**КАК ПЕРЕЖИТЬ ПОДРОСТКОВЫЙ КРИЗИС: РЕКОМЕНДАЦИИ ПСИХОЛОГА РОДИТЕЛЯМ**

Вместе с психологом разобрались в особенностях кризиса подросткового возраста. Рассказываем о том, как помочь себе и подростку правильно пережить самое трудное время и выйти на новый уровень отношений.

‍

‍

Подростковый кризис — самый долгий и сложный переломный период как для личности, так и для её окружения. Он может начаться в возрасте 9 лет и длиться до 15, а иногда и дольше. У девочек, как правило, этот кризис проходит на год-два раньше, чем у мальчиков, в связи с более ранним половым созреванием.

‍

**Физические особенности кризиса подросткового возраста**

На протекание кризиса сильно влияет гормональное состояние, скачки физического роста, изменение самочувствия. Часто кости и мышцы растут быстрее, чем внутренние органы, поэтому подростков мучают головные, мышечные боли и аритмии, связанные с ростом сердечной мышцы. Также в это время могут обостриться хронические заболевания.

‍

Нервная система с трудом адаптируется к физическим изменениям, параллельно на неё дают нагрузку психика и социум. Подростки часто испытывают усталость, слабость, рассеянность внимания.

‍

Тело развивается неравномерно, что делает его дисгармоничным и угловатым. Формируются вторичные половые признаки — это может пугать, доставлять неудобство и причинять боль.

‍

Всё это становится поводом для снижения уверенности в себе.

‍

**Психологические особенности подросткового кризиса**

Подросток застрял на границе двух реальностей. То он чувствует себя более взрослым, чем есть на самом деле, и ожидает к себе серьёзного отношения, требует больше самостоятельности — то вдруг сам себе кажется маленьким, незрелым, не готовым ничего решать.

‍

Этот сильнейший внутренний диссонанс заставляет подростка задаваться вопросами, кто он вообще, какой он сейчас и каким хочет быть. Поиск ответов выражается в экспериментах с внешностью — попытках найти свой [стиль в одежде](https://media.foxford.ru/articles/pochemu-podrostki-stranno-odevayutsya), изменении причёски и [цвета волос](https://media.foxford.ru/articles/parents-rebenok-hochet-pokrasit-volosy).

‍

Не менее важно для подростков понять, кто теперь для них «свой». Поэтому их так привлекают малые социальные группы, например фанатские сообщества и субкультуры: они сбиваются в стайки, чтобы удовлетворить потребность в принадлежности и самоопределении. что брать с собой во взрослую жизнь, а что оставить в прошлом.

‍

Он ищет новые интересы, непохожие на всё, что делал раньше, размышляет о смысле своей жизни и глобальных целях, не имея при этом практического опыта, который бы позволил ему опираться на реальность. Поэтому подросткам свойствен идеализм, романтизм и нигилизм одновременно — они бросаются в крайности и ищут хоть какой-то определённости в своей зыбкой, бушующей и непредсказуемой реальности.

‍

Одной из самых крепких опор становится [протест и бунт](https://media.foxford.ru/articles/trudnoe-povedenie-podrostkov). Родителям это может казаться ужасным, но данный этап необходимо пройти каждому, чтобы стать отдельной зрелой личностью и набить шишки опыта. Осознать свои границы, постичь на практике законы мира и общества, исследовать пределы своих желаний и возможностей.

‍

Происходит половая идентификация. Ребёнок примеряет на себя роль парня или девушки и осмысляет её, экспериментирует, ищет новые стереотипы поведения и взаимодействия между полами — в фильмах, книгах, других семьях.

‍

*Подросток — человек в поисках нового себя, находящийся в точке пересборки всей своей личности.*

‍

**Социальные аспекты подросткового кризиса**

**Разочарование во взрослых.** Родители больше не кумиры. Подростку становится очевидно, что они тоже сомневаются, ошибаются, их личности несовершенны. Это заставляет его поставить под сомнение всё, что они дали ему ранее, что дают сейчас, и задуматься о том, какого будущего ему желают. Этот процесс может разрушать очень важные внутренние опоры.

‍

‍

**Нарастает социальное давление.** Теперь от ребёнка ждут гораздо большего — результатов, решений, проявления взрослых качеств. И чем выше эти ожидания, тем сильнее он нуждается в месте, где его понимают и принимают. Чтобы чувствовать себя в большей безопасности, подросток теперь обращается не ко взрослым, а к ровесникам.

‍

Доминанта познания мира сменяется на **доминанту равного общения**. Теперь кумирами становятся другие подростки — друзья-единомышленники, блогеры, яркие личности из окружения. Ребёнок ориентируется на их стиль жизни и желает их одобрения.

