**Когда подростку необходимо работать с психологом**

Подростковый возраст считается самым сложным в жизни. Первые проблески самостоятельности, самодостаточности, самоуверенности осложняются абсолютным отсутствием жизненного опыта, неустойчивостью психики молодых людей. Такая смесь приводит к внутреннему, социальному конфликту, выражающемуся «проблемным» взрослением.

Специалисты советуют начинать работу психолога с подростками **с 11-12 лет**, когда нет явно выраженных проблем взаимного непонимания, комплексов. Такой возраст обусловлен началом мощных психофизиологических трансформаций вчерашнего ребенка. По своей сути они представляют череду **изменений всех сфер жизни**:

- резко увеличивается объем получаемых знаний, практического опыта;

- появляется больше жестких черт характера: бескомпромиссность, решительность, усиливается ощущение собственного достоинства;

- утрачивается «детское» ощущение мира — проявляется большая осознанность, на плечи человека ложатся первые элементы ответственности;

- обостряется реакция на мнение окружающих о действиях, мыслях, целях молодого человека, проявляется фактор отрицания авторитетов, происходит формирование «Я», столь же ценного, весомого, как у взрослых людей;

- происходит половая самоидентификация, самовыражение которой может приобретать более острые черты.

Все эти процессы усугубляются неустойчивым гормональным фоном, из-за которого возникает ощущение тревоги, неуверенности, обесценивания способностей. Все это продолжается **до 15-16 лет, иногда до 19-летнего возраста.**

Оставлять человека, вошедшего на стадию активного взросления, наедине с проблемами — огромная ошибка. Можно потерять ценного члена общества из-за неправильно выстроенных, зачастую попросту разрушенных социальных коммуникаций. Именно поэтому крайне важна комплексная работа психолога с трудными подростками, а также юношами, которые испытывают проблемы познания и принятия себя.

**Особенности развития личности подростка**

На развитие личности подростка особо выраженное влияние оказывает его самооценка. Она формируется не столько из адекватного восприятия достоинств, индивидуальных недостатков, сколько на основе сравнения себя с подростками, взрослыми, кумирами. На основании этого у ребенка формируется:

- субъективное осознание степени женственности или мужественности;

- умение взаимодействовать с родителями, взрослыми родственниками;

- осознание своего места в социальной группе (подростки, друзья, однокашники).

Любое неодобрение, даже высказанное лаконично, трезво, без перехода на личности, порождает тревогу: меня не приняли, меня не поняли, я неполноценный. Пережить подобное положение вещей не до конца сформированная личность может несколькими способами:

- **Замкнутость**. Ребенок прекращает делиться мыслями, мечтами, мнениями с окружающими. Уйти в себя, стать асоциальным, но при этом не оставить мысли о том, чтобы доказать свою силу, волю, таланты.

- **Негативизм.** Попытка помочь, наладить контакт встречает пассивное сопротивление: зачем тратить силы, если шансов нет. Любые доводы взрослых обесцениваются.

- **Агрессивность**. Ребенок ведет себя неадекватно, воспринимает в штыки попытки наладить контакт (активное отрицание). Он пытается доказать действиями, что отличается от идеалов, которые ему пытаются привить. Может действовать «от противного» без видимых причин.

Если психологическая работа с трудными подростками не начата с первого проявления девиаций, есть риск, что психологическая дестабилизация перерастет в невротическое расстройство. По мере прогрессирования аномалия может осложниться зависимостями от алкоголя, химических веществ, препаратов, сложными формами депрессии, суицидальными наклонностями.

**Как проявляются подростковые девиации**

Поводом инициировать работу с трудными подростками у психолога в школе или на индивидуальной основе, могут быть **заметные отклонения** в их поведении:

- участившиеся конфликтные ситуации с родителями, учителями, сверстниками;

- нарастающий кризис в учебе, вызванный ухудшением когнитивных функций, плохая успеваемость, пассивность выполнения общественных задач (отсутствие участия в спортивных, внеклассных мероприятиях);

- нарушение административного кодекса, правил общественного порядка, наконец, норм морали, этикета;

- полное отсутствие коммуникаций со сверстниками, нежелание/неспособность общаться;

- незрелость эмоций — срывы, неспособность контролировать выражение чувств, девиантная демонстрация;

- ускоренная эмансипация — стремление к автономности от взрослых, бродяжничество, отсутствие интереса к бытовым, семейным делам;

- высокий интерес к субкультурам, слепое подражание, соблюдение норм поведения, внешнего вида, жизненных ценностей, принятых ограниченными группами за истину в последней инстанции;

- увлеченность предметами, взлетевшими на пик моды, но не несущими эстетической, культурной нагрузки: тупой просмотр роликов, компьютерных игр, стримов, мощное эмоциональное включение.

Также о кризисе формирующейся личности говорит отсутствие целей профессионального порядка. В норме к 15-17 годам у ребенка формируется четкое понимание увлеченности, склонности к определенным занятиям, виду науки. Сложные подростки не имеют таких интересов, они плохо представляют, чем будут заниматься, как обеспечивать себя. Все это должно заставить педагогов или родителей привлечь профессионального психолога к решению проблемы. Чем быстрее это произойдет, тем выше шанс возвращения подростка в здоровый социум.

**Что делать, если возникли проблемы**

Распространенная ошибка родителей и педагогов — до начала занятий с трудным подростком у психолога пытаться внушить ребенку, что он не прав. Такой шаг провоцирует увеличение пропасти между индивидами, обостряет разногласия, заставляет школьника еще больше закрыться.

**Что** **не советуют делать** психологи в таких ситуациях:

- нагнетать обстановку давлением на осознанность и совесть ребенка;

- нарушать его личные границы попытками выяснить причины недопониманий с помощью обыска личных вещей, гаджетов, прочтения личных дневников;

- принуждать ребенка к действиям, которые вы считаете правильными, а он их отрицает.

**Что стоит делать:**

- проявите мягкость, терпение — вы уже проходили кризисный этап в жизни, имеете непростой опыт коммуникаций, а ребенок столкнулся с этим впервые, поэтому агрессия или игнорирование с его стороны являются нормальным способом защиты;

- попытайтесь выстроить общение на равных, а не с позиции сильного;

Важно помнить — ваша задача не требует доказательств вашей правоты, силы. Куда более важно восстановить взаимопонимание. Поэтому вы должны быть готовы прогибаться, но не прогибать подростка под свое определение «правильного/неправильного» поведения. После того, как ребенок убедится, что никто не собирается ломать его волю, предложите ему консультацию психолога. Делать это нужно не в ультимативной форме, а мягко, ненавязчиво.

Подготовлено по материалам сайта: https://7hands.com