

## **Осторожно: подросток!**

*Переходный возраст – это мостик между детством и взрослой жизнью...*

Подростковый кризис справедливо считается одним из самых сложных. Ведь контролировать подростка намного сложнее, чем трехлетнего малыша. К тому же это самый продолжительный из всех кризисов, и трудно прогнозировать, когда он начнется или закончится. И все же примерные возрастные рамки есть. Для девочек – это возраст 11 – 16 лет, для мальчиков – 12 – 18 лет. В целом девочки легче справляются с кризисом: он проходит легче, наступает раньше, чем у их сверстников, а заканчивается скорее.

На уровне *физиологии* у подростка интенсивно перестраивается эндокринная система. Отсюда – перепады настроения, повышенная тревожность, легкая эмоциональная возбудимость. Достигается половая зрелость. Гормоны начинают бушевать. Подросток то чувствует апатию и усталость, то, наоборот, ведет себя импульсивно и неуравновешенно.

Изменения подростка на *психологическом* уровне:

- Стремление к самостоятельности и независимости.
- Желание постоянно общаться со сверстниками (болтовня по телефону, прогулки, поздние возвращения домой)
- Уверенность, что окружающие взрослые его не понимают и желают ему зла
- Отношение к собственному мнению как единственно верному
- Проявления агрессивности (дерутся, толкаются и кричат на концертах)
- Негативизм (все вокруг – плохо. Ребенок чувствует тоску, угнетенность, ему некому доверить свои переживания)
- Желание произвести впечатление (девочки красуются перед зеркалом, мальчики демонстрируют свои мускулы)
- Резкие перепады настроения, депрессивность (чувство одиночества, пустота, безразличие)
- И даже суицидальное поведение. Считается, что в 90% случаев высказывания о самоубийстве – это крик о помощи.

Это очень тяжелый период в жизни как родителей, так и самого ребенка. Утешает одно – через него проходят все семьи, и через некоторое время он проходит, и жизнь снова вливается в привычное русло, только на другом уровне. Очень важно в этот момент не потерять контакт с ребенком, поддерживать его и понимать, что ему очень тяжело.

Хамство часто бывает проявлением гнева, который неосознанно возникает у подростка в привычных ситуациях. Невинный вопрос об оценках в школе может вызвать бурю эмоций, спровоцировать скандал. Подростку кажется, что вы его чрезмерно контролируете, он во всех видит врагов.

Мы, взрослые, такие мудрые и разумные, впервые встретившись с такой проблемой, просто теряемся. Однако, надо взять себя в руки и дать понять человеку раз и навсегда, что разговор на повышенных тонах неприемлем, что все проблемы разрешаются не с помощью крика и хлопанья дверьми, а в процессе спокойного обсуждения.

Когда человек начинает понимать, что родители всегда на его стороне, он становится спокойнее. Конечно, ему по-прежнему хочется вечером погулять с друзьями, и это нормально. Разговор с ним надо составить так, чтобы он понял чувства родителей. Не надо говорить ему: «Ты плохой», нужно объяснять, что вы чувствуете, когда его долго нет дома. Слова: «Я беспокоюсь за тебя» действуют гораздо лучше, чем фраза: «Где ты шлялся весь вечер?»

Помните, что грубость подростка очень часто имеет экспериментальный характер, он «пробует», как подействуют на вас его слова, которые раньше были под запретом. Ваша задача – работать над повышением самооценки ребенка.