

## **Вот и встретились.... 3 кризиса**

**Подростковый.** Этот этап проходят все без исключения, но вот начинается и заканчивается он у всех по-разному. У кого-то подростковые признаки прослеживаются в 10 лет, у кого-то в 13. Таким образом, в психологии принято выделять младший подростковый возраст (10-11 лет), средний (11-12 лет) и старший (13-14). Однако считается, что чем позже кризис начнется, тем острее его проявления.

Сам кризис имеет несколько фаз:

1. Негативная или предкритическая. В этой фазе происходит ломка уже имеющихся привычек, стереотипов. Именно в этой фазе родители начинают замечать сложности в общении со своим взрослеющим ребенком.

2. Кульминационная точка кризиса. Чаще совпадает с возрастом 13 лет. Точка кипения и взрослых, и детей настолько велика, что как раз в этой фазе дети начинают вступать в различные субкультуры, группировки и компании. В этот не простой период важно, как можно лучше понять подростка. Показать, что мы его любим таким, какой он есть. Научиться вместе выходить пути из различных ситуаций с учетом его мнения (ведь ему и надо, чтобы его услышали и приняли).

3. Посткритическая. Построение новых отношений.

### **2 пути развития:**

1) Независимости

Чаще это своеволие, обесценивание взрослых, отрицательное отношение к их требованиям, которые до этого он выполнял, ревность к собственности. Это все типично для этого возрастного периода. Кризисные симптомы нельзя просто взять и вычеркнуть из жизни взрослеющего ребенка. Важно помнить, что проявляются они не всегда, а эпизодически. Их не стоит обострять в первую очередь родителям.

Ведь когда нам, взрослым, плохо на душе и сложно разобраться в своих чувствах, то чаще мы просим нас не беспокоить. Это выполняется, мы – авторитет, мы – взрослые. А вот наше чадо, чувствует то же самое, но в силу своих несовершенных эмоций, неумения управлять ими и своим поведением начинает кричать, срываться или, наоборот, замыкаться. С этим сложно бороться. А надо ли? Все это крик, взрослеющей души о помощи, а не о порицании и чтении моралей.

Рекомендую выслушать крик своего ребенка спокойно, по крайней мере, попробуйте. Это тяжелее, чем кажется на первый взгляд. Но согласитесь, это лучше, чем его выслушают где-то, кто-то, даст совет сомнительного содержания и предложит не обращать внимание на этих ничего не понимающих родителей, а лучше прийти сюда, на улицу. Применение силы и постоянных категоричных заявлений больше разжигает негодование ребенка и подталкивает подростка к совершению поступков, которые могут сломать жизнь ему и нам. Авторитарность и сила – это чаще наше оружие при нашей беспомощности с детьми. Лишь в некоторых случаях это имеет место быть.

2) Зависимости

в последнее время все чаще встречается. Подростковый период протекает несколько иначе: чрезмерное послушание, зависимость от старших и сильных, возвращение к своим старым интересам. Поведение подростка говорит: «Я ребенок и не хочу взрослеть». Этот вариант кризиса на первый взгляд кажется легче, но это совсем не так. Подросток становится инфантильным. Его личность замедляет свое развитие. Как это ни грустно, но, как правило, протекание кризиса зависит от взрослых и стиля семейного воспитания. Поэтому взрослому стоит запастись терпением на несколько лет. В природе все закономерно и подростковый период здесь не исключение. После того как фазы кризиса сменяют одна другую, он подойдет к концу. Наш подросток, ребенок внешне и взрослый внутренне, примет законы жизни. Вот какие они будут, во многом зависит от его окружения. И это не только сверстники, но и взрослые.

### **Как помочь подростку преодолеть кризис?**

1. Компромисс – один из выходов в конфликтной ситуации. Нам взрослым проще взвесить ситуацию и принять самим или подтолкнуть к этому решению подростка. К примеру, подросток бурно реагирует на вопрос о порядке в его комнате и его вещах. Это и есть ревность к собственности, свойственная возрасту. А если мы найдем компромисс и договоримся, что не трогаем его вещи и комнату, но 3 раза в неделю (кстати, дни он может выбрать сам), мы проверяем порядок, и если таковой отсутствует, вместе его и наводим.

2. Требования в семье должны быть едиными для всех. Например, для приема пищи отводится определенное место (в каждой семье оно свое, но чаще кухня или столовая). Все члены семьи обязаны кушать в кухне. Если мы позволим себе расслабиться и отужинать в гостиной, то и наш подросток тоже станет это делать (почему нам можно, а ему нет).

3. Принятие подростка на равных с взрослым. Выслушивать его мнение и принимать его во внимание при решении семейных вопросов.

4. Помощь своему ребенку в управлении эмоциями. Самим стараться быть сдержаннее при общении с ним.

5. Интерес к увлечениям ребенка. Чем больше общего, тем больше тем для разговоров, а значит, теплее и крепче детско-родительские отношения.

6. Поощрение и поддержка подростка. Без напоминания убрал в комнате, подготовил дополнительный материал – подобные проявления самостоятельности обязательно должны быть отмечены нами, ведь для нас это само собой разумеющееся, а для него практически подвиг.

