

## КРИЗИС ПЕРЕХОДНОГО ВОЗРАСТА

**Переходный возраст (отрочество)** — один из самых сложных психологических периодов в жизни человека, оказывающий существенное влияние на его развитие. Это сложный критический момент, переходный мостик между детской и взрослой жизнью.

Подростковый возраст начинается и проходит у всех по-разному. Принято считать, что у девочек переходный (подростковый) возраст начинается в 12-13 лет, у мальчиков в 14-15 лет, заканчивается к 17-18 годам. По факту у кого-то он может начаться в 11 и с трудом завершится к 20, эти процессы индивидуальны.

### *Почему принято считать подростковый возраст переходным?*

Подростковый период – период трудный, так как в организме человека происходят резкие изменения. Активно формируется костно-мышечная система. Основные изменения происходят в эндокринной системе, активно работают гормоны, отвечающие за все системы, начинают вырабатываться новые, отвечающие за половую функцию организма. Под воздействием этих гормонов происходят изменения в сердечнососудистой системе: изменяются уровни артериального и венозного давления, ритм сердечных сокращений. Подростки часто испытывают неприятные ощущения в области сердца (боли, покалывания, чувство давления, сердцебиения). Подростки более подвержены появлению различных хронических заболеваний, в связи с теми же гормонами, под влиянием которых иммунная система в подростковом возрасте становится ослабленной. Дыхательная и пищеварительная система изменяются в связи с ростом мышечной ткани, и под воздействием гормонов. Самым сильным изменениям подвергается нервная система человека: изменяются эмоциональные, поведенческие реакции.

Но самое главное, в этом возрасте у подростка происходят кардинальные изменения в сфере сознания, системе взаимоотношений.

### *Проблемы и трудности переходного возраста.*

▪ Трудности переходного периода зачастую связаны с активной гормональной перестройкой организма. Из-за резкого всплеска гормонов возникает частая смена настроения. Этому возрасту свойственны депрессия или агрессия, тревожность или замкнутость. Нередко подросток становится просто невыносимым, доставляя немало проблем не только родителям, но и самому себе.

▪ Растущему организму необходимо личное пространство – он хочет быть самостоятельным, норовит выйти из-под родительского контроля. На этом фоне нередко возникает конфликт между родителями и детьми. Лучше позволить своему взрослому ребенку побыть наедине с собой, не лезть к нему в душу. Если подросток посчитает, что вам стоит доверять, он расскажет что посчитает нужным, сам.

▪ Появляются трудности и при вхождении парня или девушки в какой-либо коллектив, где происходит своеобразная борьба за лидерство. В компании людей с подобными проблемами, сложным характером редко бывает равенство. То же стремление к лидерству может подтолкнуть к необдуманным поступкам – к примеру, привязаться к плохой компании, а как следствие — пристраститься к выпивке, сигаретам, хулиганству, а иногда даже наркомании.

▪ Большое значение для взрослого парня или девушки имеет проблема внешнего вида. Особенно тяжело переживают это девушки — ведь все внимание

достаётся красивым, ярким и самоуверенным. Плюс ко всему появляются подростковые прыщи, жирная кожа и прочие атрибуты подросткового периода.

▪ Возникают проблемы также на фоне неразделенной любви. Первая любовь зачастую очень сильна, а неудача в совокупности с повышенной эмоциональностью подростка и склонностью этого возраста раскрашивать все жизненные моменты яркими красками, могут подорвать психическое здоровье.

### ***Виды подростковой депрессии.***

Депрессию трудно распознать, поскольку поведение юных чад этого возраста зачастую вызвано не отрицательными эмоциями, а перепадами настроения, вызванными процессом полового созревания. Но постоянное плохое настроение, ухудшение успеваемости в школе и некоторые другие проявления трудного возраста могут указать на наличие депрессии. Следует учитывать, что это заболевание, и оно является не видом настроения, а психическим расстройством. В целом выделяется несколько видов депрессии:

- *Классическая депрессия.* В этот период юные люди нередко чувствуют печаль, подавленность, тревогу. Человек перестает испытывать удовольствие от привычных ему дел. Любимые фильмы, фото, еда вызывают приступ раздражительности. К симптомам классической депрессии у подростка относятся замедленность движений и мышления, внешнее безволие.

