**Его величество подростковый кризис**

*Переходный возраст – период единения,*

*а не смертельное сражение.*

У детей и до подросткового много кризисов проходит самых разных. Около трех лет мне становится вдруг ясно, что «я» – самостоятельная личность. Огромное количество моделей и привычек остаются с ребёнком с того возраста. И способ, которым он проживает подростковый период, на 90% зависит от того, что было раньше в его жизни.

Около семи лет приходит открытие, что вокруг много личностей-миров помимо его, с которыми он может вступать во взаимоотношения.

А в так называемом переходном возрасте он начинаю двигаться совсем-совсем самостоятельно и понимает, насколько его мир определяет его жизнь.
И это, конечно, революция. Это пересмотр модели, в которой живет подросток: чем больше он всего попробует в этот период, тем интереснее ему будет жить дальше. Проще или нет, это другой разговор. Но интереснее, точно.

Конечно, как во всякую революцию, подростку живется непросто. Ему приходится понимать что правильно, а что нет. Именно поэтому возникают полюса: когда он сначала кого-то или что-то безраздельно любит, а потом так же безраздельно ненавидит. В этот момент он пробует мир на ощупь, учась понимать его интуитивно, и от этого зависит очень много.

"У моего сына не было никакого кризиса переходного возраста. Он всегда был умным и послушным мальчиком, у нас прекрасные отношения! Заниматься надо детьми, тогда и кризисов никаких не будет" можно сказать. И правда есть родители, у которых так получается.

А у кого – то внезапно ребёнок превращается из милого зайчика в хамоватого, угрюмого и ленивого монстра . Какие там теплые отношения, послушание и доверительные разговоры за чаем, о чем вы?! Только война, только сопротивление до последней живой нервной клетки родителя!

Попытки добиться хоть какого-то подобия порядка в комнате, приводят я в отчаяние и бессилие.

Или вот, любимая претензия – родители мало уделяют ему внимания, и он в семье никому не нужен, сиротинушка. Родители его не понимают! А когда родители, ведомые раскаянием и чувством вины, отменяют дела, чтобы вместе сходить в кафе и поболтать – подросток обиженно заявляет, что никуда не пойдет, хлопает дверью и запирается в комнате.

**Знакомо?**

Ничего, ничего, держимся, дорогие родители, не опускаем руки.

Я скажу странное, но, то, что происходит сейчас с вашим ребенком – это хорошо и правильно. Да, именно так – хорошо и правильно, подростковый кризис природа не зря придумала. Мы злимся, отчаиваемся, виним себя, впадаем в бессилие, иногда даже ненавидим своих детей за тот ад, что они устраивают, но гораздо хуже, если ничего этого с ребенком не происходит. Если ему 15-16, а никакого кризиса нет и в помине, никто не хамит и не выкидывает фортелей – вот тут как раз стоит беспокоиться и тревожиться.

Подростковый кризис для ребенка – это возможность перейти на новый уровень развития, повзрослеть, научиться взрослому поведению. Ни один кризис не дается легко. У подростков бурно растет мозг, как результат – временно ухудшаются память и внимание, настроение меняется каждые 10 минут. Изменяется и тело, гормоны устраивают в нем неистовую пляску, открывают новые, ранее недоступные перспективы. Новый мир хочется освоить и понять. Амбиции и желания захлестывают, но, к сожалению, опыта не хватает, и ребенок часто делает глупости. Да и как иначе? Взросление возможно только через усвоение опыта, а как его получить, если мы не будем давать детям ошибаться, и бороться?

Дочь покрасила волосы в синий? Нормально, пусть исследует себя, примеряя разные роли и образы, через пару лет она найдет свой собственный образ и стиль. Сын хамит? Хорошая возможность изучить свой способ взаимодействия с людьми, получить от них негативную реакцию и сделать выводы. Постепенно отточится собственный способ взаимодействия с миром и людьми. Ключевое слово – "собственный", то есть свой, выстраданный, выпестованный в опыте, а не навязанный авторитетом родителей и слепо принятый на веру. Из таких кусочков опыта постепенно будет формироваться будущая зрелая и самостоятельная личность.

А теперь представьте, что никакого кризиса у ребенка не случается? Он не бунтует, не делает пирсинг в пупке и продолжает собирать гербарии и пить с бабушкой чай по вечерам. Это означает, что необходимую для его возраста работу взросления и отделения от родителей он так и не завершит. Главная задача подросткового возраста – отдалиться от родителей, чтобы самому "встать на крыло", попробовать силу и власть над миром. Ее решают только через бунт и кризис, через отстаивание собственных правил "как жить". Нет бунта – нет отделения, а значит, нет взросления.

