**О подростках и подростковом кризисе.**

(Немного о подростках и их особенностях)

Итак, подростки… Все взрослые когда-то были подростками, но, к сожалению, когда между взрослым и подростком возникают конфликты (а они возникают почти всегда, такой уж это возраст), то мы, взрослые, зачастую не хотим вспомнить себя в этом возрасте. А это помогло бы решить многие проблемы. Если взрослый вспомнит, что именно в этот период было для него самое важное, кто был для него авторитетом, чего ему хотелось и т.д., то ему будет гораздо легче понять и принять своего подростка со всеми его странностями, так характерными для этого возраста

Вот как разные авторы, изучающие возрастную психологию, называли этот возраст: «Эпоха романтизма», «Бунтующее отрочество, вызванное противоречиями» и т.д.

Конечно же подростковый период – это кризисный период. Кризис возникает в результате противоречий между:

1. Возросшими потребностями ребенка и все еще его ограниченными возможностями;

2. Новыми потребностями ребенка и ранее сложившимися отношениями со взрослыми.

Понятно, что всё это есть у подростков в большой концентрации, а значит ребенок, находящийся в этом возрасте, находится в кризисе.

Подростковым возрастом считается возраст приблизительно от 11 до 16 лет (в разных классификациях по-разному). В этом возрасте все физиологические переобразования отражаются на психическом статусе.

1. Чрезмерная активность сменяется пассивностью и апатией;
2. Веселость сменяется унынием и слезливостью (что может повлечь за собой депрессию);
3. Уверенность в себе переходит в застенчивость и трусость;
4. Эгоизм сменяется альтруизмом;
5. Живая любознательность сменяется умственной пассивностью и т.д.

Часто у подростков наблюдается Дисморфофобия – тотальное недовольство собственной внешностью, воображаемое уродство. А свой собственный психологический образ формируется у них через образ тела.

Что происходит с личностью человека на этом возрастном этапе? У человека появляется  так называемое Чувство взрослости. Это совсем не означает, что есть тенденция к взрослости или сама взрослость. Чем раньше подросток начнет совершать взрослые поступки или хотя бы стремиться к ним, тем быстрее он повзрослеет и тем быстрее минует кризис! И этот момент во многом зависит от родителей, ведь именно родители иногда не дают возможности взрослеющему человеку пробовать себя «на взрослость» и совершать взрослые поступки.  Формируется Я концепция – система внутренне согласованных представлений о себе. Чувство взрослости и Я концепция – это те новообразования, которые должны появиться у подростка в результате успешно пройденного кризиса.

В подростковом возрасте существует феномен «Воображаемая аудитория». «Подросток из-за тех серьезных психофизиологических изменений, которым он подвергается в этом возрасте, более всего интересуется собой. Соответственно он полагает, что другие люди озабочены его поведением и внешним видом так же, как и он сам. Именно это убеждение Д.Элкинд обозначает термином - «Воображаемая аудитория», и рассматривает этот феномен как один из основных компонентов эгоцентризма в подростковом возрасте. Понятие «Воображаемая аудитория», по мнению Д.Элкинда, способствует объяснению многого из аффективного опыта и поведения подростка. Стремление к уединению и нежелание подростка раскрываться, в некоторой степени, может быть реакцией на ощущение, что он постоянно находится под критическим взором других людей» (Рябова Т.В. «Исследование подростковой формы эгоцентризма»).

Главные вопросы, на которые отвечает себе человек в этом возрасте (и они же главные задачи подросткового возраста) – Кто я? Каков я, каковы мои убеждения?

Ведущая деятельность подростка (В.д. – это не та деятельность, которой ребенок посвящает много времени, а та, в которой он получает возможность наиболее интенсивно развиваться) – интимно-личностное общение (просьба не путать с интимом в вульгарном смысле, к которому мы, к сожалению, привыкли).

И не трудно догадаться, что отношения со сверстниками на данном этапе жизни человека, очень важны и нужны. Имеет место «Реакция группирования» и, если эта группа есть, то мнением этой группы подросток сильно дорожит. Важно, чтобы подросток был вхож в разные референтные группы и в этом ему можно помочь.

Я описала довольно подробно всё, что происходит с человеком на данном этапе жизни. Хочу только добавить, что вне всяких сомнений, семья играет важную роль в жизни подростка, хотя на этом этапе ребенок как бы отводит ей вторую роль. И, конечно же, это начало сепарации, о которой я так много писала и еще буду писать. И задача семьи -поддержать желание ребенка отделиться и повзрослеть. Конечно же подростки совершают ошибки и иногда эти ошибки страшные (наркотики, секты, «нехорошие» компании). И, конечно же, родителям важно не пропустить возможность помочь в нужный момент и оказаться рядом. Но в остальном – попробуйте поверить в вашего ребенка и дать ему возможность взрослеть и развиваться. Будьте рядом и в случае, если ваша помощь будет нужна, будьте готовы её оказать. А это возможно только в том случае, если между вами есть контакт, есть теплые и доверительные взаимоотношения (настолько доверительные, насколько это устраивает обоих).

**Автор статьи**

[Виктория Баширова](http://mipopp.com/index.php/profffi/55-bashirova-viktoriya-petrovna)**-** Пси­холог, кли­ничес­кий пси­холог, сер­ти­фици­рован­ный сис­темный и про­цес­су­аль­ный пси­хоте­рапевт, трав­ма-те­рапевт, пре­пода­ватель пси­холо­гии. Раз­ра­бот­чик и ве­дущий прог­рамм «Осо­бен­ности ра­боты с хи­мичес­ки за­виси­мыми и чле­нами их се­мей», «Ра­бота с семь­ями с компь­ютер­ной за­виси­мостью» (И­ИСТ), «Про­филак­ти­ка за­виси­мого по­веде­ния у под­рос­тков». Ав­тор и ве­дущий ре­аби­лита­ци­он­ной прог­раммы для родс­твен­ни­ков хи­мичес­ки за­виси­мых Мос­ков­ско­го на­уч­но-прак­ти­чес­ко­го цен­тра нар­ко­логии (МНПЦН).