***Подростки: перепады настроения, депрессии, подростковый кризис***

*Подростковые гормональные бури доставляют родителям немало беспокойств. Тут и резкая смена веселья на слезы, немотивированная агрессия по отношению к чужим и близким, странные увлечения. Это один из самых серьезных периодов в жизни человека, период, когда все, вложенное в ребенка, может пропасть.*

*Искать виновных в такой ситуации бессмысленно. Компания, сам ребенок, родители, виноваты все и не виноват никто. Чем сильнее опека, чем строже контроль над ребенком, тем больнее падают стены песочного замка; в то же время недостаток опеки вызывает те же явления, что и ее превалирование. Много зависит от характера и стойкости самого подростка. Многие дети, попадая в почти одинаковые ситуации, поступают по-разному, это зависит от уровня развития, от количества полученных знаний, от умения применять навыки.*

*Конечно же, лучше было бы заниматься воспитанием до кризиса, об этом написаны горы книг, но чаще всего проблема возникает как бы из ниоткуда, и с ней приходится бороться. Бороться ради самого ребенка, который может настолько далеко уйти от вас, что больше вы не сможете быть рядом. Совсем миновать кризис сложно, просто нужно быть готовым к нему, не дать уйти ребенку в глубокую депрессию или в преступную группировку.*

***Первое, что необходимо сделать - начать говорить с ребенком.*** *И помнить, что перед вами уже не ребенок, а взрослый человек, который ищет свой путь. Просто он еще недостаточно взрослый. И не думайте, что всё будет так просто: вы сядете, и всё-всё узнаете. Это зависит от того, насколько уже подросток успел закрыться. Никто не помешает ему соврать вам, и когда ложь раскроется, вы поймете, что в чем-то прокололись, потеряли доверие. Придется вновь добиваться доверия; помните, что до 5 лет родители - царь и бог для ребенка?*

***При разговоре с подростком не стоит использовать категоричных форм,*** *так же как и не стоит показывать ребенку его интеллектуальную незрелость с излишней навязчивостью. Старайтесь строить предложения так, чтобы ребенок не мог односложно ответить "да" или "нет", пусть использует мышление и дает развернутый ответ. Также в вопросе не должно содержаться намека на ответ. Смотрите сами: "Вася, ты что, принимаешь наркотики? (встречаешься с Петей, пьешь пиво, взял у папы из кармана деньги и т.п.)". Сами вы что ответили бы на такой вопрос? Вот и ребенок скажет то, что вы сами хотели услышать - святую ложь, чаще всего так и происходит. Старайтесь вопросом натолкнуть подростка на произнесение вслух причины действия, пусть он вслух проводит параллели между причиной и следствием.*

***Необходимо понять и принять, что в этот период личность подростка претерпевает изменения,*** *идет борьба межу детством и взрослением, осознание себя как личности. То, что еще вчера казалось незначительным, может приобрести новые черты. В этот же период происходят радикальные перемены во внешности, тело меняется, меняются желания. Невозможно оставаться самим собой, ребенком, когда даже собственное лицо становится иным. В это время некоторую лабильность (перепады настроения) можно считать нормой. Если грани перепада настроений не велики и не слишком часты, можно помочь подростку сбалансировать настроение. Например, с помощью травяного чая, ванны с солью и хвоей, прогулок на природе. Если перепады повторяются все чаще, без видимых причин, стоит поговорить с врачом.*

***Самая тяжелая часть - подростковые депрессии, которые иногда приводят к суициду.*** *В подростковый период уже вполне созрел страх смерти, но вот ценность жизни еще не осознана. Депрессия может проявиться даже у ребенка, у которого, на первый взгляд, все в порядке. Ведь вся семья уже знает, с какими оценками он окончит школу, в какой ВУЗ поступит, кем станет. И вот гормональная перестройка и переосмысление жизни ломает эти графики и планы, человек осознает, что может быть и по-другому. Особенно тяжело переносится подростком утрата одного из близких людей - родственника, близкого друга. Если вы наблюдаете признаки депрессии более чем одну неделю, необходимо срочно обратиться к врачу, такую проблему человек не всегда в состоянии пережить сам, ему нужна помощь специалиста.*

***Старайтесь сделать рацион подростка разнообразным и сбалансированным,*** *перенасыщение рациона животными жирами и искусственными ингредиентами так же способствует развитию нервных проблем. Алкоголь, излишки кофеина, недостаток движения - всего этого следует избегать не только для сохранения хорошей фигуры. Здоровое тело содержит в себе здоровый дух, это было сказано  давно.*

***Общайтесь, искренне старайтесь интересоваться жизнью ребенка, его миром.*** *Знакомьтесь с его друзьями. Будьте и наставником и другом, это прописные истины, но если бы все их придерживались, детских проблем стало бы меньше. И помните, как бы много вы не читали, как бы много симптомов не совпадало с тем или иным нарушением, точно определить проблему может только специалист. Не делайте поспешных выводов, но и не закрывайте глаза на проблемы.*

