Проект статьи.

**Д. Савинцев**

**Г. Белгород**

**Кризис подросткового возраста**

**Аннотация:** В подростковом возрасте многие юные люди сталкиваются с различными физическими, эмоциональными и социальными изменениями, которые нередко вызывают кризисное состояние. Кризис подросткового возраста – это период в жизни, когда происходит активное формирование личности и самоопределение подростка. В этот период молодые люди сталкиваются с новыми задачами, вызовами и стремлениями, что может привести к конфликтам как с окружающим миром, так и с самим собой.

**Ключевые слова:** кризис, подросток, изменения, подростковый возраст.

**Актуальность темы:** Невзирая на масштабность исследований подросткового возраста, и подросткового кризиса, которые были представлены в трудах отечественных психологов (Л.И. Божович, Л.С. Выготского, Д.И. Фельдштейна, Д.Б. Эльконина и др.), этот вопрос своей актуальности не теряет и в настоящее время. Так, на актуальность изучения подросткового возраста и значимость изучения личностных специфик подростка в период кризиса этого возраста, обращает особое внимание Г.С. Трофименко. В свою очередь проблема и отличительные особенности кризиса подросткового возраста раскрываются в работе М.А. Тимофеевой. Данный исследователь, раскрывая основные положения по проблематики подросткового кризиса, которые в свое время были обозначены Л.С. Выготским, подчеркивает значимость особого подхода педагогов и психологов к подросткам в этот период.

Тем не менее, всестороннего осмысления данная проблема еще не нашла.

То есть значимость рассмотрения специфики кризиса подросткового возраста и отсутствие целостного представления об этом явлении в психологической литературе делают рассмотрение темы «Кризис подросткового возраста» актуальным.

**Кризис подросткового возраста**

Один из основных аспектов подросткового кризиса связан с физическим развитием. В этот период тело растет и меняется быстрее всего за всю жизнь человека. Подростки испытывают неудобства от появления новых признаков полового созревания, таких как голосовые изменения у мальчиков или менструация у девочек. Кроме того, быстрые изменения фигуры и внешности иногда вызывают неуверенность и негативные эмоции.

Эмоциональные изменения являются еще одним важным аспектом подросткового кризиса. Подростки сталкиваются с различными эмоциональными переменами, такими как настроение, энергия и самочувствие. Они могут переживать частые перепады настроения, бурю эмоций и даже психологическое напряжение. В то же время, они начинают осознавать свои собственные чувства и эмоции, что может вызывать затруднения в общении со сверстниками и взрослыми.

Кризис подросткового возраста также имеет социальную составляющую. Молодые люди стремятся найти свое место в обществе и установить отношения с другими людьми. Они начинают формировать свое социальное окружение, выбирать друзей и принадлежность к определенной группе или сообществу. Это может быть сложным процессом, который требует принятия решений и поиска личной идентичности.

В данной статье мы рассмотрим основные аспекты кризиса подросткового возраста, его признаки и последствия для подростков. Мы также обсудим возможные стратегии и подходы к помощи подросткам в преодолении этого периода жизни, чтобы они могли успешно справиться с вызовами и развить свой потенциал. Важно понимать, что кризис подросткового возраста – это нормальный процесс развития, который может быть основой для личностного роста и самоопределения подростка.

**Введение: Понимание и описание кризиса подросткового возраста**

Подростковый возраст – это период жизни, когда у молодых людей происходит ряд физиологических, психологических и социальных изменений. Во время этого переходного этапа, который обычно начинается в возрасте от 10 до 12 лет и продолжается до 18-20 лет, подростки сталкиваются с различными вызовами и сложностями.

Подростковый возраст сопровождается кризисом, который характеризуется неполной идентичностью, нестабильностью, психоэмоциональными переменами и поисковым характером. В этот период происходит существенное преобразование в позиции личности, меняются отношения со сверстниками, родителями и другими взрослыми, развивается сексуальность, возникают новые интересы и ценности.

Подростки часто испытывают конфликт внутри себя, так как они стремятся к самостоятельности и независимости, однако ощущают неопределенность и неуверенность в своих возможностях. Это может привести к чувству дезориентации и даже потере внутренней гармонии. Они ищут свою идентичность и место в обществе, а иногда временно отклоняются от норм, устанавливаемых семьей и школой.

Подростковый кризис может проявиться в виде усиления конфликтов со взрослыми, изменениями настроения, неустойчивости эмоций, агрессии, бунта и даже рискованного поведения. Однако все эти явления являются нормальными и свидетельствуют о переходе к новому этапу развития

**Физиологические и психологические изменения в подростковом возрасте**

Физиологические и психологические изменения в подростковом возрасте являются неотъемлемой частью кризиса подросткового периода. Физические изменения происходят из-за активного роста организма и развития половых признаков. Рост скелета приводит к несоразмерному росту конечностей и изменению пропорций тела. Гормональные изменения в организме подростка вызывают сильные перепады настроения и изменения в эмоциональном состоянии. Возникают бурные эмоции, как радость, грусть, апатия, злость, которые могут изменяться мгновенно.

