**Подростковый кризис – знак взросления и позитивных изменений**

Подростковым периодом считается возраст от 11 до 16 лет.

Этот возраст еще называют переходным – от детства ко взрослому состоянию.

Еще одно название – пубертат – рождение сексуальности.

Меняется все: тело, эмоциональные проявления, мышление, потребности и поведение. Происходит переход от детских ожиданий и требований к взрослой жизни – с иной ответственности и возможностями.

Главные процессы, происходящее в это время:

- отделение от родителей (сепарация), чтобы осознать свои силы;

- самостоятельное приобщение к миру взрослых подросток может достичь только через противопоставление себя родителям, отсюда и протесты, ссоры;

- серьезные конфликты в это время говорят о давних разногласиях (обычно между родителями), которые не имеют прямого отношения к переходному периоду ребенка;

- подростковая злость – форма зависимости от родителей, это проявление тоски по любви и отсутствия свободы в проявлении своей любви;

- увеличение дистанции с родителями по инициативе подростка (даже непроизвольно), что вызывает тревогу у родителей и в связи с этим – усиление контроля с их стороны;

- проверка на любовь в провокативной форме со стороны подростка;

Если подросток не провоцирует родителей и ведет себя тихо, насколько это естественно?

- ребенок не готов выходить в мир, привязан к родителям, и избегает отделения от них по причине психофизической незрелости и замедленного полового созревания.

- иногда подростку и самому невыгодно расти, особенно если он чувствует себя связующим звеном между родителями.

**Что могут испытывать родители?**

- многим родителям непросто принять тот факт, что дети взрослеют, становятся сексуально привлекательными, начинают интимную жизнь. Родители заботятся о них (внешний вид, учеба, поведение), но часто ими движут и свои интересы, и бессознательные страхи – боязнь постареть, остаться в одиночестве.

- контроль за ребенком позволяет сохранять иллюзию неизменности собственной жизни (отсюда излишние придирки);

- родители не понимают, чего хочет от них ребенок – подросток: оставить его в покое или, наоборот, проявлять заинтересованность в их жизни, контроля и ограничений? На самом деле, ребенок хочет от них всего этого вместе;

- родителям очень важно найти правильную дистанцию и баланс в отношениях, признать свое несовершенство и не считать себя причиной всех трудностей.

- не нужно задавать назойливых вопросов, но нужно быть всегда открытым к разговору на любую тему. Если ребенок разговаривает с родителями, даже если разговоры заканчиваются дискуссиями или спорами – значит, с ним все в порядке.

Между ребенком и родителем есть контакт – это самое главное.

Для минимизации возможных рисков родителям можно посоветовать действовать по правилам:

1. Искать баланс между риском и безопасностью

В абсолютно безопасной ситуации нет возможности развиваться. Если родители берегут ребенка от всевозможных рисков, а потом говорят: «Ты взрослый, давай теперь сам», но при этом ребенка не научили «плавать», то оставлять его в таком положении – безответственно.

2. Принимать выбор ребенка

Полезно время от времени задавать вопрос: «Тебе нужна моя помощь?» ребенок, возможно и откажется, но будет знать, что взрослый готов помочь. Родитель может выражать свои страхи, опасения, но ребенок может поступить по – своему, это его выбор, который остается только принять.

3. Заключить контракт

Подростки, как правило, финансово себя не обеспечивают или обеспечивают частично. Для многих взрослых это означает: я плачу, значит я и руковожу. Но тогда не стоит ждать от ребенка ответственности. С подростками следует договариваться, устанавливать партнерские отношения, которые время от времени приходится пересматривать.

4. Продолжать устанавливать правила.

Родительский дома – это не интернат строгого режима, но и не пансион, куда они приходят на все готовое. Поэтому важно устанавливать правила совместной жизни. Совместная жизнь со взрослыми детьми не исключает санкции, если они нарушают договоренности и помогает вернуться к реальности, ведь подростки склонные переоценивать свою зрелость.

Одна из задач родителей – разочаровывать ребенка. Ведь изначально он приходит в этот мир эгоистом. Если ему постоянно потакать, ничего хорошего из этого не получится. Но одно дело, если делать это с ожесточением и злостью, и другое дело, если ребенок видит, что нам самим жаль идти на жесткие меры, что мы делаем это с грустью, с симпатией и с любовью к нему.