**[Кризис подросткового возраста](http://japsix.ru/krizis-podrostkovogo-vozrasta/" \o "Кризис подросткового возраста)**

Любой кризис проходит тяжело, но ***о кризисе подросткового переходного возраста*** прямо ходят легенды. И некоторые родители начинают всерьез опасаться, что могут элементарно не пережить всех тех ужасов, которыми с ними делятся знакомые и приятели. Ребенок идет в разнос, становится неуправляемым: начинает пить, курить, гулять, слушать дикую музыку, красить волосы в синий цвет, наносить татуировки, прокалывать нос, уши, брови, пупки, перестает учиться, попадает в дурную кампанию, [уходит из дома](http://japsix.ru/rebenok-ushel-iz-doma/) и т.д. Благо, хоть все это не одномоментно приходит в голову подростку, иначе родителям реально до сумасшедшего дома было бы недалеко.

Как и [кризис среднего возраста,](http://japsix.ru/krizis-srednego-vozrasta/) подростковый кризис характеризуется проявлениями душевной дезадаптации, недовольством собой и окружением, повышенной раздражительностью, плохо подавляемой или вовсе не подавляемой агрессией. Подросток чувствует, что по-старому он жить больше не может, а как жить по-новому, он себе не представляет.

Во времени **психологический подростковый кризис совпадает с глобальными физиологическими переменами** в организме подростка, подросший ребенок и вовсе дезорганизуется, процессы возбуждения в нервной системе начинают преобладать, рост внутренних органов не поспевает за ростом скелета, что связано с многочисленными вегетативными расстройствами. И плюс к этому **гормональный взрыв** полового созревания. Есть от чего снести крышу.

Так что кризис подросткового переходного возраста — всегда испытание. И для молодого человека или девушки. И для его родителей, которые прекрасно помнят, как они еще недавно управлялись со своим чадом, направляли и руководили, а теперь прежние методы дают сбои, а то и вовсе не работают.

**Признаки кризиса подросткового возраста**

* Пререкания по пустякам, иногда из-за каждого слова с родителями.
* Стремление настоять на своем, во что бы то ни стало.
* Быстрые перемены в настроении.
* Частые недомогания (сердцебиения, головные боли, падение или повышение артериального давления, расстройство желудка).
* Неадекватное поведение.
* Странное, с точки зрения взрослых, чувство юмора.
* Девиантное (отклоняющееся поведение) — [воровство](http://japsix.ru/domashnij-vor-chto-delat-esli-deti-voruyut-doma/), наркотики, алкоголизация, драки, половая распущенность.
* Шокирующие высказывания, грубость.
* Экзальтация поступков.
* Вызывающий внешний вид.
* Повышенный интерес к теме секса и навязчивое стремление не показать вида, что эта тема его волнует.
* Собственные теории в философии, политике, склонность к теоретизированию.
* [Обидчивость](http://japsix.ru/chto-delat-esli-vas-obizhayut-psihologiya-obidy/), болезненное самолюбие.

***Главное в подростковом возрасте*** добиться от взрослых принятие его новых прав (но не обязанностей), его самостоятельности  и независимости в принятии решений, по-новому утвердиться в обществе, получить новые возможности.  В подростковом возрасте формируется повышенная критичность — свержение авторитетов, в первую очередь, родителей. Больше всего ценится мнение сверстников (референтной группы) и стремление разобраться в себе — подросток активно начинает интересоваться психологией, своей личностью, самопознанием.

**Как наиболее безболезненно родителям пережить кризис подросткового возраста?**

* Все время помнить, что это **временно.**
* Понимать, что подросток должен найти, где **реализовать себя** (музыка, творчество, увлечения).
* Подросток для успешного преодоления кризиса должен быть **принимаем хоть в какой-нибудь социальной группе** — клуб, команда, двор, школа, рок-тусовка и прочее.
* Родителям придется запастись терпением и пониманием  — неплохо **вспомнить свой собственный подростковый возраст** без «розовых очков» своей несомненной пушистости.
* Необходима **безусловная любовь**, т. е.  ребенка любим не за что-то (хорошая учеба, примерное поведение, вежливость), а просто за то, что он ваш сын или дочь.
* Научиться и научить ребенка **находить плюсы** даже в самом плохом.
* Важно **формирование границы безопасности**, то, что развивает вашего ребенка и безопасно для его жизни и здоровья, то позволительно, но есть и граница, которая еще не для него, так как он может попасть в ситуацию, с которой не сможет справиться.