Причины возникновения психологических проблем в подростковом возрасте

****Почему же все-таки возникают проблемы? Ведь они беспокоят далеко не всех. Есть счастливые дети, которые, вырастая, получают полную поддержку родных и друзей, все возможности для развития и самореализации. Но и в этом случае бывает невозможно избежать определенных трудностей. Причины возникновения психологических проблем в подростковом возрасте могут быть вызваны:

* Отношениями в семье: это насилие, излишняя критика со стороны родителей, навязывание подростку принципов жизни, негативная обстановка дома (ссоры между родителями, угнетающая атмосфера).
* Воспитанием в неполной семье: недостаток некоторых аспектов в воспитании, а также эмоциональная нестабильность (стрессы родителя) и вынужденное раннее взросление (например, чтобы помогать маме, которая осталась одна).
* Критикой со стороны окружающих или недостаточным признанием: подростковом возрасте происходит серьезный процесс самоопределения. Человек понимает, кем он является в мире, в городе, в своем окружении; понимает, на что он способен, узнает о своих личностных качествах и стремлениях. Здесь возникает осознание желания, присущего любому из нас, — чувствовать свою нужность, знать, что ты живешь не зря. И если какие-то особенности подростка не принимаются его окружением, возникает диссонанс и, как следствие, кризис.
* Особенностями темперамента: вспыльчивые и эмоциональные люди подвержены риску утонуть в своих эмоциях и выйти из них в не совсем правильном направлении.

Виды проблем подросткового возраста, проблемы личности

****С какими проблемами чаще всего сталкиваются подростки? Можно выделить несколько общих проблем, которые имеют потенциал подразделяться на мелкие и более углубленные:

* Апатия: родителям кажется, что их ребенок не интересуется ничем важным, слишком пассивен, теряет любопытство. Иногда это может быть связано с тем, что родители всецело заняты навязыванием ребенку своих интересов. Вследствие апатии многие подростки окунаются в компьютерную жизнь и интернет-общение, почти полностью заменяющие реальную жизнь. Компьютер помогает справиться со сложными переживаниями, о которых ребенок никому не может рассказать, боясь реакции. Интернет-зависимость, в свою очередь, вызывает такие побочные эффекты, как неумение общаться с людьми, неспособность их слушать. Таким подросткам очень сложно концентрировать внимание на чем-то одном, они рассеянны.
* Депрессия: характеризуется тоскливым, подавленным настроением с сознанием собственной никчемности, пессимизмом, однообразием представлений, снижением побуждений, заторможенностью движений, различными соматическими нарушениями. Часто депрессия сопровождается замкнутостью. Вызывает депрессию в основном реакция окружающих, и в особенности авторитетных людей, на действия или личность подростка.
* Гнев: подросток хочет, чтобы к нему относились как к взрослому, на равных. Поэтому, когда ему делают замечания или не соглашаются с его мнением, возникают гнев и бунт. Часто причиной гнева становятся малейшие замечания родителей по поводу внешнего вида или способов самовыражения: музыки, которую слушает ребенок, хобби, которым он увлечен, а также сомнения в правильности его выбора.

Психологические проблемы:

 особенности и пути решения



Решением проблем подросткового возраста должно стать правильное общение.

И в первую очередь такое общение способны дать родители.

 Необходимо позволить ребенку жить в соответствии с собственными желаниями, дать ему право и возможность пробовать разное и искать свое.

При этом очень важно соблюдать родительские границы.

 Ребенок должен всегда помнить о том, что, если он где-то потерпит неудачу или будет нуждаться в поддержке (какой бы то ни было), он всегда может прийти к родителям и получить ее.

 Должен быть соблюден баланс нежности, внимания и строгости.

Важно, чтобы и ребенок, и родители понимали степень своей ответственности.