# Особенности подросткового периода. Изменения, которые происходят с подростками.

# Чтобы подросток справился со стрессом из-за социальных изменений, ему очень важна поддержка родителей

Весь жизненный цикл человека условно можно разделить на три основных этапа: ***созревание, зрелый возраст*** и ***старение***. При переходе от одного периода к другому выделяют критические возрастные периоды, в течение которых происходят качественные изменения в росте и развитии организма, его взаимодействии с окружающей средой. Одним из таких очень ответственных периодов является ***подростковый (пубертатный) период***. Это отрезок времени, когда происходит биологическая и психологическая перестройка организма, ведущая к зрелости. Что же происходит в это время?

Пубертатный период – это время перехода от детства к взрослой жизни, в течение которого ребенок переживает эмоциональные потрясения и физические изменения. Он еще не взрослый, но его уже нельзя назвать и ребенком. Этот период может быть чрезвычайно запутанным для ребенка и, как следствие, привести его к иррациональным действиям.

Как родители, вы всегда будете стремиться понять, что чувствует ваш ребенок и помочь ему. Вам будет легче этого достигнуть, зная, какие социальные изменения с ним происходят.

Рассмотрим наиболее важные социальные изменения, происходящие с мальчиками и девочками в пубертатный период.

**1.Поиск собственной идентичности**

пубертатный период может быть слишком запутанным для ребенка: тот не может понять мир взрослых и применять свой предыдущий детский опыт. Поэтому ему еще трудно понять, кто же он на самом деле – взрослый или ребенок;

ребенок будет пытаться понять, как устроен мир взрослых и как он должен себя вести в разных ситуациях;

если вы будете относиться к нему как к ребенку, он сочтет это оскорбительным. Если вы будете относиться к нему как взрослому и требовать от него соответствующего поведения, он может подумать, что вы его ограничиваете и отказаться соблюдать правила;

пытаясь найти себя, ребенок будет брать на себя все больше ответственности. И он не всегда сможет с ней справиться. Это одно из самых распространенных социальных изменений в пубертатный период.

**Советы** **родителям**

Относитесь к ребенку как к человеку, в котором сочетаются черты взрослого и ребенка. Убедитесь, что вы уделяете ему любовь и внимание, необходимые всем детям, но и давайте ему больше самостоятельности и ответственности.

**2. Проблемы с самооценкой**

в пубертатный период у ребенка появляется много новых друзей. Он сравнивает себя с новыми людьми, которых встречает в жизни;

новые обязанности и изменения, происходящие с ребенком, запутывают его. Это приводит его к мыслям о том, способен ли он принимать взвешенные решения и достаточно ли сильный у него характер;

в этот период ребенку важно демонстрировать силу его характера в присутствии друзей и сверстников. Путаница в мыслях и телесные изменения заставляют подростков сомневаться в себе и создают негативный образ собственного «я».

**Советы** **родителям**

Убедитесь, что вы поддерживаете ребенка во всех его делах, и не только словами, но и действиями. Покажите ребенку, что верите в его силы и придете ему на помощь, если он будет в этом нуждаться. Дайте ребенку знать, что вы его любите и доверяете ему, независимо от того, что с ним происходит.

**3. Риск опасного поведения**

с ребенком происходит много изменений, и это приводит к конфликтам. Подросток всегда будет сопротивляться правилам, чтобы утвердить свою независимость;

потребность в свободе и стремление доказать всему миру, что он вырос, может оказать на ребенка негативное влияние;

подростки постоянно нуждаются в новых ощущениях и впечатлениях. Ваш ребенок может попасть в плохую компанию, а его новые друзья могут быть не наилучшим примером для подражания;

подростки в этот период стремятся получить новый опыт, связанный с курением, употреблением алкоголя, а также сексуальный опыт. Даже если вы уже говорили с ребенком на эти темы, все же есть вероятность, что он попадет под влияние друзей. Вам следует быть крайне внимательными, чтобы этого не произошло.

**Советы** **родителям**

Не читайте ребенку нотаций в присутствии его друзей – это заставит его еще больше нарушать правила. Если вам не нравится компания вашего ребенка, поговорите об этом спокойно, без нравоучений. Если вы подозреваете, что ребенку угрожает опасность или у него может появиться зависимость, проконсультируйтесь со специалистом.

**4. Депрессия и мысли о суициде**

* в пубертатный период ребенок может испытывать различные эмоции, в том числе депрессии разной степени тяжести. Многие дети могут справиться с депрессией самостоятельно, с помощью любви и поддержки родных и друзей. Однако некоторые подростки сталкиваются с тяжелой депрессией, нуждаясь в профессиональной помощи;
* подростки могут становиться грустными и несчастными по малейшему поводу. Ребенок нередко не понимает, что делает его несчастным, при этом не представляя, как избавиться от этого чувства;
* пубертатный период – это не только физические и психические изменения. Это также важный период в учебе, и это является причиной дополнительного стресса у ребенка. В дальнейшем такая ситуация может привести к депрессии;
* подростки стремятся во всем быть лучше сверстников, в том числе и в учебе. Это может вызывать у них стресс и беспокойство. В этом возрасте ребенок впервые сталкивается со многими вещами: общается с большим количеством новых людей, активно взаимодействует с противоположным полом, испытывает сексуальное влечение, пытается создать и сохранить позитивный имидж. Все это и многое другое может вызывать у него стресс;
* родителям важно обращать внимание на проявления депрессии у подростка. Особенно внимательными стоит быть к любым повреждениям, которые ребенок наносит сам себе, и любым склонностям к суициду. Самыми распространенными симптомами депрессии являются беспричинная грусть, чувство бесполезности, низкая самооценка и т.д. Также ребенок может не проявлять интерес к занятиям, которые он любил раньше, избегать общения с друзьями и семьей. Он может пропускать занятия или вообще не ходить в школу. У него появляются трудности с учебой и концентрацией внимания.

**Советы родителям**

Если вы заметите какие-либо из перечисленных симптомов у своего ребенка, поговорите с ним и спросите, что он чувствует. Покажите, что его чувства важны для вас, и поэтому вы не будете осуждать его ни в каком случае. Расскажите ему о подобных событиях, которые происходили с вами в подростковом возрасте, а также о том, как вы справились со своими чувствами. Если у вас не получается помочь ребенку, обратитесь к специалисту. Депрессия – опасное чувство, и на нее нужно реагировать немедленно.

Пубертатный период всегда связан с изменениями, поэтому не беспокойтесь, увидев изменения в социальной жизни ребенка. Будьте рядом, демонстрируйте ребенку свои любовь и поддержку и обеспечьте ему безопасность.

Источник:

<https://kkmg.livejournal.com/15700.html>

<https://childdevelop.ru/articles/psychology/8007/>