависеть, каким станет ребенок. Наберитесь терпения, а в награду получите прекрасные отношения со своими детьми в дальнейшем.