

Греческое слово «krisis» переводится как «решение, приговор, решительный исход». В таком контексте восприятия слова «кризис» можно говорить о неминувности подросткового кризиса в жизни каждого человека. Это начало переходного периода от детства к взрослому состоянию. В зависимости от культурных традиций, социально – экономического развития общества, внутрисемейных установок он может длиться от нескольких месяцев до нескольких лет.

Психологическим критерием перехода к подростковому возрасту является осознание себя человеком, перешагнувшим границы детства. Возникновение представления о себе как «не о ребенке» является основным новообразованием этого возраста. К 12 – 13 годам человеческий мозг становится способным к абстрактному мышлению. Человек задумывается о своем поведении, своих переживаниях. Возникает повышенное внимание к самооценке.

Этому возрасту свойственны стремления к самостоятельности поступков, независимости суждений, бескомпромиссный максимализм в требованиях и оценках, стремление к самоутверждению к поиску своего места в жизни и стремление утвердить себя в ней. Поиск этот осложняется двумя обстоятельствами.

Во-первых, юноши и девушки в этом возрасте еще не всегда могут объективно оценить свои возможности: их самооценка чаще всего либо завышена, либо, наоборот, занижена.

Во-вторых, в воспитательной работе с ними мы акцентируем внимание на, казалось бы, бесспорном положении: « главное - не кем быть, а каким быть», но ведь определение места в жизни и утверждение себя в ней начинаются с определения « кем быть», и здесь роль самооценки исключительно велика.

Подросток напоминает собой тонкий, нежный росточек, в нем зарождается свое «я». Его мучают множество вопросов: как самому принимать решения, как суметь договориться с взрослыми и одноклассниками. Подростку нужна помощь, понимание и защита. Отсюда желание спрятаться в компании, затеряться среди таких же, как ты, одним словом, быть, как все.

Образно говоря, подростковый возраст - мостик между детством и взрослостью.

На одном берегу – мама и ребенок, главное в их отношениях – послушание. На другом берегу – уже взрослый ребенок, у него своя жизнь, отношения взрослого с взрослым. Между ними – подростковый возраст - хрупкий мостик.

В качестве ведущей деятельности в этом возрасте называются: общение со сверстниками (Д.Б. Эльконин) и общественно значимая деятельность (В.В.Давыдов). Участие подростка в общественно полезной деятельности обеспечивает признание взрослых и в то же время создает возможности для построения разнообразных отношений со сверстниками. Общественно полезная деятельность является новым уровнем деятельности ребенка, стремящегося оценивать самого себя в системе «я и мое участие в жизни общества», «я и моя полезность обществу».

«Подросток обречен на рождение из «семейной утробы» в мир социальных отношений. В это время «рвется «эмоциональная пуповина», меняется характер эмоциональной привязанности к родителям. На смену авторитету родительской власти приходит (или не приходит), авторитет личности родителей», - пишет Т.В.Склярова в своей книге «Возрастная педагогика и психология».

Подростковый возраст рассматривается не столько как фаза развития организма, сколько как этап развития личности, как процесс перехода от зависимого, опекаемого детства, когда ребенок живет по особым правилам, установленным для него взрослыми, к самостоятельной жизни.

Кроме интеллектуальной, психо – эмоциональной перестройки у подростков в это же время очень сложный этап физиологического развития. Прежде чем обвинять подростков за их протесты, непонимание требований, попробуем понять их самих и их проблемы. Почему иногда этот возраст называют трудным? Почему подросткам трудно учиться?

В.В.Зеньковский пишет, что подростковый возраст «предваряется некоторым телесным и психическим увяданием – ослаблением памяти, внимания, упадком прежних интересов... А затем начинается беспокойная, тревожная и противоречивая пора

интенсивного полового созревания. Освоение собственного тела, которое организовано многоуровнево и сложно, провоцирует как двигательную суперактивность, так и двигательную вялость, неподвижность».

