



*Уважаемые читатели! Команда Центра психолого-педагогического сопровождения семьи ЧелГУ рада приветствовать Вас!*

*Февраль — это последний месяц зимы. В Древней Руси февраль замыкал год, поэтому прозывался “межень” — календарная межа зимы и весны. В течение месяца могут наблюдаться как оттепели, так и сильные морозы.*

*Так и в подростках энергия холодной по зимнему неприступности может сменяться энергией дружелюбности, понятной не только природе.*

*В этом номере онлайн-журнала «Семейный круг» мы поговорим о теме «Особенности кризиса подросткового возраста: контакт с родителями, взаимодействие со сверстниками, личные границы, беспорядок в комнате».*

*Мы уверены, что после прочтения и просмотра материалов у Вас появятся новые интересные планы на позитивные отношения с подростками, ведь впереди целая жизнь!*



Психолог Центра социальной поддержки  
Управления молодежной политики ЧелГУ,  
Магистрант направления  
«Психологическое консультирование» ИОиПП,  
ЧелГУ  
Евгений Ивановский

## СОДЕРЖАНИЕ ВЫПУСКА

**Стр. 4**

### Роль подросткового кризиса в жизни человека.

Родители говорят: «Подростковый возраст, мы все понимаем, а сделать с этим ничего не можем».

**Стр. 4**

### Беспокойство родителей.

Активное вовлечение всех членов семьи в получение нового опыта.

**Стр. 5**

### Влияние кризиса на семью и отношения супругов.

Смещение фокуса внимания с проблемы на поиск решения.

**Стр. 6**

### Почему ребенок меняется, и зачем ему это?

Естественный природный кризис, необходимый для возраста.

**Стр. 7-8**

### Кризис идентичности подростка

Подростку предстоит ответить на вопрос «Кто Я?»



**Стр. 9**

## Подростковый кризис один из самых тяжелых в человеческой жизни

Причины конфликтов с родителями

**Стр. 9**

## Комната, где он не убирается.

Зачем весь этот «бардак»?

**Стр. 10**

## Как помочь подростку и родителям?

Подросток как пружина, чем больше на него давление, тем больше он сопротивляется.

**Стр. 11**

## Запись родителей на бесплатную консультацию по вопросам обучения и воспитания детей:

О том, где бесплатно получить качественную психологическую помощь.



## Роль подросткового кризиса в жизни человека.

Для начала разберемся, что такое есть подростковый кризис: «Это рост ребенка, ему 9-10 лет, и он полностью слушается родителей, он ценит родителей, их мнение». Родители для него — это что-то не достижимое, очень важно к ним прислушиваться, потому что это главные люди в его жизни.

### Для чего нужен кризис? Естественно для роста и развития.

Если ребенок – «будущий взрослый» будет иметь и дальше такое отношение ко взрослым, как же он будет развиваться? Если вырастет взрослый, который тоже будет считать, что все права, нужно слушаться, нужно соблюдать все правила, то добьется ли такой человек успеха? Вот природа и создала такой кризис, чтоб ребенок мог перестроиться и создать свое новое пространство, свою новую личность, свое новое социальное окружение, и понять, что на самом деле ему нужно в жизни.



# подросток!

## Беспокойство родителей.

Это кризис не ребенка, это кризис семейный, и перестраивается вся семья. Кризис затрагивает всю семью, но ребенка он касается больше: его личности, его семейного положения, его статуса в семье, вообще всего, что в жизни происходит.

Подростковый кризис очень часто у родителей ассоциируется с переживаниями, напряжением, страданиями.

Подростковый кризис — это самый тяжелый кризис в жизни человека. Родители, естественно, сталкиваются с тем, что ребенок не хочет учиться, ребенок не хочет чего-то делать, что делал раньше. Самая распространенная жалоба: «он не делает то, что делал раньше, он потерял ко всему интерес».



Получается такая очень резкая контрастная ситуация и родители к этому не могут привыкнуть. И спрашивают, что делать, чтобы он так же, как раньше что-то вот выполнял, делал то, что устраивает взрослых. И здесь важно пояснить:

- ✓ **как раньше уже не получится.**
- ✓ **нужно с ребенком выстраивать новые отношения.**
- ✓ **ребенка нужно рассматривать как новую личность.**

### **Влияние кризиса на семью и отношения супругов.**

Важно поговорить и о родителях подростка. Они переживают потерю, то есть переживают самое настоящее горе, многие знают, что это стадии: отрицания, гнева, торга, депрессии и принятия. Любое сильное глобальное изменение приносит с собой реакцию стресса. Что это такое? Все может быть.



Эти стадии могут идти любым образом, в разной последовательности, они могут чередоваться. Часто родитель не может осознать и принять, что ребенок изменился, поэтому они хотят, чтоб ребенок был такими же, как прежде. Они переживают **«потерю того маленького, удобного, мягкого, предсказуемого ребенка»**. А перестроиться очень сложно, мы же все люди.

