**Советы от психолога
«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.