**4. «Подростковый кризис»**

* **Что такое подростковый кризис;**

Подростковый кризис замыкает череду кризисов в развитии ребенка. Он самый продолжительный и зачастую самый сложный для родителей, ведь подростка тяжелее контролировать, чем годовалого малыша, трехлетку или первоклассника.

Подростковый кризис может начинаться в разном возрасте. Хотя его иногда и называют "кризис 14 лет", он не обязательно начнется, когда вашему ребенку исполнится 14. У девочек подростковый кризис обычно приходится на 11-16 лет, у мальчиков - чуть позже, 12-18. Рамки подросткового кризиса индивидуальны для каждого ребенка, поэтому точно предсказать его начало и конец невозможно.

Обычно чем позже проявляется подростковый кризис, тем более бурно он происходит. Однако если ваш ребенок ведет себя идеально в течение всего подросткового возраста - это повод задуматься. Если у ребенка подростковый кризис отсутствует вообще или проявляется очень слабо, это не совсем нормально. Любой кризис - это закономерный этап развития ребенка.

Подростковый кризис - это переходный этап между детством и взрослой жизнью, поэтому стремление к самостоятельности в это время выражается особенно ярко. Всю жизнь ребенок был связан с родителями, зависел от них и слушался их. Теперь он старается эту связь оборвать, чтобы доказать свою взрослость. Нежелание рвать эту связь со стороны родителей может привести к конфликтам.

«Подростковый кризис – гора, на которую взбирался каждый взрослый, и пропасть, в которую может попасть каждый подросток. Давайте искать мостик, может, и не очень прочный, но который со временем можно укрепить».

* **Чем он вызван;**

Важно увидеть саму суть изменений, которые так стремительно и неожиданно проявились в подростке. Физиологические перемены организма - стремительный рост гормонов, изменения в росте, весе, пропорций тела влекут за собой резкие перепады настроения, закрытость и в то же время повышенную эмоциональность. Изменения в теле приносят волнения по поводу своей внешности и соотнесение себя с эталонами и стандартами красоты.

Вслед за физиологическими переменами наступают психологические изменения, которые проявляются в поведении, настроении, стремлениях и взглядах. Подростковый кризис не так однозначен, как кажется на первый взгляд.

* **Помощь подростку в преодолении кризиса;**

Как помочь подростку преодолеть кризис?

Родителям, которые стремятся помочь повзрослеть своему сыну или дочери, необходимо искать способы для сглаживания конфликтных ситуаций, их много.

**Компромисс** – один из выходов в конфликтной ситуации. Нам взрослым проще взвесить ситуацию и принять самим или подтолкнуть к этому решению подростка. К примеру, подросток бурно реагирует на вопрос о порядке в его комнате и его вещах. Это и есть ревность к собственности, свойственная возрасту.

 А если мы найдем компромисс и договоримся, что не трогаем его вещи и комнату, но 3 раза в неделю (кстати, дни он может выбрать сам), мы проверяем порядок, и если таковой отсутствует, вместе, его и наводим.

**Требования в семье должны быть едиными для всех.** Например, для приема пищи отводится определенное место (в каждой семье оно свое, но чаще кухня или столовая). Все члены семьи обязаны кушать на кухне. Если мы позволим себе расслабиться и отужинать в гостиной, то и наш подросший ребенок тоже станет это делать (почему нам можно, а ему нет).

 **Принятие подростка на равных с взрослым.** Выслушивать его мнение и принимать его во внимание при решении семейных вопросов.

 **Помощь своему ребенку в управлении эмоциями**. Самим стараться быть сдержаннее при общении с ним.

 **Интерес к увлечениям ребенка**. Чем больше общего, тем больше тем для разговоров, а значит, теплее и крепче детско-родительские отношения.

**Поощрение и поддержка подростка.** Без напоминания убрал в комнате, подготовил дополнительный материал – подобные проявления самостоятельности обязательно должны быть отмечены нами, ведь для нас это само собой разумеющееся, а для него практически подвиг.

 **Сравнение своего ребенка со сверстниками недопустимо.** Лучше этого не делать никогда, но особенно в этот период. Подросток часто не предсказуем и реакция может быть неадекватной.

 **Выслушивание подростка и использование приема отраженного слушания**, подтверждая его чувства путем повторения того, что услышали. Например, если он говорит, что не любит убирать в комнате, то мы перефразируем: «Я вижу, что тебе не нравится убирать в комнате….». Но при этом избегаем давать оценку словам и действиям подростка.

