**Подростковый кризис**

Трудность подросткового возраста состоит не только из вышеперечисленных особенностей данного периода, но и в появлении подростковых кризисах, таких как:

* - пубертатный кризис
* - кризис идентичности.

Их преодоление - это одно из важных условий формирования правильного социального, неагрессивного поведения подростка.

Начнём с пубертатного кризиса.

Пубертатный кризис - это половое созревание ребёнка.

Половое созревание зависит от работы эндокринных желёз, которые начинают вырабатывать гормоны, которые вызывают изменения в строении организма. В первую очередь активно начинают работать гипофиз и щитовидная железа (они активизируют работу остальных желёз). Начинается интенсивное развитие как физическое, так и физиологическое: ребёнок набирает вес, начинает быстро расти. У мальчиков период активного роста: от 13 до 15 лет (иногда до 17-18), а у девочек: с 11 до 13-15 лет. Увеличиваются в размере конечности - руки, ступни и голова дорастают до размеров взрослого человека.

Выделяются:

первичные половые признаки - рост молочных желёз у девочек, развитие мускулатуры у мальчиков;

вторичные половые признаки - изменение тембра голоса: у мальчиков он становится ниже (они не могут брать высокие ноты), у девочек наоборот идёт повышение тембра.

Начинаются сложности в нормальном функционировании внутренних органов (сердца, лёгких) - появляются перепады давления, частая смена физических состояний.

Из-за физической нестабильности появляется эмоциональная неустойчивость. Ребёнок переживает «гормональную бурю» и при этом приспосабливаться к изменениям своего тела. Появляется первое сексуальное влечение - у девочек оно выражается в потребности любви, заботы, уважения. Но подростки до конца не могут понять причину подобных влечений.

Появляются более точные представления о мужественности и женственности - из этого появляется недовольство своей внешностью, излишняя придирчивость к своему телу (потому что оно непривычно изменилось). Из-за непропорциональности тела подростки считают себя неуклюжими, считают, что у них не правильные черты лица, появление дефектов на коже. Всё это приводит к формированию своего нового физического «Я», которое, как написано выше, не всегда нравится подросткам.

В качестве примера можно привести девушек, которые стремятся похудеть, что бы соответствовать общепринятым понятиям красоты. Они садятся на строгую диету, не думая о том, что в данный период их организму нужно полноценное питание, и доводят себя до полного физического истощения - до анорексии.

Следующий кризис, появляющийся в подростковом возрасте - кризис идентичности (термин Э. Эриксона).

Основа данного процесса - это самоопределение личности. Становление идентичности, более активно проходящее в подростковом и юношеском возрасте, не проходит без изменения системных социальных связей, по отношению к которым подросток должен выработать определённое мнение. Трудность состоит в том, чтобы:

* - прояснить свою роль в социуме
* - понять личные, уникальные интересы, способности, которые придадут жизни целенаправленность и смысл.

Практически каждая жизненная ситуация требует от человека определенного выбора, осуществить который он может лишь уяснив свою позицию относительно разных сфер жизни. Идентичность включает в себя личностную и социальную идентичность. В понятии идентичности есть два вида характеристик: положительная - то, каким подросток должен стать, и отрицательная - каким ему не следует становиться.

Если становление идентичности происходит в социально-благополучном окружении и при взаимопонимании подростка с близкими (родители, одноклассники), то это будет способствовать формированию нормальной, не заниженной самооценке и развитию полноценной личности. Выбор образцов поведения во многом зависит от круга общения. При неблагоприятном круге общения, чем нереальнее эти образцы «положительного» поведения, тем сложнее переживается подростком кризис идентичности и тем больше у него конфликтов с окружающими. Обретение подростком личной идентичности является многоуровневым процессом, имеющим определенную структуру, состоящим из нескольких фаз, различающихся как психологическим содержанием ценностно-волевого аспекта развития личности, так и характером проблематики жизненных трудностей, переживаемых личностью.

Некоторые причины кризиса идентичности:

* - переоценка своих возможностей (стремлением к независимости и самостоятельности, себялюбие и повышенная обидчивость), критичность к взрослым (острое реагирование на попытки близких и друзей «унизить» их достоинство, недооценивать их взрослость - всё это может привести к серьёзным конфликтам;
* - боязнь быть не понятым, отвергнутым сверстниками;
* - деперсонализация - потеря своего «Я», одиночество, ощущение ненужности, это приводит к повышению рефлексии. Некоторые учёные считают, что деперсонализация - это своего рода патология (так как она может привести к полному отчуждению от мира, потому что подросток чувствует себя незащищённым) - это основная причина подростковых кризисов.

Подводя итоги можно сказать, что кризис подросткового возраста - это совершенно нормальное явление, которое говорит нам о развитии личности, но при наличии различных неблагоприятных условий это кризисное состояние может привести к агрессивному поведению.

**Методы преодоления подростковых кризисов**

В подростковом возрасте у ребёнка происходит изменения не только в физическом, но и в психологическом плане. Это огромный стресс для подростка, с которым он не может справиться в одиночку, поэтому задача родных и учителей состоит в том, что бы всячески помочь ему преодолеть этот криз.

В своей работе я рассмотрю несколько способов помощи ребёнку в преодоление подросткового кризиса:

* 1. Поддержка родителей - это то, что особенно важно для подростка. Родителям следует проявить чуткость и понимание к ребёнку в данный период и открыто проявлять свою любовь к нему (поглаживания по волосам, поощрения за успехи, совместные хобби и т.д.)
* 2. Помощь ребёнку в открытии самого себя. В подростковом возрасте ребёнок эмоционально неустойчив и очень остро переживает всё происходящее вокруг него - особо сильные потрясения могут вызвать у него глубокую депрессию и желание отгородиться от мира. Поэтому подросток должен быть уверен в том, что может поделиться любыми своими проблемами и переживания с родителями и получить от них поддержку и помощь в решении проблем.
* 3. Позволить подростку быть самостоятельнее, меньше «давить» на него, не ставить «жёстких» условий. Можно контролировать ребёнка, но при этом он будет чувствовать себя самостоятельным (к примеру, говорить подростку, что: «Ты же уже взрослый и знаешь, что для тебя хорошо, а что нет и знаешь, как нужно поступить»)
* 4. Увлечь ребёнка каким-либо занятием: рисование, танцы, пение - любая деятельность, в которой подросток сможет раскрыться, как личность, научиться взаимодействовать со сверстниками, начнёт контролировать свою жизнь самостоятельно и будет эмоционально «раскрываться».

Самое главное в данный период - это не противостоять ребёнку в его желаниях, а пытаться найти компромисс, стараться помочь ему раскрыть свой внутренний мир!