

Уважаемые родители,

каждый из нас, на протяжении всей жизни, сталкивается с определенными трудностями, проходит сложные жизненные периоды, называемые возрастными кризисами.

Возрастные кризисы это некие временные периоды в развитии человека, при которых наблюдаются резкие психические изменения. Они длятся не долго, от нескольких месяцев до года и являются нормальным явлением в личностном развитии человека.

Длительность этих кризисов и их проявления зависят от индивидуальных особенностей и тех условий, в которых находится человек в тот или иной период времени. Под условиями понимается как семья, так и социальное окружение (в школе, в компании, клубы по интересам и т.д.).

Моя задача, как психолога, рассказать Вам про основные кризисные периоды Ваших детей, дать рекомендации по преодолению возможных трудностей, с которыми наиболее часто приходится сталкиваться родителям, учителям, а самое главное, самим детям. в данный период их жизни.

Начну я, конечно же, с «Кризиса 7-ми лет».



Кризис 7 лет

Кризис семи лет может проявиться в промежутке приблизительно от 6 до 8 лет. Так как в этом возрасте практически все дети идут в школу, то данный период связан с открытием для себя новой социальной позиции - позиции школьника. В этом возрасте самосознание ребенка меняется, соответственно происходит переоценка ценностей.

На данном возрастном этапе появляется - обобщение переживаний. Проявил себя ребенок успешно или потерпел неудачу в любых из сфер своей деятельности (будь то учеба или общение со сверстниками, занятия в кружках или спортом...) - формируется: или чувство собственной значимости, исключительности или чувство неполноценности. Эти переживания ведут к образованию внутренней жизни ребенка. Возникает разграничение на внешнюю и внутреннюю жизнь ребенка, что ведет к изменению его поведения. Здесь появляется смысловая основа поступка. Ребенок задумывается, прежде чем что-либо сделать - попытка оценить будущий поступок с точки зрения возможных последствий или разворачивающихся действий. Вследствие того, что появляется смысловая основа действий - из поведения исчезает импульсивность и утрачивается детская непосредственность. Ребенок пытается продумать свои шаги, начинает скрывать свои переживания.

Одним из проявлений кризиса семи лет является кривляние, натянутость поведения вследствие разграничения внутренней и внешней жизни. Все эти проявления проходят, когда ребенок вступает в следующий возрастной этап.

В возрасте семи лет ребенок начинает терять детскую непосредственность, то есть каждое действие становится взвешенным и обдуманым. А еще ребенок начинает «манерничать», то есть играет определенную роль, очень часто копируя кого-то из близких или известных людей. Все свои негативные эмоции ребенок старается скрывать и не показывать мрачное настроение на душе.

Рекомендации психолога:

- Очень важно в этот период приучать ребенка к самостоятельности, давать ему возможность принимать решения. К сожалению, родители очень часто все решают за ребенка, считая, что он не в состоянии сделать правильный выбор или иметь правильное мнение.
- В этот период у ребенка на первый план выходит та деятельность, которая связана с познаванием нового, а «детские» игры остаются в далеком прошлом. Кроме того, ребенок четко и ясно осознает свои эмоции, он понимает, что такое радость и грусть, обида и прощение. В этот момент важно поддерживать малыша во всех его начинаниях, ни в коем случае не ругать за плохие оценки в школе, не говорить, что он неудачник, бездарь и прочее, все это может привести к развитию комплекса неполноценности. Чаще хвалите своего ребенка, говорите, что он самый лучший и самый умный. И если с первого раза что-то не получается – это не повод отказываться от намеченной цели, нужно пробовать снова и снова, и тогда он обязательно добьется успеха.
- Постарайтесь не отдалиться от своего чада в этот важный момент, станьте ему настоящим другом и надежной опорой в будущем. И тогда между вами не будет никаких недоразумений и возможных взаимных обид.

Кризис подросткового возраста (11-15 лет)



Этот кризис связан с половым созреванием ребенка. Активизация половых гормонов и гормонов роста свойственна на этом возрастном этапе. Быстрый рост организма, появление вторичных половых признаков. Из-за быстрого роста могут возникнуть проблемы с сердечнососудистой деятельностью, с работой легких и т.д. Эмоционально-нестабильный фон в этом возрасте усиливает сексуальное возбуждение, которое сопровождает половое созревание.



Подростки ориентируются в поведении на образцы мужественности или женственности. Следовательно, повышается интерес к своей внешности и формируется некое новое видение себя. Данному возрасту характерны сильные переживания по поводу своей неидеальной внешности.

Одно из важнейших новообразований - ощущение взрослости. В подростковом возрасте возникает сильное желание - быть или хотя бы казаться взрослым и самостоятельным. Подростки не делятся с родителями какой-либо информацией о личной жизни, часто возникают ссоры и конфликты со взрослыми. Главный круг общения в данный период - это сверстники. Интимно-личностное общение занимает главное место в жизни подростка. Также данному возрасту свойственно объединяться в неформальные группы.



Существует два возможных пути протекания кризиса подросткового возраста:

1.«Кризис независимости».	2.«Кризис зависимости».
Основные проявления.	
<p style="text-align: center;">Упрямство Грубость Бунтарство</p> <p>Стремление во всем поступать по-своему Противостояние авторитетам Ревностное отношение к личному пространству</p>	<p style="text-align: center;">Чрезмерное послушание Возврат к детским интересам и формам поведения Зависимость от взрослых Несамостоятельность</p> <p>Инфантильность в суждениях и поступках Подчинение мнению большинства Стремление быть «как все»</p>

«Кризис зависимости», как проявление кризиса подросткового возраста, куда больше устраивает большинство родителей, так как им кажется, что им удалось сохранить

«правильные» и «гармоничные» отношения с подростком, то есть отношения по типу «взрослый – ребенок». Однако так ли это хорошо, как кажется на первый взгляд?