Психологические изменения также играют важную роль в кризисе подросткового возраста. Подростки начинают определять свою индивидуальность, идентифицироваться с той или иной группой людей, формировать свои ценности и убеждения. Они стремятся к самостоятельности, не хотят принимать авторитет взрослых и часто сопротивляются их правилам. Также нередко молодые люди испытывают потребность в поиске своего места в обществе, входя в период идентификации. Они сталкиваются с большим количеством новых социальных ролей и обязанностей, которые могут вызывать переживания и конфликты.

Эти физиологические и психологические изменения, происходящие в подростковом возрасте, могут быть источником стресса и конфликтов, как для самих подростков, так и для их родителей и окружающих

Эмоциональные и поведенческие проявления кризиса подросткового возраста

В период подросткового возраста, многие молодые люди сталкиваются с эмоциональными и поведенческими проявлениями кризиса. Одной из основных проблем, с которыми сталкиваются подростки, является раздражительность. Они часто испытывают сильные эмоциональные колебания и могут реагировать яростно на обычные ситуации.

Другим распространенным эмоциональным проявлением является чувство непонимания и одиночества. Подростки часто ощущают, что их родители и окружающие не понимают их проблем и желаний. Это может приводить к ухудшению отношений и конфликтам в семье.

В скором времени подростки начинают проявлять интересы в области сексуальности и общения со сверстниками. Они стремятся найти свое место в обществе и установить индивидуальность. Поведенческие проявления кризиса подросткового возраста могут включать эксперименты с одеждой, волосами или макияжем, что может вызывать затруднения для родителей и привлекать внимание окружающих.

Другие негативные поведенческие проявления кризиса подросткового возраста включают непослушание и пренебрежение правилами, чрезмерное употребление алкоголя или наркотиков, агрессивное поведение или суицидальные наклонности. Родители и педагоги должны обратить внимание на такие проявления и обеспечить подросткам необходимую помощь и поддержку

Влияние социальной среды на кризис подросткового возраста

Кризис подросткового возраста является непременным этапом развития каждого человека. Однако, его течение может сильно зависеть от социальной среды, в которой подросток находится. Влияние социальной среды на подростковый кризис может быть как положительным, так и отрицательным.

Первое и главное влияние социальной среды на подростковый кризис заключается в ее роли моделирования поведения. Подростки часто имитируют и подражают сверстникам и взрослым, они стремятся соответствовать установленным нормам и ценностям группы, в которой они включены. Если эта группа поддерживает здоровый образ жизни, стимулирует развитие и самоутверждение, то кризис может пройти гладко и с минимальными последствиями для подростка. Напротив, если группа в которой находится подросток пропагандирует антиципацию, негативизм, неправильные ценности, то кризис может принять опасный оборот и воздействовать на развитие личности и последующую адаптацию.

Второе влияние социальной среды заключается в психологической поддержке, которую подросток получает от социальных контактов. В период подросткового кризиса, подростку особенно необходима эмоциональная и психологическая поддержка со стороны родителей, друзей, учителей и других значимых лиц его окружения. Поддержка в этот период может смягчить проявление кризиса, помочь подростку справиться с эмоциональными трудностями и развитием своей личности

**Способы помощи и поддержки подросткам во время кризиса**

Кризис подросткового возраста – это период, когда молодые люди сталкиваются с множеством физических, эмоциональных и социальных изменений. Они испытывают стремление к независимости, выражают свою индивидуальность, ищут свое место в обществе. Однако, не все подростки успешно справляются с этим переходным периодом, и им требуется помощь и поддержка окружающих.

Способы помощи и поддержки подросткам во время кризиса могут варьироваться в зависимости от их конкретных потребностей и ситуации. Прежде всего, важно быть доступным и слушать, когда подросток хочет поделиться своими мыслями и чувствами. Помогите создать безопасную и непрерывную обстановку для откровенного общения, где подросток будет чувствовать себя понятым и принятым.

Также, важно предложить подростку практическую помощь и руководство в решении его проблем. Помогите ему разработать стратегии для решения конкретных проблем и научите его управлять своими эмоциями и стрессом. Регулярные занятия физической активностью или любимым хобби также могут помочь подростку справиться с эмоциональным напряжением и укрепить его самооценку.

Поддержка со стороны семьи и близких людей также имеет большое значение. Проявляйте понимание и терпение, старайтесь не сводить все к дисциплине, а сконцентрируйтесь на установлении качественных отношений с подростком

**Список литературы**

1. Брюхова В.М. Школа и семья: от диалога к партнерству / В.М. Брюханов // Классный руководитель. – 2007. – № 6. – С.126-131.
2. Волков Б.С. Психология подростка / Б.С. Волков. – М.: Пед. о-во России, 2017. – 200 с.
3. Гамезо М.В. Возрастная и педагогическая психология: учеб. пособие / М.В. Гамезо, Е.А. Петрова, Л.М. Орлова. – М.: Пед. о – во России, 2016. – 488 c.
4. Косякова О.О. Возрастные кризисы / О.О. Косякова. – Ростов н/Д.: Феникс, 2007. – 250 с.
5. Молчанов С.В. Психология подросткового и юношеского возраста: учебник / С.В. Молчанов. – М.: Юрайт, 2019. – 351 с.
6. Дубровина И.В. Возрастная и педагогическая психология / И.В. Дубровина. – М.: Академия, 2016. – 412 с