Всем родителям важно понять, что по мере взросления ребенок становится более самостоятельным, ведь именно этого мы и хотели. Сначала мы стремимся всеми силами, чтобы наше малыш сам мог сделать то или другое. Чтобы у него было свое мнение, и вот неминуемо наступает момент, когда подросток его всячески нам демонстрирует. Что ж остается радоваться (на самом деле, мы его к этому вели), а вместо этого мы начинаем спорить и говорить, что ты мал, иметь свое мнение. Ну не парадокс ли? Ведь пришло время, когда наш подросток учится выражать, а главное отстаивать свою точку зрения, пускай не всегда верную. Давайте будем теперь учить его и учиться сами, слушать и выслушивать друг друга.

Успех усилий родителей напрямую связан от выстроенных отношений в семье в целом. Если **Вы - демократичный родитель**, то наверняка цените в своем подрастающем чаде самостоятельность и дисциплинированность, даете возможность выбора, но при этом требуете выполнения определенных обязанностей: «Катюша, ты собиралась с друзьями погулять вечером, не забудь помыть посуду, хорошо?» Как правило, такие отношения не «напрягают» подростка и, он не видит в таких условиях ничего, что бы его ущемляло. Процесс взросления в таких обстоятельствах проходит без особых переживаний и конфликтов. Если же Вы позволяете все, а не требуете ничего - хорошего в этом тоже мало. Часто именно в таких семьях и возникают проблемы с употреблением спиртного и наркотиков, ранней половой жизни и безразличием к чужой боли.

Сложно будет, если **Вы - авторитарные родители**, т.е. требуете от подростка беспрекословного подчинения, не считаясь с мнением ребенка. Жесткий контроль всех областей жизни подростка приводит к бесконечным конфликтам в семье, ребенок, как правило, замыкается и уходит в себя.

На самом деле подростки и не стремятся к полной свободе, ведь абсолютная свобода для ребенка воспринимается не иначе, как равнодушие и отторжение его. Ваш ребенок имеет право на собственный выбор - дайте ему возможность набить свои шишки.

 Дорогие родители! В изматывающей битве за любимое чадо помните: Ваши мудрость, любовь, терпение, ежедневный и кропотливый труд будут добрыми спутниками. Не опускайте рук, Вы - родитель, а значит, не имеете морального права оставить один на один своего ребенка в сложных перипетиях. И еще: для ребенка Вы - порой единственный и надежный тыл при любых жизненных баталиях. Подружитесь со своим ПОДРОСТКОМ!

* **Подросток и влияние окружающих;**

Мы знаем, какое сильное влияние иногда могут оказывать на ребенка сверстники или ребята постарше. И понимаем, что не всегда оно бывает положительным или хотя бы безопасным. Как научить детей противостоять влиянию другого человека, высказывать свое мнение? Уметь отказываться от предложения, если считаешь его неприемлемым для себя? Важно заранее вооружить ребенка или подростка такими умениями. А главное - дать ему понять, что в любой ситуации лучше действовать, честно и открыто.

Попробуйте проиграть со своим ребенком возможные жизненные ситуации, в которых ему надо сделать выбор. Как отказаться от просьбы или предложения, возможно, от угрозы?

Например: "Тебе предлагают незаметно взять из учительского стола деньги, которые собраны на автобусную экскурсию, под предлогом завтра вернуть эту сумму. Как бы ты себя повел?"

* Можно категорически отказаться от предложения; назвать вещи своими именами. "Воровство есть воровство. Я не собираюсь ввязываться в эту историю".
* Другой вариант - сослаться на родителей: "Если родители узнают, мне больше никогда не дадут денег на развлечения". "Моим родителям всегда все становится известно, и церемониться со мной они не станут".
* Неплохой выход - найти себе союзника. Если ребенку говорят: "Зря боишься, все делают это", он оказывается в довольно затруднительном положении. Пусть попробует назвать кого-нибудь еще, кроме себя, кто не делает "это".

Мы иногда недооцениваем способность детей, самим предлагать решения проблемы. Цель таких упражнений не в том, чтобы заучивать наизусть готовые способы поведения и отговорки. Пусть ребенок поймет, что из любого положения всегда можно найти выход, и не один. Эта уверенность как раз и дает силы не поддаваться давлению других людей и обстоятельств.

* **Библейское обоснование.**

Для построения правильных взаимоотношений с подростками, мне хочется процитировать один Библейский текст, записанный в послании к Ефесянам 6 гл. 4 ст.:

«И вы отцы, не раздражайте детей ваших, но воспитывайте их в учении и наставлении Господнем».

Если в наших семьях будет присутствовать атмосфера любви и доверия, если мы станем самыми лучшими друзьями для своих детей, особенно достигших подросткового возраста, то мы можем быть спокойными и уверенными, что они благополучно преодолеют кризис подросткового возраста.