

## **«Трудный возраст»: проблемы взаимоотношений родителей и подростков**

Когда мы слышим такое понятие как «возрастной кризис», то сразу подразумеваем, что это состояние, которое сопряжено с каким-то переломным моментом в жизни человека определённого возраста, несущее с собой эмоциональное напряжение, возможно, конфликты.

Вообще дословно с древнегреческого «кризис» означает – решение, поворотный пункт. А термин «возрастной кризис» появился благодаря известному русскому психологу начала 20 века Выготскому Л.С., который связал психологию с педагогикой. В специальной литературе существует большое количество классификаций возрастных кризисов, но мы коснёмся самого сложного на взгляд большинства родителей – подросткового кризиса так называемого «трудного возраста».

**«Трудный возраст»** включает в себя следующие периоды:

*12-15 лет* – это младший школьный возраст; кризис 15-и лет («малый» кризис), в котором формируется эго-идентичность (собственное «Я»), рождается индивидуальное самосознание;

*15-17 лет* – это старший подростковый возраст; кризис 17 лет («большой» кризис) — знаменует окончание «подростковости» и означает вступление во взрослость.

Возрастные кризисы детей рассматриваются как факторы их повышенной конфликтности. А в критические периоды подростки часто вступают в конфликты с окружающими, и особенно с родителями. Подросток может стать резким, грубым, начать критиковать родителей и других взрослых.

Данные опросов показывают, что подростки чаще взрослых чувствуют себя одинокими, и потребность в том, чтобы поделиться с кем-нибудь своими мыслями и чувствами у них возрастает. И здесь, мы, взрослые часто бываем, просто не готовы к равноправному общению с подростками. Дети для нас остаются детьми, и относиться к ним, как к взрослым мы не спешим. Понятно, что взаимоотношения в рамках «детской роли» перестают удовлетворять подростка, для которого важно, чтобы окружающие считали его личностью. А мы, взрослые, порой даже не замечаем, как психологически раним своих взрослеющих детей какими-то неосторожными замечаниями, упреками, сравнениями, требованиями.

Особенностью «трудного возраста» является и то, что подростку иногда легче открыть душу сверстнику или даже чужому человеку, чем собственным родителям. Такая ситуация часто приводит к следующему: если общение с родителем не получается, то оно понемногу принимает формальный характер. Чем больше родители обращают внимание на некие условные «ценности» жизни подростков (например, оценки, успеваемость, поведение), тем формальнее становятся взаимоотношения между ними. И такое поведение взрослых воспринимается подростком как, неискреннее и фальшивое.

В этих условиях даже справедливые и обоснованные требования родителей

воспринимаются как несправедливые. Подросток в этом случае просто начинает вести скрытную жизнь. Вообще многие молодые люди стараются избегать конфликтов, скрыть какие-то поступки, так появляется такая проблема, которую взрослые обозначают как «стал, или стала обманывать».

И здесь важным является следующий постулат: детско-родительские отношения не терпят формализма. Поэтому необходимо найти в себе силы и признать, что Ваш ребёнок уже вырос и достоин разговаривать с Вами на «взрослом языке». Понятно, что все зависит от конкретной ситуации, личностных особенностей подростка, поэтому ниже предлагается выборка рекомендаций специалистов по эффективному взаимодействию с ним:

1. **Не забывайте, что ребенок в какой-то степени наше отражение.** Не поняв причин его трудностей и не устранив их, мы не сможем ему помочь.
2. **Избегайте неоднозначных высказываний** (обращение родителя должно содержать одну информацию: понятный запрет, доброжелательное разрешение или открытую возможность сделать выбор).
3. **Разговаривайте и действуйте как взрослый, не соперничайте с подростком,** ведя себя, так как он, используя молодежный жаргон. Подростки специально принимают стиль жизни, который отличается от родительского, и это тоже часть процесса формирования их личности.
4. **Избегайте громких фраз и заявлений типа «Когда я был в твоём возрасте...»,** разговаривайте, а не читайте нотации. Не навешивайте ярлыков, например, «глупая», «ленивый», «никогда ничего не добьёшься». Это ведёт к тому, что предсказание исполняется само собой: «Как корабль назовёшь, так он и поплывёт».
5. **Не подшучивайте над подростками,** особенно в присутствии посторонних людей, помните об их ранимости! Вовлекайте в процесс принятия решения, они охотнее подчиняются правилам, в установлении которых принимали участие.
6. **Сохраняйте чувство юмора.** Можно создать «эффект неожиданности», т.е. нестандартную ситуацию, когда подросток ожидает с Вашей стороны возражение, недоверие, а взамен получает искреннюю помощь в решении его вопроса.
7. **Одобрите подростка и поддерживайте его сильные стороны.** Ограничьте комментарии, относящиеся к дурным сторонам характера подростка. Напоминание о недостатках может сильно затормозить общение с родителем.
8. **Помогите подростку самостоятельно мыслить.** Говорите языком, который поможет развить независимость: «Это твой выбор», «Сам реши этот вопрос», «Ты можешь отвечать за это», «Это твоё решение».
9. **Не допускайте как неуважения к себе со стороны подростка, так и грубости по отношению к нему.** Прислушивайтесь и старайтесь понять его точку зрения, не обязательно с ней соглашаться, но благодаря такому вниманию, он ощутит себя полноправным и достойным участником происходящих событий.
10. **И последнее.** Помните, о том, что, с одной стороны, подросток нуждается в помощи родителей, когда сталкивается с проблемами, а с другой – хочет оградить внутренний мир собственных переживаний от бесцеремонного вторжения, и он имеет на это полное право! Этот принцип может показаться для некоторых родителей невыполнимым, но он очень важен!

## Социальный педагог: Бекшаева С.В.

Использованные источники:

Кроповицкий О.В. Психология подростка. Тренинг личностного роста. – М.: Аспект Пресс.

Никифоров Г.С. Психология здоровья. СПб.: Речь.