7. Сравнение своего ребенка со сверстниками недопустимо. Лучше этого не делать никогда, но особенно в этот период. Подросток часто не предсказуем и реакция может быть неадекватной.

8. Выслушивание подростка и использование приема отраженного слушания, подтверждая его чувства путем повторения того, что услышали. Например, если он говорит, что не любит убирать в комнате, то мы перефразируем: «Я вижу, что тебе не нравится убирать в комнате...». Но при этом избегаем давать оценку словам и действиям подростка.

**Второй кризис** – это индивидуальный возрастной кризис каждого из супругов.

**Кризис среднего возраста** - достаточно тяжелое испытание и для мужчин, и для женщин. Психологи называют его *экзистенциальным кризисом* - то есть кризисом, связанным с переоценкой жизненных целей, смыслов и ценностей.

Это кризис вхождения во вторую половину жизни. Границы его достаточно размыты - примерно от 35 до 50 лет; среднестатистический максимум приходится на возраст 46 лет.

В семейной жизни это время отмечено пиком измен и разводов, в области карьеры - пиком перемен деятельности. Этот период отмечен также ростом заболеваемости, всплеском невротизации и даже увеличением частоты самоубийств.

Основным признаком кризиса является чувство «безрадости своего существования», которое связано с негативной оценкой супружеских и других значимых отношений, а также своих достижений в карьере. Может казаться, что все самое важное и интересное в жизни уже случилось – впереди только заботы, связанные с семьей, работой, стареющими родителями и взрослеющими детьми.

Человек, переживающий кризис среднего возраста может испытывать чувство внутреннего разлада, тревоги, депрессии, утраты жизненных ориентиров, страх перед старостью, острое ощущение скоротечности жизни и невозможности осуществления желаний и достижения отложенных «на потом» целей.

Психологи считают, что одной из причин кризиса среднего возраста являются высокие амбиции и навязанный современным обществом стереотип о необходимости быть успешным. В результате даже вполне преуспевающие люди включаются безудержную гонку, пытаются стать еще успешнее (богаче, умнее, красивее, счастливее), чувствуя лишь постоянное беспокойство и неудовлетворенность.

Многие люди в этот период обращаются к творчеству, приобщаются к духовным учениям, религии или эзотерике в поисках смысла жизни.

Для женщин кризис среднего возраста – это еще и прощание с женской юностью и принятие женской зрелости.

Кризис среднего возраста – это время переосмысления своей жизни.

Кризис среднего возраста (как и любой другой кризис) имеет и позитивный смысл, несет в себе возможность изменения. Появление признаков кризиса может стать для человека своеобразным сигналом о том, что душа стремится обрести подлинное равновесие. И появляется возможность понять, кто мы такие на самом деле - узнать свою истинную сущность и осознать свои настоящие потребности.

**Третий кризис** – это кризис супружеской жизни, по времени часто совпадающий с двумя вышеописанными кризисами.

Именно на этот период приходится минимальная взаимная удовлетворенность супругов в браке.

За время многолетнего союза супруги выработали множество стереотипных способов общения друг с другом и разрешения (или, наоборот, избегания) проблем. С помощью этих способов (или, как говорят психологи – паттернов взаимодействия), супруги научились поддерживать устойчивость в семье.

Однако, по мере превращения милых послушных детей в независимых конфликтных подростков, напряжение в семье может возрастать, и старые проверенные способы поддержания равновесия вдруг оказываются неэффективными.

В результате может усиливаться недовольство друг другом, взаимные обиды и непонимание растут и множатся. В некоторых случаях супруги могут придти к выводу, что их семейная жизнь себя исчерпала, и содержание супружества безвозвратно потеряно. Если в течение предшествующего времени супруги скрывали сами от себя существующие проблемы, оставаясь вместе для того, чтобы вырастить детей, то теперь этот мотив теряет смысл.

У супругов есть несколько выходов: во-первых, они могут расстаться, не выдержав конфликтов и разногласий. Во-вторых, они могут проявить гибкость и изменить семейные роли в соответствии с изменившейся ситуацией.

Есть и третий (не лучший для всех членов семьи) вариант, на практике встречающийся довольно часто: родители могут продолжать действовать старыми методами, несмотря на возрастающее сопротивление подростков и общую неблагоприятную атмосферу в семье. Неудивительно, что этот вариант так распространен: любые изменения даются семье достаточно тяжело, а ведь именно в этот период родители, переживающие кризис, могут особенно нуждаться в стабильности и сопротивляться переменам. Но в этом случае семья не способна справиться с одной из важнейших задач описываемой стадии жизненного цикла семьи: с подготовкой ребенка (теперь уже подростка) к самостоятельной жизни. Отклоняющееся поведение подростка (протестующего против старых правил) позволяет родителям отвлекаться от собственных конфликтов и переживаний и вновь объединиться вокруг решения проблем младшего поколения.

PS: надпись на перстне царя СОЛОМОНА : **ВСЕ ПРОЙДЕТ, И ЭТО ТОЖЕ.** 😊