Родители не могут смириться с потерей, они чувствуют внутри потерянность, смятение, хаос, горевание как есть. Ощущают, во-первых, отрицание происходящего, во-вторых, возникают торги: все ли мы сделали для ребенка, а неплохой ли я родитель, а что я могу сделать для него еще, а что сделал не так?

# **Я ПОАРОСТОК**

### **С чем родители часто сталкиваются?**

#### **Агрессия**

На ребенка: «Почему ты так с нами поступаешь, ты нас обижаешь!»

## Самообвинения

«Я - плохой родитель, наверное, очень плохо обращался, что же мне делать?..»

## Страхи

Могут даже быть безотчётными — это какой-то мост над бездной, резкий обрыв, резкое изменение семейной ситуации, резкое виденье не своего удобного ребенка, а высокого, сутулого, угловатого, такого, который даже пахнет по-другому.

## Не знают, что делать

В этом состоянии родители испытывают очень много отрицательных чувств, страданий. Очень важно в этот момент психологу с родителями поработать, поддержать их.

этот момент психологу с родителями поработать, поддержать их.

## А что происходит с родителями как с супругами?

Они начинают обращать больше внимание на ребенка, а перестают обращать внимание друг на друга, и получается так, что семейная пара как бы расстается. Поэтому этот кризис касается всех. Ребенок видит, что в семье что-то не так, все внимание направлено на него, и вторично возникает тенденция к снижению самооценки. Здесь важно, чтобы родители сами обратили внимание друг от друга, и дали ребенку больше свободы.

## Почему же ребенок меняется, и зачем ему меняться?

Раньше подросткового кризиса особо то и не было, потому что подростки подрастали и рано начинали работать. У детей не было проблемы с отделением от родителей, «сепарацией», не было особенно каких-то споров, потому что они уже занимались трудовой деятельностью, брали на себя ответственность, становились взрослыми. С них уже требовали.



**Тебе 15-16 лет, ты сильный, выносливый, ты уже мужчина**, который становится в чем-либо подмастерьем, мог быть мастером. То есть это все происходило более органично, с меньшим стрессом и более предсказуемо, плавно, все всё понимали. Это было естественно, потому что человек уже мог заниматься работой, прокормить себя.

**Сейчас мир изменился, к подростку в 14-16 предъявляются требования как к ребенку**, и поэтому возникает подростковый кризис - ребенок хочет, чтобы родителей принимали его как взрослого.

## Кризис идентичности и поиск ответа на вопрос «Кто Я?»

Классик литературы Федор Достоевский опубликовал роман «Подросток» в 1875 году. Его главный герой — Аркадий Долгорукий. Впечатлительный и нервный, он страдает от того, что его не воспринимают всерьез...

Впервые в 1904 году заговорили о парадоксальности характера подростка. Считалось, что данный период является промежуточной стадией между детством и взрослостью. Разные учёные называли этот период периодом «бури и натиска», периодом «вращения в культуру» т.д. Одни считают, что кризис в подростковом возрасте – явление неизбежное и универсальное из-за его биологической предопределённости, связанной с половым созреванием, другие утверждают, что кризиса можно избежать, если взрослые будут «правильно себя вести».



В период кризиса вчерашний ребенок должен себя найти заново в новой роли. С одной стороны, «природа» создала такие предпосылки, чтобы человек создавал себе новую среду, новое общение, новые цели, новые мотивации. Но чтобы это все было, нужно попрощаться со старыми установками, которые давали родители, ребенку важно сформировать свое, от того, что предлагают родители он отказывается разными способами, то есть это не моё, чужое. С другой стороны, ребенок создает новую идентичность в поисках ответов на экзистенциальные вопросы: кто я такой, зачем я вообще, какова моя цель, зачем я родился на этот свет? Начинает задавать себе экзистенциальные вопросы второй раз в жизни. Помощь и поддержку на этом пути должны оказывать значимые взрослые (родители и педагоги) и, конечно, сверстники.



Зачем подростки начинают объединяться в группы, носить непонятную одежду, разговаривать на сленге? Чтобы помочь друг другу в поиске ответа на вопрос «Кто я?». Подросткам важно кем-то быть и являться, входит в ту или иную компанию, группировку.

Ведущей деятельностью возраста является социальное научение общению, иерархии, правилам в группе, отношениям, умению решать конфликты. Это такая природная задача ребенка, при этом волей-неволей учеба уходит на второй план. В этом возрасте ресурсы подростка направлены абсолютно другую сторону, и обычно родители начинают спрашивать: «Почему ты не слушаешься? Отключаешь телефон? Не убираешься в своей комнате? Ты нас не слышишь? При этом эмоции и чувства родителей направлены на другого «послушного и удобного ребенка».

## Подростковый кризис один из самых тяжелых в жизни человека!

### Не каждый родитель сам ответит на вопрос: «Кто я?»

Человек занимается самокопанием если не каждый день, то при удобном случае у него возникают разные вопросы к себе, и даже для взрослого 30-50-летнего человека ответы на эти вопросы далеко не очевидны. Однако взрослому человеку легче себя идентифицировать по социальным функциям и ролям, отвечая на вопрос «Кто Я?»: психолог, отец, муж, друг и т.д.