У подростков часто возникает вроде бы беспричинное чувство тревоги, колеблется самооценка, он в это время очень раним, конфликтен, может впасть в депрессию.

Меняется система ценностей, интересов. То, что было ценно, обесценивается, появляются новые кумиры. Есть вероятность "заражения" фанатизмом. Подросток перестает прямо копировать взрослых, характер взаимоотношений с взрослыми часто носит протестный характер.

На фоне гормонального взрыва процессы возбуждения в коре головного мозга идут очень быстро, а процессы торможения – медленно. А это значит, что подростков любая мелочь отвлекает, заводит и раздражает.

Кости и мышцы в это время растут неравномерно, все движения становятся нескоординированными, неуклюжими. Как ни сядешь – всё неудобно, а взрослые говорят: «Не крутись, не разваливайся на стуле».

Сердце растёт и... болит, временами часто бьётся. В мозг не поступает нужного количества кислорода. Голова хуже соображает и быстрее устаёт. Болит.

Пищеварительная система в это время очень болезненно реагирует на длительные эмоциональные и физические нагрузки. Когда болит живот, какие уж тут уроки.

Гормональные бури заставляют эмоции у подростка сменяться так часто, как стёклышки в калейдоскопе. То всё ему интересно и работает с радостью, а то вдруг раздражается ни с того ни с сего, готов заплакать или просто впадает в апатию.

В.В. Зеньковский так характеризует психическую сферу подростка: «После периода трезвости и погружения в «порядок» природы, социальной и моральной жизни подросток чувствует себя подхваченным новой и неведомой ему силой, которая действует в его глубине. Эта сила властно и нетерпеливо опрокидывает привычки, сложившиеся вкусы, толкает куда – то вперед, мутит и волнует душу, бросая ее из одной крайности в другую...»

Подростковый возраст в большинстве своих проявлений очень противоречив. Подросток хочет вырваться из – под опеки взрослых, получить свободу, при этом, не зная, что с ней делать: хочет выразить себя, но не знает как.

Подросток стремится иметь свое лицо, «выделиться из толпы» - при полной слитности со своим окружением, «быть как все» - в компании, в классе, во дворе и т.д.

Интересно все сразу и ничего.

Хочется всего, сразу и если позже – «то вообще тогда зачем».

При всей своей самоуверенности подросток очень неуверен в себе.

При каких же условиях кризис этого трудного возраста проходит с наименьшими потерями?

- Главное условие - положительная самооценка: «я хороший»
- Проявляемая любовь родителей. Фразы для замечаний: « Когда я вижу, что ты опять сидишь за компьютером, меня это очень огорчает. Я чувствую огорчение, когда ты получаешь двойки. Мне бы хотелось, чтобы ...»
 - Ситуация успеха
 - Похвала, поощрение
 - Призывать подростка к тому, чтобы он был готов принимать решение и нести ответственность за свои поступки. Осознание личной ответственности важнейшая воспитательная задача в общении взрослого и подростка. «Если ты не маленький, отвечай за всю ту сферу, в которой считаешь себя взрослым».

- Подросток нуждается в деятельности «вместе», и можно сказать, что главной задачей этого возраста является опытное познание братства всех людей. Нужно организовывать с детьми совместные походы, поездки. Те, кто ходил в походы, знают, как походы и пережитые вместе трудности объединяют людей. Это – то и нужно подросткам. И там, где нет объединения вокруг светлого дела, подростки объединяются в банды, шайки, дворовые компании.

- Ни в одном обществе от ребенка не требуют, чтобы он стал взрослым моментально, всюду процессу достижения взрослости отводится время и место. Это и становится основным содержанием общения взрослого и подростка – помочь вырасти в меру взрослости и ответственности. Если этого не происходит, то утрачивается взаимопонимание, и тогда неминуемы конфликты.

Как помочь подросткам?