- *Невротическая депрессия.* Этот вид депрессии, иногда присущей подростковому периоду, возникает в результате длительной ситуации, травмирующей психику. Начинается заболевание со снижения настроения, слезливости и ощущения несправедливого отношения к себе. Симптомами невротической депрессии могут быть проблемы с засыпанием, тревожное просыпание, слабость, утренние головные боли, низкое артериальное давление.

- *Психогенная депрессия.* Развивается при утрате жизненно важных для подростка (и не только) ценностей. Это может быть смерть близких людей, разрыв отношений. Психогенная депрессия может развиться за короткое время. К признакам ее относятся внутреннее напряжение, беспокойство за судьбу, тоска и заторможенность, жалобы на свою малоценность. При появлении таких симптомов необходимо сразу обратиться к психологу, пока они не сочли лучшим выходом из ситуации самоубийство.

### ***Особенности контакта с подростком.***

При достижении ребенком отрочества, все предъявляемые к нему требования условно разделяются на три группы: не обсуждаемые (к примеру, время возвращения домой), обсуждаемые (планирование свободного времени) и принимаемые им самостоятельно. Эти группы обязательно подлежат предварительному обсуждению.

Единые требования в семье к взрослому ребенку имеют немалое значение. Сам юнец больше жаждет прав, чем стремится к обязанностям. Если подрастающее поколение поймет, что от него ожидают слишком много, то постарается уклониться от обязанностей. Поэтому ко всем требованиям необходимо приводить серьезные аргументы – простое навязывание подростку на этапе становления личности может не пройти.

Стоит учесть, что нередко взрослеющее поколение совершает свои поступки под влиянием сиюминутных эмоций, свойственных переходному периоду. Поэтому не стоит проводить беседу, обсуждать поведение подростка или слова, когда вы видите, что ваше чадо возбуждено, раздражено или расстроено. Кроме того, следует учитывать нестабильное состояние психики, на данном этапе не сильно придирайтесь. Особого отношения требует чувство взрослости у подростка. Ощущение значимости и независимости в этом сложном возрасте очень важно поддержать разными способами.

Позволяйте ребенку самому разбираться в объектах своей привязанности или влюбленности и самому принимать решения в данном направлении, хоть это еще и не вполне взрослый возраст. И не забывайте, что даже если подросток нуждается в помощи родителей, одновременно он старается оградить собственный мир от вторжения, и имеет на это право. Старайтесь не контролировать его поведение и относиться к своему чаду с уважением, в тоже время, косвенно влияя на поступки.

Но не всегда стоит обращать внимание и на противодействие, свойственное данному периоду – подросток все же испытывает потребность в поддержке со стороны взрослых. Лучше всего, если взрослый будет выступать в качестве друга. Тем самым вы облегчит ребенку поиск себя при самопознании. При таком взаимодействии появляется возможность создания глубокого духовного контакта.

### ***Как пережить кризис?***

- Внимательно отнеситесь к развитию своего ребенка. Не пропустите первые, пусть даже слабые признаки вступления его в отрочество.

- Seriously отнеситесь к тому, что любой человек развивается индивидуальными темпами, не всегда соответствующими конкретному возрасту. Не стоит считать взрослеющего юнца маленьким ребенком. Но и не пытайтесь сделать ребенка подростком раньше, чем он сам к этому готов, даже если его возраст как таковой считается переходным.

- Seriously отнеситесь ко всем высказываниям вашего чада, какими бы глупыми они ни казались.

- Дайте взрослеющему организму максимум самостоятельности – столько, сколько он сможет выдержать для своего возраста. Старайтесь советоваться с детьми по любому поводу – даже самому пустячному. Они должны почувствовать себя наравне с вами, равноправным членом семьи.

- То, чего вы хотите добиться от дочери или сына, выполняйте сами – к примеру, всегда звоните, если задерживаетесь.

- Старайтесь исправить ошибки в воспитании, сделанные ранее. В этом возрасте все ошибки имеют склонность выползти наружу.

- Проявите интерес ко всему, что имеет значение для вашего сына или дочери. В переходном, богатым сюрпризами возрасте у них происходит переоценка интересов и ценностей, и лучше, если вы примете в данном процессе непосредственное участие.

- Используйте поощрения, обсуждайте правила. Но некоторые вещи, особенно касающиеся безопасности, в любом возрасте, а переходном особенно, должны соблюдаться беспрекословно.

Источники:

<https://mosmama.ru/2248-perekhodnyi-vozrast-podrostka.html>

<https://мир-детей.деги/to-parents/articles/3434-krizis->

<https://astbusiness.ru/perehodnyj-vozrast/>