‍

**Как поддержать подростка в период кризиса**

Подросток — существо хаотичное и неорганизованное. **Позвольте ему быть таким.**Это главная рекомендация по преодолению подросткового кризиса. Только пройдя этот этап, ребёнок сможет из хаоса создать собственный порядок, который будет поддерживать сознательно на протяжении всей жизни. Это касается любой сферы.

‍

**Определите свои границы.** Ещё раз: именно свои, не ребёнка. Какие правила у вас на общих территориях в доме? Как с вами можно разговаривать, а как недопустимо? Какие обязанности по дому вы делегируете подростку и доверяете ему самому следить за этим?

‍

*Время разделить сферы ответственности, строго их обрисовать, обозначить последствия за нарушения, которые распространяются на всех людей в доме — на равных. От всего остального просто отстать, отпустить. Это очень сложно, но может стать спасением ваших меняющихся отношений.*

‍

Подросток пока не умеет быть гибким. Он очень ждёт **конкретики в отношениях:** выполнения обещаний, договорённостей. Сейчас он понимает только язык контрастов, но задача родителя — постепенно **выводить его из собственных рамок** и бережно показывать разнообразие мира. Например, что в одном и том же человеке могут сочетаться противоречивые качества, в разное время он может по-разному выглядеть, по-разному реагировать, желать разного. Что отношения между людьми меняются изо дня в день. Важно помочь подростку искать себя не только вглубь, но и вширь.

‍

‍

**Проговаривайте и проживайте эмоции.** Переживающему   гормональную бурю подростку очень трудно разобраться, что он чувствует сейчас на самом деле. Он не уверен, что окружающие правильно отреагируют на то или иное его проявление, и сам не всегда знает, какой должна быть правильная реакция, чего он хочет добиться от взрослых. Помогите ему в этом, называя его и свои эмоции словами. *«Похоже, ты сейчас очень злишься. Давай ты остынешь и мы вернёмся к этому разговору позже», «Тебе, должно быть, очень грустно оттого, что подружка так поступила. Мне жаль»*, *«Мне очень больно это слышать, твои слова обижают меня»*, *«Меня бесит, когда ты так делаешь. Чего ты хочешь этим добиться?» —* всё это не просто фразы, а маркеры, которые помогут подростку понять ваше и своё состояние.

‍

**Наблюдайте за идеалами ребёнка.** Проявляйте интерес, только без обиды: кто теперь стал его кумиром вместо вас? Хорошо, если это реальный взрослый — тренер, педагог, публичная личность в вашем городе. Это может быть и блогер, и персонаж фильма, мультфильма, игры, книги. Узнавайте об этом. Обращайте внимание на положительные качества героев вашего ребёнка, на их способ адаптироваться в мире. На то, в чём они с вашим подростком действительно похожи. *«Это уже есть в тебе, милый»*. И на то, в чём он может развиваться, чтобы стать ещё ближе к идеальному образу себя. Поддержите его в этом.

‍

**Держите ближе его друзей.** Постарайтесь принять их и не указывать подростку, с кем общаться. Он так сильно идентифицирует себя со своей стаей, что отношение к ней принимает за отношение к себе. Подросток постоянно склеивает себя со своими интересами и вкусами, компанией, внешним видом. Это пройдёт. Пока просто примите это.

‍

**Оставайтесь взрослыми.** Очень велик соблазн изобразить с ребёнком дружбу на равных, вы же понимаете, что это будет неправда. Вы всегда будете старше, опытней, ваше плечо должно оставаться твёрдым для утешения, поддержки и доброго совета. Не заигрывайтесь в панибратство — это всё ещё ребёнок, и он нуждается во взрослых.

‍

**Относитесь к ошибкам как к части пути.** Вы тоже были молодыми и экспериментировали со своим поведением, телом, привычками. Подростка «заносит на поворотах» — он может заметить в себе склонность к зависимостям, асоциальному поведению. Оставайтесь в решении этих вопросов на одной стороне. Это не его проблема, а ваша общая. Семья — это всегда система. Все ошибаются и учатся на своих ошибках.

‍

**Любите и отпускайте.** Подростковый кризис — одно из самых сложных сепарационных испытаний. Помните, что отпускать — не значит перестать любить. Если вы вместе здраво пройдёте этот этап, вы оба из склеенных между собой родителя и малыша превратитесь в отдельные цельные личности. Уделяйте время своим увлечениям, друзьям, живите полную событий и вкусов жизнь. И покажите своему подростку, что быть взрослым — это, может, и трудно, но весело!