**РОДИТЕЛЯМ**

**Подростковый кризис, что происходит с вашим ребенком,**

**и что делать родителям.**

Один из самых сложных периодов в жизни родителей и детей – подростковый кризис. На этом этапе ребенок может казаться своим родителям посторонним человеком: его поведение непредсказуемо, он может болезненно реагировать на отказы и неадекватно относиться к бытовым ситуациям. Подростковый кризис – это сложный период, который требует от родителей особого понимания и терпения и любви.

Этот период - переходный этап психического развития, который происходит после начальной школы и перед подростковым возрастом. Подростки стремятся к самовыражению, самоутверждению и самовоспитанию, но могут также потерять спонтанность в поведении, проявлять независимость, снижать мотивацию к учебе и конфликтовать с родителями и учителями. Однако подростковый кризис заканчивается формированием нового уровня самосознания, который позволяет подросткам понимать свою личность через рефлексию.

***СИМПТОМЫ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА***

1. Основным проявлением кризиса в эмоционально-поведенческой сфере является негативизм.
2. Подростки становятся враждебными, конфликтными и часто нарушают дисциплину.
3. Наблюдаются перепады настроения с преобладанием недовольства, раздражения и угрюмости.
4. Внутреннее беспокойство приводит к стремлению остаться в одиночестве и изолироваться от других людей.
5. Подростки могут отказываться от выполнения обязанностей по дому и находиться вне семейной обстановки.
6. Негативные реакции на возражения родителей могут проявляться вспыльчиво и импульсивно.
7. Часто подростки проводят много времени за компьютером или вне дома в общении со сверстниками.
8. Степень выраженности негативизма может колебаться от тотальности до полного отсутствия.

**На физиологическом уровне**

1. Быстрые и значительные изменениями на физиологическом уровне, связанные с половым созреванием.
2. У девочек пик скачка роста приходится на 11-13 лет, а у мальчиков на 13-15 лет.
3. Вместе с пиком роста происходят изменения пропорций тела
4. Возникают перепады сосудистого и мышечного тонуса, что вызывает быструю смену физического состояния и настроения.
5. Происходит так называемая "гормональная буря", когда половые гормоны вырабатываются в большем количестве, чем у взрослых людей, а надпочечник активно работает всегда, как при стрессе. Это может вызвать повышенную эмоциональность и нервозность.
6. Происходит усиление полового созревания и сексуального возбуждения, что может привести к эмоциональной нестабильности.
7. В подростковом возрасте происходит формирование половой идентичности, когда ребенок начинает ориентироваться на образцы мужественности и женственности в поведении. Подростки ориентируются на значимых для них взрослых, особенно на своих родителей.
8. В подростковом возрасте формируется новый образ физического "Я", который становится объектом повышенного интереса. Подростки остро переживают все изъяны своей внешности, что может приводить к чувству неполноценности, замкнутости, неврозам и комплексам.

**Развитие психических функций**

1. В этом возрасте формируются первоначальные представления о близких отношениях с людьми. Подростки изучают особенности взаимоотношений в коллективе и в дружеских отношениях, формируют социальные навыки. Это может привести к конфликтам и недопониманию в отношениях с родителями и друзьями, но также способствует развитию эмпатии, уважения к разным точкам зрения и культурам.
2. Один из наиболее существенных признаков подросткового возраста - проблемы с самооценкой и самоидентификацией. Подростки ищут свое место в жизни, определяют ценности и интересы, которые наиболее соответствуют их индивидуальности.
3. Это время, когда подростки начинают изучать свою сексуальность и строить свои отношения с противоположным полом.
4. В этом возрасте формируется половая идентичность, что означает, что подростки начинают ориентироваться на роли мужчины и женщины в обществе. Это может приводить к напряжению и конфликтам между подростком и родителями.
5. В подростковом возрасте формируется новый образ физического "Я", и подростки могут страдать от недостатков своей внешности.

**Развитие самосознания подростка**

1. Желание быть равным участником жизни взрослых означает, что подросток хочет, чтобы его мнение и желания были уважаемы и учитывались наравне с мнением взрослых. Он также имеет претензии на равные права и свободы, которые есть у взрослых, такие как право на выбор, свободу выражения и т.д.
2. Манера одеваться и поведение подростков является проявлением их желания подражать и соответствовать группе своих сверстников, чтобы чувствовать себя принятыми и важными.
3. Подражание наигранным сценам из сериалов или приключенческих романов в поведенческих реакциях означает, что подросток не всегда умеет различать реальную жизнь от вымышленных историй, которые он видел на экране.
4. Проявления взрослости в интеллектуальных интересах, заботе о семье и помощи нуждающимся свидетельствуют о том, что подросток стремится к ответственности и заботе о других.
5. Развитие морального сознания и проявление ответственности за благополучие других являются показателями зрелости и взрослости у подростков.
6. Недостатки в развитии морального сознания, такие как социальная инфантильность, неспособность взять на себя ответственность, быстрое разочарование и легкий отказ от начатых дел, могут свидетельствовать об отсутствии зрелости и незавершенности развития личности.
7. Уход в виртуальный мир, игроманию или химические зависимости являются способами, которыми подростки могут попытаться избежать реальных проблем и стрессов в своей жизни.
8. Взрослость как самоощущение проявляется в желании равноправия с взрослыми и отстаивании своей взрослой позиции. Подростки стремятся проявлять самостоятельность и ограждать свою жизнь от вмешательства родителей, учитывая свои вкусы, взгляды и оценки.
9. Развитие морального сознания и усвоение новых этических норм поведения происходит в параллель с внешними проявлениями развития взрослости. Подростки следуют "моральному кодексу" своей референтной группы, стремясь получить признание и одобрение социума.
10. Удовлетворение потребностей в проявлении взрослости зависит от того, признается ли взрослость и самостоятельность подростка социумом. Негативная реакция окружающих может привести к бунту и несоблюдению установленных правил.
11. Самоанализ может привести к недовольству собой и неустойчивой самооценке.
12. С развитием самосознания могут возникать склонность к уединению, чувство одиночества и тоски.

**Что делать родителям?**

1. Определите свои приоритеты и представления о будущем вашего ребенка.
2. Общайтесь с подростком, слушайте его, объясняйте свои требования и просьбы.
3. Помогайте и поддерживайте ребенка, давайте совет только, если вас об этом просят.
4. Поддерживайте позитивный настрой, поощряйте, хвалите и подбадривайте.
5. Не унижайте, не обижайте и не кричите на ребенка, это может привести к обратному эффекту.
6. Будьте примером для ребенка, помните, что он наблюдает за вами.
7. Используйте чувство юмора, это может помочь во многих ситуациях.
8. Помните о своей роли в контроле поведения ребенка.
9. Поощряйте реалистичные цели и стремления, понимайте, что ваш ребенок еще не взрослый.
10. Уважайте личность вашего ребенка и помните, что он не должен реализовываться за ваш счет.

**Главное помнить, что это важный и нормальный сепарационный процесс, с вашим ребенком происходит тоже, что и со многими детьми в этом возрасте, это нужно для взросления ребенка и перехода во взрослый мир.**