**Психологические кризисы подростков**

«Переходный», «трудный», «критический» – так зачастую называют подростковый возраст. Подростковый возраст - это тот период в жизни вашего ребенка, когда детство уже почти закончилось, а взрослая жизнь еще не началась. И именно этот момент перехода по шаткому мосту от детства к взрослости является чуть ли не самым важным временем на пути развития.
Для того чтобы лучше понимать своего взрослеющего ребенка, каждому родителю необходимо знать о психологических причинах и проявлениях подросткового кризиса.

Существует два возможных пути протекания кризиса подросткового возраста:

**1. «Кризис независимости». Основные проявления.**

·         Негативизм

·         Упрямство

·         Грубость

·         Бунтарство

·         Стремление во всем поступать по-своему

·         Противостояние авторитетам и иконоборчество

·         Ревностное отношение к личному пространству

**2. «Кризис зависимости». Основные проявления:**

·         Чрезмерное послушание

·         Возврат к детским интересам и формам поведения

·         Зависимость от взрослых

·         Несамостоятельность

·         Инфантильность в суждениях и поступках

·         Подчинение мнению большинства

·         Стремление быть «как все»

 «Кризис зависимости», как проявление кризиса подросткового возраста , куда больше устраивает большинство родителей, так как им кажется, что им удалось сохранить «правильные» и «гармоничные» отношения с подростком, то есть отношения по типу «взрослый – ребенок». Однако так ли это хорошо, как кажется на первый взгляд?

 Одной из первостепенных психологических задач кризиса подросткового возраста является обретение самостоятельности в принятии решений, суждениях, поступках, т.е. формирование более зрелой, взрослой позиции по отношению к себе и своей жизни. Поэтому, как бы нам, взрослым, ни хотелось обратного, путь «кризиса независимости» является наиболее продуктивным, т.к. дает возможность развивающейся личности подростка принимать и адаптироваться к новообразованиям, которые несет в себе подростковый возраст. Такими новообразованиями, помимо обретения самостоятельности, являются:

**Появление интереса к своему внутреннему миру.** До 11-13 лет для ребенка первостепенную роль играет внешний мир, который он познает и с огромным интересом изучает, на который он проецирует свою фантазию, переживания и эмоции. А в процессе подросткового кризиса ребенок начинает заглядывать внутрь себя, обретая интерес к собственным переживаниям, своему положению в окружающем его мире людей и явлений, осознавать свою уникальность.

**Бурное развитие критического мышления.** Рассудочная, т.е. формальная, жесткая логика владеет умом подростка. Она требует на любой вопрос однозначного ответа и оценки: истина или ложь, да или нет. Отсюда берется не особенно жалуемая взрослыми особенность подросткового сознания - максимализм, который в сочетании с бушующими эмоциями порой заставляет подростка «навсегда» ссориться с друзьями и родителями, впадать в глубочайшее уныние в связи с «отсутствием смысла жизни», поскольку человеческие отношения и жизнь вообще настолько противоречивы и многообразны, что не укладываются в рамки формальной логики.

**Потребность в близких отношениях и признании окружающих.** Друзья для подростка зачастую становятся важнее и роднее членов семьи. Вспыхивают искры первой романтической влюбленности, порой разгорающиеся до настоящего пожара личной драмы. Именно в человек начинает учиться любить и строить близкие отношения. И именно в этот период мнение окружающих о нем приобретает колоссальное значение.

A теперь давайте обрисуем наиболее распространенные результаты взаимодействия физиологических и психологических изменений, происходящих в процессе кризиса подросткового возраста:

·         Повышенный интерес к собственной внешности.

·         Стремление к независимости и свободе.

·         Группирование со сверстниками.

·         Потребность в уединении.

·         Потребность в личном пространстве и ревностное к нему отношение.

·         Резкость и безапелляционность суждений.

·         Ранимость в сочетании с показной холодностью.

 Кризис подросткового возраста – самый сложный из всех возрастных кризисов для ребенка, т.к. именно в этот период он впервые по-настоящему глубоко заглядывает внутрь себя и оказывается способным осознавать многое из того, что с ним происходит, но далеко не всегда может понять причины происходящего. Поэтому перед вами встает непростая задача – осознавая физиологическую и психологическую суть кризиса подросткового возраста стараться поддерживать и помогать вашему ребенку на пути взросления.