- Выстраивайте позитивные отношения между вами и подростком.
- Беседа с подростком, сдерживайте свой критицизм и создавайте позитивизм в общении с ним.
 - Будьте одновременно тверды и добры. Взрослый должен быть дружелюбным и не выступать в роли судьи.
 - Соблюдайте баланс самостоятельности и контроля.
 - Поддерживайте подростка. В отличие от награды поддержка нужна даже тогда, когда он не достигает успеха.
 - Имейте мужество. Изменение поведения требует практики и терпения.

- Демонстрируйте взаимное уважение. Взрослый должен демонстрировать доверие к подростку, уверенность в нем и уважение к нему как к личности.

- Не надо возбуждать и раздражать подростков приказным тоном, нужно стараться общаться на равных. Запреты рожают протест. Протестные реакции могут быть прямыми и косвенными, например уход в болезнь. Если ребенок слишком долго не будет получать желаемой свободы, то сформирует защитные сценарии жизни, которые будут мешать его успешному обучению в школе, нарушать взаимодействия с окружающими.

- Одной из задач подросткового возраста Г.С. Абрамова («Общение в процессе воспитания») называет установление иерархических отношений между произвольными и непроизвольными двигательными реакциями. Подросткам необходимо свободно двигаться не менее 3-х часов в день. Подросток, лишенный «мышечной радости», вынужденный сдерживать свои двигательные функции, зачастую проявляет различные виды нервных тиков.

- Физиологическая нагрузка выше, чем у младшего школьника, спать подросток должен минимум 9 часов!

- Гулять надо каждый день обязательно. Организму просто необходим кислород!

- Неразумная нагрузка вынуждает относиться к урокам избирательно: какие-то сделать, какие-то пропустить, какие – то просмотреть вскользь. Все науки не изучишь.

- А нам ведь надо своих детей вырастить не только умными, но и здоровыми и счастливыми.

- Правила, ограничения, требования, запреты, обязательно должны быть в жизни каждого подростка. Это особенно полезно помнить родителям, желающим как можно меньше огорчать детей и избегать конфликтов с ними. В результате они идут на поводу у собственного ребенка. Это попустительский стиль воспитания.

- Правил, ограничений, требований не должно быть слишком много, и они должны быть гибкими. Это правило предостерегает от другой крайности – воспитания в духе «закручивания гаек», авторитарного стиля общения.

- Родительские установки не должны вступать в явное противоречие с важнейшими потребностями ребенка (потребностей в познании, общении со сверстниками, мнение которых они уважают больше, чем взрослых).

- Правила, ограничения, требования должны быть согласованы взрослыми между собой. В противном случае дети предпочитают настаивать, ныть, вымогать.

- Тон, которым сообщено требование и запрет должен быть дружественным, разъяснительным, а не повелительным.

- О наказаниях. Наказывая подростка, правильнее лишать его хорошего, чем делать ему плохое.

- Неразумная нагрузка вынуждает относиться к урокам избирательно: какие-то сделать, какие-то пропустить, какие – то просмотреть вскользь. Все науки не изучишь.

- А нам ведь надо своих детей вырастить не только умными, но и здоровыми и счастливыми.

Завершение подросткового возраста во многих культурах связывается с прощанием с детством и вступлением в новую пору. Зачастую этот переход оформляется специальным обрядом – инициацией.

«Психологической сутью этого обряда является переход к стадии самоопределения. Период «бури и натиска», «эндокринного шторма» заканчивается переходом к началу «душевной децентрации» - способностью и готовностью лично и профессионально самоопределиться». (Т.В. Склярова, О. Л. Янушкявичене Возрастная педагогика и психология).

Литература

1. Абрамова Г.С. Возрастная психология. Екатеринбург, 1999.
2. Зеньковский В., проф. Психология детства. Екатеринбург, 1995.
3. Мудрик А.В. Введение в социальную педагогику. М., 1997.
4. Склярова Т.В., Янушкявичене О.Л. Возрастная педагогика и психология. Учебное пособие для студентов педагогических и гуманитарных вузов. М., 2006.

**Составил социальный педагог
КГКУ СО СРЦН «Приморский»
Е.Н. Матулис**