

Підліткова криза та як допомогти дитині з нею впоратись

Підлітковий вік - час, коли дитина прощається з дитинством, але ще не готовий до дорослого життя. Цей момент переходу - один з найважливіших відрізків життя людини. Для того щоб батьки навчитися розуміти дитину, потрібно знати про причини проявів кризи.



Основні психологічні особливості підлітків:

- особлива увага до своєї зовнішності
- об'єднання в групи з однолітками
- підвищену цікавість до сексу, інтимних стосунків між статями
- бажання усамітнюватися
- необхідність особистого простору
- зухвалість у спілкуванні, безперечна правда
- підвищена вразливість в поєднанні з зовнішньою байдужістю.

В підлітковому віці дитина вперше починає цікавитися своїм внутрішньому світом. Намагається усвідомити природу своїх психічних процесів, бажань, інтересів, однак не завжди може сам відповісти на турбуючі його питання. Завдання батьків - підтримати підлітка на шляху дорослішання і спробувати його зрозуміти.



Характерним для цього періоду є:

- 1) Постійне або періодичне переживання почуття тривожності, занепокоєння.
- 2) Наявність надмірно завищеною або заниженої самооцінки.
- 3) Наявність підвищеної збудливості, інтересу до статевих стосунків, еротичних фантазій.
- 4) Перепади настрою: веселий змінюється похмуро-депресивним.

- 5) Постійні претензії до батьків, іншим людям.
- 6) Принципове почуття справедливості.
- 7) Приписування собі заслуг, яких немає.
- 8) Вимога дотримання прав, які не обмежують особистої свободи.
- 9) Потреба в друзях, близьких відносинах, а також визнання своєї індивідуальності оточуючими.

Безліч батьків підлітків не підозрюють про те, що у їхніх дітей є якісь проблеми (адже підлітки вважають за краще не бути відвертими з батьками). Батькам складно усвідомити, що їх дитина виросла, і спілкування з ним тепер не може проходити в тій формі, яким воно було раніше. Дорослі забувають, що вони самі теж були в підлітковому віці, і у них теж були складнощі у спілкуванні з батьками і якісь проблеми, наприклад:

Батьки і діти. Проблема взаєморозуміння батьків і підлітка. У відповідь на нерозуміння батьків підлітки поводяться зухвало, вважаючи погляди тата і мами застарілими.

Статеві проблеми. Досягаючи підліткового віку, дитина змінюється не тільки психологічно, а й фізично. Однак дозрівають все по-різному: одні з них уже готові вступити в стосунки з протилежною статтю, інших - не сприймають всерйоз. Інша грань проблеми - ранні статеві стосунки. Батькам потрібно мати довіру дитини і з тактом підходити до настільки делікатних питань, щоб убезпечити його від негативних наслідків раннього сексу.

Незадоволеність зовнішністю. Підліток критично ставиться до того, як він виглядає. Фізичний стан і зовнішній вигляд - основні причини загального невдоволення собою, які провокують невпевненість в собі, агресію і недовіру до навколишнього світу.

Пройти через все. Підліткові хочеться все відчутти, спробувати. У зв'язку з цим бажанням можуть виникнути проблем із забороненими і згубними речовинами (сигаретами, алкоголем, наркотиками), статевими стосунками, іншими девіантною відхиленнями.

Проблема духовності. Підлітковий вік супроводжується першим глибоким поглядом всередину себе. Підліток хоче зрозуміти свою особистість, сильні і слабкі сторони. Незадоволеність якостями свого характеру може бути вельми сильна і бути причиною страхів, нав'язливих станів і навіть суїцидальних нахилів.

"Порада. Не карайте підлітка, як би він себе не вів. Уявіть себе на його місці, спробуйте зрозуміти, як йому важко в цей момент. Підліток оцінить вашу підтримку ».

Нюанси поведінки. Криза підліткового віку проходить нелегко, і цей етап життя дитини характеризується деякими нюансами поведінки. Зіткнувшись з кризою підліткового віку, батьки побоюються, що не переживуть тих страшних проявів поведінки підлітка, про які чули від знайомих або з екрана телевізора. Підліток стає некерованим, може почати курити і пробувати наркотики, захопитися алкоголем, не з'являтися вдома, слухати звірячу музику, робити татуювання і проколювати брови або пупок, фарбувати волосся в викликають кольору ... Він може перестати вчитися, потрапити в погану компанію, підхопити венеричне захворювання, піти з дому, зробити спробу суїциду ... Аналогічно кризи середнього віку, криза підлітків проявляється у вигляді дезадаптації, некерованості, агресії, невдоволення собою і оточуючими.

Щоб досягти взаєморозуміння з підлітком, **дотримуйтесь рекомендацій:**

Надавайте підтримку. Дитина тільки стає особистістю, і без вашої турботи і підтримки йому не обійтися.

Надавайте можливість усамітнитися. Підлітку треба іноді бувати одному, інакше йому буде складно.

Його кімната - його територія. А там свої правила і закони. Поважайте їх.

Надавайте свободу. Свобода пересування, дій і слів робить підлітка впевненіше.

Поважайте. Підліток має свою думку. Будете шанобливо до нього ставитися - знайдете спільну мову.

Рекомендації батькам як допомогти дитині впоратись з цим періодом життя:

Криза підліткового віку - тимчасове явище.

Допоможіть підлітку творчо реалізувати себе - це важливо.

Щоб легше подолати кризу, підлітку краще стати членом якоїсь соціальної групи (клубу, команди, двору, класу, рок-тусовки і ін.).

Запасіться терпінням і згадайте, як проходив ваш підлітковий вік.

Любіть дитину не за щось, а просто так.

Знаходьте позитивне навіть в найгіршому.

Формуйте кордони безпеки дитини. Поясніть йому, що, чим би він не займався, це має бути безпечно для його життя.