**Ваши сын и дочь еще вчера были послушными, хорошими детьми и вдруг стали грубыми, резкими, неуправляемыми? Вы чувствуете, что не можете справиться со своим отпрыском, теряете над ним контроль? Да, переходный период – очень сложный этап и в жизни подростка, и всей семьи. Как же наладить взаимоотношения и не упустить ребенка?**

**Разгул гормонов**

По-научному этот период называется пубертатным. Он представляет собой переход из детства во взрослую жизнь и длится с 12 до 16 лет (с некоторыми колебаниями в ту или иную сторону). Этот этап является очень сложным и драматичным для подростков.

Одной из главных причин этих трудностей является половое созревание, — поясняет психолог Елена Шрамко. Подростки становятся крайне чувствительными к оценке посторонними своей внешности, и это сочетается у них с самонадеянностью и безаппеляционностью в суждениях по поводу окружающих. Внимательность уживается в них с поразительной черствостью, болезненная застенчивость — с развязностью, желание быть признанным и оцененным другими — с показной независимостью, борьба с авторитетами и общепринятыми правилами — с обожествлением кумиров, — подчеркивает психолог.

В этом возрасте подросткам начинает не нравиться своя внешность, собственное тело. Еще год назад ребенок не задумывался об этом, его все устраивало, а теперь часто повторяет: «Я уродина/урод!» (хотя на самом деле все бывает наоборот). Подросток стесняется показывать свое тело, заставляет вас выходить из комнаты, когда он переодевается, запрещает вам входить в ванную, когда он моется, отказывается фотографироваться, хотя раньше охотно позировал перед камерой.

Все это происходит потому, что в его организме происходят серьезные гормональные изменения, идет перестройка всех органов и систем. В этот период подросткам нужен материал для строительства тканей, поэтому они много едят (особенно мальчики). В то же время у них бывают перепады аппетита.

У подростков 13-14 лет нередко отмечается чередование всплесков активности, — говорит доктор психологических наук, профессор Анна Прихожан. То ребенок бодр и активен, то у него вдруг наступает усталость, вплоть до полного изнеможения. С этим связано явление «подростковой лени» (часто от взрослых можно слышать жалобы на то, что подросток ленив, все время хочет лежать, не может стоять прямо, постоянно стремится на что-нибудь опереться). Причина этого в усиленном росте, требующем много сил и снижающем выносливость. Подростки становятся неловкими, нередко что-то ломают. Создается впечатление, что здесь присутствует злой умысел, хотя, как правило, это происходит вопреки желанию подростка и связано с перестройкой двигательной системы, — утверждает Анна Прихожан.

Так ребенок постепенно превращается во взрослого человека. Все это требует большой затраты физических и психических сил. При этом бывает, что ребенок не хочет взрослеть, наоборот, хочет задержаться в детстве. Он подсознательно чувствует, что из привычного детского состояния он переходит в нечто иное. Что ему это принесет, он пока не знает, но сейчас ощущает лишь дискомфорт.

**Вызывающее поведение**

Также разительно меняется поведение ребенка. Он постоянно грубит, закрывается у себя в комнате, не подпускает к себе. У него часто случаются перепады настроения. Он не дает себя обнять, поцеловать. Когда вы пытаетесь это сделать, отталкивает вас, ведет себя как ежик.

Отказывается убирать в своей комнате (туда невозможно зайти, все разбросано по полу, шкафы нараспашку); отказывается выполнять домашние обязанности (вынести мусор, погулять с собакой и т. п.), а если и делает это, то со скрипом и через бесконечные напоминания.

Он как будто нарочно вас злит, провоцирует на скандал. Перестает слушаться, становится таким резким, что с ним невозможно общаться. И даже, случается, начинает обзываться, используя, в том числе, нецензурную брань...

Вы чувствуете растерянность и бессилие: неужели это ваш ребенок? Не удивляйтесь. Такое поведение выражается в стремлении выработать собственный (а не продиктованный родителями или обществом) взгляд на вещи. В этом возрасте у подростков уже накопилось напряжение от давления родителей, школы, — говорит психолог, психотерапевт Елена Савина. Подросток считает, что способен самостоятельно жить, принимать решения. А взрослые часто продолжают разговаривать с ним, как с малолетним дитятей. Отсюда — огромный протест против мира взрослых. Подросток таким образом заявляет о себе миру, при этом его жизненные цели еще не определены, эмоциональной устойчивости нет, а состояние «мечтаний» сильнее, чем сознание необходимости учиться и взрослеть.

**Рождение личности**

И как себя вести? Что делать? Надо понять, что в этот сложный период ребенок становится личностью. Его ни в коем случае нельзя унижать. Тем более, замахиваться! Относитесь к нему как к личности, как бы трудно иногда это ни было.