У подростка «функционала» не так много, поэтому ему сложнее. Кто он - подросток: ученик средней школы, спортсмен, танцор, брат? Поэтому в группе подросток тусуется для своего самоопределения, поиска своей идентичности. Чтобы подростку понять, чем он будет заниматься в будущем, нужно ответить на вопросы «Кто я?» и «Зачем?». С этим может помочь психолог. Многие подростки говорят: «Я не понимаю кто я есть? Я то ли ребенок, то ли взрослый? С меня требуют, как со взрослого, а относятся как ребенку».

**«Я путаюсь, я не могу понять, все изменилось. Вроде мне нужно делать больше и больше, а отношение как к ребенку. Мне все еще запрещают, мне все еще не дают свободу, еще контролируют».**

Подросток не понимает, он уже взрослый или ребенок на более глубоком уровне. Немного подростки напоминают психически больных людей, потому что они как бы «делятся на две части» (метафорически): с одной стороны - это личность, стремящаяся к взрослению, жаждущая вести себя как взрослые. Но родители часто не дают взрослеть, не дают дополнительных прав, не дают дополнительных свобод. С другой стороны, подросток не всегда самостоятельно может разобраться и выполнять обязанности, которые возникают на новом уровне взрослого. Подросток чувствует, что отношения со взрослыми стали более отстранёнными, появилось больше конфликтов и недопонимания. Все это сопровождается чувством тревоги, возникают новые социальные страхи.



Подростки переживают очень тяжелые, мучительные времена, а как говорить об этом с родителями, они не знают. Родители требуют, настаивают, заставляют, а у подростка вопрос: «Зачем и какой в этом смысл?». Вот и кризис, когда у ребенка сильнейший внутриличностный конфликт, он не понимает кто я, зачем, куда мне и т.д. Родители и дети

со своими страхами, тревогой, переживаниями уже не видят друг друга, общаются в ситуации сильных эмоциональных переживаний. Родители при этом могут думать, что ребенок пренебрегает, не уважает, не слушает, мысленно строят картину отрицательного будущего, например, что ребенок станет наркоманом.



### Комната, где он не убирается.

Зачем и почему подросток в комнате не убирается? Так ребенок создает и помечает свое личное пространство, — это теперь мое, это теперь у меня так. Дайте ему эту возможность. Здесь действует такая закономерность: ребенок сам должен понять, что из угла стало вонять, или, например, девочка подскажет, что носки стоит менять чаще. А когда тоже самое говорит мама, он не слышит полезное, а воспринимает информацию как то, чему нужно противиться.



Это чистый негативизм, мне нужно не согласиться, это борьба, это не разговор о комнате, это борьба ценностей. Чем больше ребенку говоришь, тем больше он не убирается. Отдаешь ребенку комнату, она еще сильнее превращается в «свалку», потому что ребенок проверяет - действительно мне комнату отдали или взрослые снова обманывают.

Только когда подросток перейдет все допустимые «границы», он сам начинает убираться. Это все имеет глубокий психологический смысл.

## Как помочь подростку и родителям?

Любить подростков недостаточно, родители и так их любят, но одной любовью здесь не справиться.

Самое главное - нужно помочь себе как родителю, как человеку, как супругу, вот тогда ты можешь помочь и своему ребенку.

Чем больше родитель обращает внимание на ребенка, тем больше ребенок начинает сбегать от давления - делать для себя «хорошую вещь». Родитель еще больше начинает давить, и тем самым образуется бесконечный порочный круг: «родитель догоняет, ребенок сбегает». Но когда родители обращают внимание на себя, на своего супруга, они создают «свободное пространство» в семье, и тогда подросток может заниматься своими подростковыми делами, важными для него и для родителей. Тогда происходит баланс в семье. Если баланс сдвигается в сторону отчуждения, то ребенок начинает предпринимать что-то такое чтобы на него обратили внимание. Ведь он все еще «маленький». Если это гиперопека, то это переходит в цикл.

Если каждый на своем месте, то и подросток на своём месте, у него больше прав, но и обязанностей больше — вот он баланс:



### «Больше прав - больше обязанностей!»

Если родители понимают, что они в принципе уже сделали все для своего ребенка, практически довели его до «совершеннолетия», теперь они могут заняться собой и своими делами.

Вывод: **«Подростка нужно не только слушать, но и слышать!»**

## Запись родителей на бесплатную консультацию по вопросам обучения и воспитания детей и подростков:

С 2023 г. в рамках национального проекта «Образование» в Челябинском государственном университете начал функционировать Центр по оказанию услуг психолого-педагогической, методической и консультативной помощи родителям (законным представителям) детей, а также гражданам, желающим принять на воспитание в свои семьи детей, оставшихся без попечения родителей.

Телефон для связи: **+7 932 307-71-10**

### Мы в социальных сетях



Мы в контакте:

*Растим детей*

• Навигатор для современных родителей •