Что такое подростковый кризис и как с ним бороться?

Быть подростком — это очень сложно. В период подготовки к экзаменам нервная система школьников находится в постоянном напряжении. Перманентное давление извне заставляет переживать эмоциональное выгорание и кризис. Как помочь выпускнику справиться с этим периодом? Давайте разбираться!

Для начала, родителям важно понять, что подростковый кризис — это нормально. Это часть развития личности и взросления человека. Длительность этого сложного периода начинается с 13 лет, а заканчивается в 17. В это время у школьников постоянно и резко меняется настроение и предпочтения.

С точки зрения физиологии «гормональный всплеск» сопровождается активным ростом и половым созреванием мальчиков и девочек. Именно это и создает такое импульсивное влияние на подростков.

Симптомы подросткового кризиса:

- Резкий спад мотивации в учебе;
- Критичное отношение к собственной внешности;
- Постоянные конфликты со взрослыми;
- Демонстративное равнодушие;
- Скачки настроения;
- Дистанцирование от родителей.

Существует 4 основных причины проявления подросткового кризиса:

1. Желание доказать свою зрелость другим;
2. Поиск своего призвания в жизни;
3. Отстаивание личных границ;
4. Желание проявлять свою индивидуальность.

Как можно помочь подростку справиться с кризисом?

- Не давить в сложных ситуациях, стараться выйти из конфликта без наказаний, критики и навязывания своей точки зрения. Родителям важно выстроить конструктивный диалог и быть объективными.
- Научиться принимать точку зрения подростка и уважать его личные границы. Важно чувствовать баланс и не пускать неокрепшую психику подростка в «свободное плавание», но считаться с выбором интересов и хобби.
- Принять этап взросления. Кризис — это этап роста. Взросление каждого человека — это неизбежно. Родителям важно приять этот факт и начать относиться к подростку как ко взрослому.

Подростковый кризис — это один из сложных этапов становления самостоятельной личностью, формирования человека. Как помочь своему ребенку понять, кем он видит себя в будущем и облегчить этот период? Пройдите бесплатное профориентационное тестирование, которое поможет раскрыть личные качества и профессиональные склонности вашего ребенка и сохранить гармоничные взаимоотношения в этот сложный период.