Одной из первостепенных психологических задач кризиса подросткового возраста является обретение самостоятельности в принятии решений, суждениях, поступках, т.е. формирование более зрелой, взрослой позиции по отношению к себе и своей жизни. Поэтому, как бы нам, взрослым, ни хотелось обратного, путь «кризиса независимости» является наиболее продуктивным, т.к. дает возможность развивающейся личности подростка принимать и адаптироваться к новообразованиям, которые несет в себе подростковый возраст. Такими новообразованиями, помимо обретения самостоятельности, являются:

- Появление интереса к своему внутреннему миру. До 11-13 лет для ребенка первостепенную роль играет внешний мир, который он познает и с огромным интересом изучает, на который он проецирует свою фантазию, переживания и эмоции. А в процессе подросткового кризиса ребенок начинает заглядывать внутрь себя, обретая интерес к собственным переживаниям, своему положению в окружающем его мире людей и явлений, осознавать свою уникальность.
- Бурное развитие критического мышления. Рассудочная, т.е. формальная, жесткая логика владеет умом подростка. Она требует на любой вопрос однозначного ответа и оценки: истина или ложь, да или нет. Отсюда берется не особенно жалуемая взрослыми особенность подросткового сознания - максимализм, который в сочетании с бушующими эмоциями, порой, заставляет подростка «навсегда» ссориться с друзьями и родителями, впадать в глубочайшее уныние в связи с «отсутствием смысла жизни», поскольку человеческие отношения и жизнь вообще настолько противоречивы и многообразны, что не укладываются в рамки формальной логики.
- Потребность в близких отношениях и признании окружающих. Друзья для подростка зачастую становятся важнее и роднее членов семьи. Вспыхивают искры первой романтической влюбленности, порой разгорающиеся до настоящего пожара личной драмы. Именно в человек начинает учиться любить и строить близкие отношения. И именно в этот период мнение окружающих о нем приобретает колоссальное значение.

ЭТО ВАЖНО!

В результате психологических и физиологических изменений в организме, у подростка возникают такие интересы, как:

- **Повышенный интерес к собственной внешности.**
- **Стремление к независимости и свободе.**
- **Группирование со сверстниками.**
- **Повышенный интерес к сексу и взаимоотношениям полов.**
- **Потребность в уединении.**
- **Потребность в личном пространстве и ревностное к нему отношение.**
- **Резкость и безапелляционность суждений.**
- **Ранимость в сочетании с показной холодностью.**

Советы психолога подросткам.:

Скажу честно, то время, когда я сама была такой же как и вы, ушло недостаточно далеко, чтобы я его забыла, и достаточно, чтобы я смогла посмотреть на все тогда происходящее с другой стороны. Возможно то, что я сейчас напишу, не совсем будет похоже на серьезные советы психолога подросткам, но, я надеюсь, будет немного понятнее.

Что становится самым важным в это время? Правильно, желание, нет даже не желание, а потребность, быть взрослым, причем не только в собственных глазах, но и в глазах всех окружающих, в первую очередь это касается родителей. Но, увы, достичь этого никак не удастся, скорее наоборот: родители запрещают практически все, не слушая никаких уговоров и уверений, мотивируя это заботой о любимом ребенке. Что же делать? Однажды кто-то, уже не помню кто конкретно, сказал мне, что если я хочу чтобы ко мне относились как к взрослой, мне нужно вести себя по-взрослому. Разумеется, сначала я пренебрежительно фыркнула, но потом обдумала эти слова и поняла **несколько важных вещей**.

Во-первых, взрослый человек никогда не будет поступать «как все», вначале он обдумает и оценит предлагаемое.

Во-вторых, он всегда отвечает за свои слова и поступки, поэтому нельзя обещать того, что не можешь выполнить.

В-третьих, ни один взрослый не будет, доказывая свою правоту, провоцировать конфликтную ситуацию, дерзить и кричать о несправедливости, вместо этого он постарается спокойно объяснить и обосновать свою позицию.

И, в-четвертых, родители меня любят и поэтому хотят мне только добра. Безусловно, три первых утверждения звучат несколько идеалистично, ведь все иногда поступают не так как правильно. Но по-настоящему взрослый человек, и сейчас я говорю не о паспортном, а о внутреннем возрасте, который выдает ответственное поведение, старается поступать именно так. А совершив ошибку, он пытается ее исправить. Сделав эти выводы, я начала вести себя соответствующим образом. Результатом этого стало уменьшение ссор с родителями и повышение их доверия.

Рекомендации родителям подростка:

Уважаемые родители, практически все статьи, посвященные теме подросткового возраста, адресованы родителям. И в большинстве из них содержатся советы как себя вести. Но повторить их будет не лишним. Для подростков большое значение имеет их собственная, приватная жизнь, компания и отношение к ним как к взрослым. Поэтому родителям нужно помнить несколько простых правил:

1. Каждый имеет право на личную жизнь, которая должна оставаться неприкосновенной.
2. К точке зрения ребенка нужно прислушиваться и, если он прав, признавать это.
3. Лучше давать советы, а не указывать.
4. Проводите как можно больше времени с подростком.
5. В любом возрасте человеку необходима ласка, тактильный контакт.
6. И самое главное: уважайте своего ребенка!