Хотя подросток и стремится к самостоятельности, но в проблемных жизненных ситуациях старается не брать на себя ответственность за принимаемые решения, и ждет помощи от взрослых, — говорит Елена Шрамко. Подростковое «чувство взрослости» выражается, главным образом, в новом уровне притязаний, опережающем то положение, в котором фактически находится подросток. Для него очень важно, чтобы его взрослость была замечена окружающими, чтобы форма его поведения не была детской. Его представления о нормах поведения провоцируют на обсуждение поведения взрослых, обычно весьма нелицеприятное, отсюда возникают конфликты, — поясняет психолог.

Сейчас для подростка главное — понимание, поддержка. Он нуждается в вашей любви как никогда, хотя внешне и делает вид, что взрослые ему не нужны. На самом же деле он нуждается в доверительных отношениях с близким человеком, который его выслушает, поддержит, одобрит, скажет нужные слова.

Несмотря на то, что подросток протестует против вас, ему до боли не хватает общения со взрослыми людьми, способными ответить на волнующие его вопросы, — поясняет Елена Савина. Но это общение он принимает только тогда, когда с ним говорят на равных, без морализаторства, окрика, просто делясь своими наблюдениями из жизни и описывая, что в этом случае результат будет такой, а в этом – такой. Дайте ему возможность самому думать, а вы, как вперед смотрящий, разложите перед ним карту жизни. Ваш интерес к жизни ребенка должен быть действительно настоящим, а не только в той части, где надо что-то запретить или отследить. Именно приятие ребенка как взрослого человека должно лежать в основе ваших отношений с подростком, — считает психолог.

Подростку нужно знать, что вы его любите, что он вам дорог. В чем это выражается? В способности прощать. Если вчера случился конфликт, не вспоминайте о нем, не зудите, не читайте нотаций. Подросток помнит случившееся, он и сам переживает. Поэтому не ворошите вчерашнее. Скажите один раз, что вы думаете по этому поводу, и закройте тему.

**Как погасить конфликт**

Известный американский психолог Дж. Скотт советует во время конфликтов не бросаться обвинениями и оскорблениями, а говорить только о своих чувствах. Поэтому если вы хотите, чтобы ребенок вас действительно понял, говорите только то, что вы чувствуете в данный момент. Например, воздержитесь от оскорбительного тона, не заявляйте: «Ты ведешь себя безобразно, хамишь, грубишь!», «Развела бардак в своей комнате! Сколько можно повторять!..» и т. д.

Вместо этого озвучьте свои чувства, скажите, что вы ощущаете в данный момент. Например: «Когда ты грубо со мной разговариваешь, меня это угнетает, я переживаю из-за того, что ты меня не любишь», «Когда в твоей комнате такой беспорядок, я чувствую, что моя просьба для тебя неважна, и мне от этого больно». Возможно, ребенок в ответ скажет: «Мне плевать!». Но это лишь маска. На самом деле он запомнит ваши слова, они окажут на него воздействие. А вот оскорбления в его адрес вызовут у него еще большую агрессию. А ваши чувства для него очень важны, хоть он и старается это скрыть. Говоря о том, что вы чувствуете, вы пресечете конфликт, не дадите ему развиться дальше.

**Обходитесь без критики**

В переходном возрасте у подростка очень ранимая психика. Он на все реагирует чересчур обостренно. Его эмоции бурлят, поэтому его реакция может быть несоразмерна обиде. Самой острой и непредсказуемой она может быть, когда взрослые пытаются унизить его, ущемить его самолюбие.

Психика ребенка сейчас неуравновешенна, жизненный опыт отсутствует. Если он нигде не найдет понимания, то может угодить в неподходящую компанию, где, как ему кажется, его поймут. А самое страшное, что ребенок может совершить непоправимое…

Уполномоченный РФ по правам ребенка Павел Астахов считает ситуацию с детскими суицидами в России крайне тревожной. По общему числу суицидов РФ находится на шестом месте в мире. Однако по уровню самоубийств среди подростков 15-19 лет Россия занимает первое место в Европе и одно из первых мест в мире. В нашей стране смертность подростков от суицида превышает мировые показатели почти в 3 раза! И так происходит потому, что детям порой просто не к кому обратиться за помощью. «Учителя и органы опеки и попечительства далеко не всегда обращают внимание на трудную ситуацию, в которой оказался ребенок», — говорит Павел Астахов.

На всякий случай запишите номера телефонов всех друзей вашего ребенка и, желательно, их родителей. Знайте контакты учителей, педагогов кружков, которые посещает ваш ребенок.

**Этот период надо пережить**

Пока у вашего ребенка происходит переходный период, запаситесь огромным терпением, любовью, и главное, умением прощать. Чтобы пройти этот период без потерь, вам понадобятся дипломатия, гибкость и маневренность.

Не сюсюкайте с подростком, не приставайте нему с излишними расспросами. Будьте терпеливы и тактичны. Ваш ребенок сейчас очень раним, берегите его. Нацеливайтесь на будущее, вместе двигайтесь вперед и помните, что этот период пройдет. Надо только набраться терпения и подождать. И все будет хорошо!