Печально, что дети, не прошедшие кризис в 13-16 лет, догонят его сильно позже, лет в 30, а иногда и в 40-50. И тогда будут разрушаться семьи (потому что в отсутствие мамы и папы отделяться остается только от жены или мужа), появляются все то поведение, что мы привыкли называть инфантильным. А каким ему еще быть, если ребенок не смог или не захотел стать взрослым, не набрался ответственности и мужества жить своими ценностями?

Я поддерживаю родителей детей-подростков в терпении и мудрости. Помните, что с ребенком не происходит ничего ужасного, он не стал внезапно монстром и чудовищем. Вам, конечно же, страшно за него, но лучшее, что мы можем для ребенка сделать – это быть рядом, поддерживать, направлять, делиться опытом и доверять ему. Этот трудный период пройдет, ребёнок скоро станет взрослым и сильным.

А пока вот несколько правил для родителей в период взросления вашего чада:

* Займитесь собой. Найдите то, что вам по душе. В противном случае, вы постоянно будете искать к чему придраться в своем ребенке.
* Дышите. Когда вы разговариваете с человеком, у которого внутри революция (в данном случае – революция, связанная с "переходным возрастом"), всегда в начале разговора нужно физически вдохнуть. Это не фигуральное выражение. Глубокий вдох – и поехали. Всегда-всегда, даже если мы разговариваем на приятную тему.
* Принимайте их такими, какие они есть. Но это легко сказать, а что это такое и как это – принимать? Напоминайте себе, что вы находитесь сейчас с любимым человеком, которому больно, да-да: больно, даже если вам кажется, что ему хорошо. Помните сказку Ганса Христиана Андерсена о Русалочке, которой ужасно больно, когда она ходит? Человек в переходном возрасте примерно так и живет: он все чувствует намного ярче, чем мы с вами – и когда ему хорошо, и когда плохо.
* Идите у него на поводу. Если, например, человек в возрасте 15 лет приходит домой и говорит: "Я хочу мороженое", значит, он верит в то, что вы ему это мороженое дадите, что вы – партнер. Ведь он достиг возраста, когда может и сам взять все, что хочет. Помните это, восхищайтесь тем, что ваши отношения таковы и "дайте мороженое".
* Напоминайте себе, что это ваш любимый человек. Он пробует разные способы взаимодействия с действительностью. И если он валяется на кровати и смотрит в потолок, это не значит, что он бездельничает. В этот момент у него проходит колоссальная душевная работа. Как каждый из нас, он имеет право лежать и думать.
* Рассказывайте о себе. Даже если вам кажется, что его это не интересует. Как ваш день прошел, что у вас получилось, что нет, чего вы боитесь. Это ваш шанс на связь сейчас и в дальнейшем. Не работает с людьми в этом возрасте "Что было в школе? Как прошел день?". Он уже рассказал, кому надо, как прошел его день. Все, что вам остается, это рассказать, как прошел ваш. И тогда не исключено, что он расскажет о себе. Или, во всяком случае, будет знать, что если ему захочется поделиться, есть ухо, готовое выслушать.
* Помните о том, что у него появляется много новых интересов. И это будет сумасшедшее счастье, если он пустит в эти новые интересы вас. Бессмысленно затягивать его в старые. Поздно. Если вы – любитель-рыболов, и до 11 лет он не "подсел" вместе с вами на рыбную ловлю, шансы, что он полюбит это занятие, невелики. Зато, если вместо рыбалки он начнет метать копье, у вас появляется шанс пометать копье вместе с ним. Помните, что рядом с вами находится цельная, органичная, самостоятельная личность, и вы можете познакомиться с этим человеком заново.

**Главное правило!**

Создайте ребенку тыл. Человеку он нужен. Особенно в переходном возрасте. "Передовой" ему хватает и без вас. Пусть дом станет для него тылом – где можно побыть слабым, помолчать когда хочется, просто отдохнуть.

Родительское дело – бояться. Если взрослые отдадут себе отчет в том, что они боятся, это станет первым шагом к пониманию, что дело в них. И что мучить из собственного страха другого человека – это, как минимум, неприлично.

***Переходный возраст – штука сложная. Это период единения с близкими, а вовсе не сражение не на жизнь, а на смерть, как иногда принято его представлять. И самые замечательные родители, перепутав первое со вторым, могут запросто испортить отношения со своими детьми. Причём надолго.

Никогда не поздно начать. Если вы потеряли связь и доверие, просто вернитесь к тому, о чем мы говорили выше.

И – чудесных вам приключений переходного возраста!***