Подростки переживают любое событие в своей жизни совсем не так, как взрослые люди. Они более эмоциональны, несдержанны, им легче переключаться с одной эмоции на другую.

Подростками называют детей с 12 до 15 лет, в этом возрасте ребенок переживает половое созревание. Этот процесс приводит к перестройке всего организма человека и, как правило, вызывает сильнейший гормональный сбой. Поэтому неудивительно, что эмоциональный фон подростка порой просто зашкаливает. Но переживают дети этого возраста все события далеко не одинаково, каждый из них будет проявлять эмоции по-разному.

2Эмоции подростка, как правило, очень нестабильны. Этот период можно сравнить по эмоциональной составляющей с младенчеством, когда ребенок мог в одну минуту переключиться со смеха на плач. Что-то похожее происходит и у [подростков](https://www.kakprosto.ru/kak-923861-psihologiya-podrostkov-otstranennost-i-odinochestvo), они иногда так же не в силах справиться с эмоциями, но теперь они могут осознавать свои переживания, что делает их сильнее и драматичнее.

3Переживания подростка могут касаться всех областей его жизни. Очень часто эмоции затрагивают сферу отношений с противоположным полом или друзьями, проблемы с внешностью, неприятности со сверстниками или в учебе. Подросток переживает порой настоящую эмоциональную бурю, но если в его жизни есть хорошие друзья, а отношения с родителями строятся на честности и доверии, то он найдет, к кому обратиться в сложной для себя ситуации.

4Однако когда в жизни ребенка нет достаточно близких отношений, он переживает не только огромное эмоциональное давление, но и одиночество. Такой подросток замыкается в себе, переживает все внутри, заставляя страдать свою нервную систему и не в силах справиться с нависшими проблемами. Это может подкосить подростка, заставить его искать выход из сложной ситуации в агрессии, алкоголе, дурной компании. Касается это, прежде всего, достаточно замкнутых детей, у которых возникают сложности в общении со взрослыми и сверстниками.

5Более открытые и общительные дети легче переносят подростковый период, они более уверены в себе и лучше справляются с неприятностями. Правда, и у них есть риск связаться с плохой компанией, но если ребенку с детства прививали правила поведения, а в семье создана [дружественная](https://www.kakprosto.ru/kak-63640-kak-uluchshit-klimat-v-kollektive) атмосфера, то опасности такому ребенку не грозит.

6Подростки чутко относятся к своему взрослению, в этом возрасте они могут грубить родителям или требовать от них новых прав и свобод, могут нарушать общественные правила, чтобы доказать, что уже взрослые, им все можно. Важно в этом возрасте не ограничивать ребенка так, как раньше, но объяснить ему, что истинное значение взрослости в ответственности и уважительно отношении к окружающим. И, конечно же, для каждого ребенка в этот период особенно важна поддержка семьи, осознание, что у них есть спокойное место в доме, где они смогут почувствовать себя в безопасности.

***Советы психолога родителям подростков***

* Цените откровенность своих детей, искренне интересуйтесь их проблемами.
* Общайтесь на равных, тон приказа сработает не в вашу пользу. Дайте понять, что Вы понимаете их.
* Нельзя подшучивать над ними, высмеивать чувства, умаляя их значение. Постарайтесь отнестись к вашим детям с уважением, помните об их ранимости и уязвимости.
* Не раздражайтесь и не проявляйте агрессивности, будьте спокойны, сдержанны. Помните, что ваша грубость вызовет их ответную реакцию.
* Не говорите об объекте увлечения вашего ребенка пренебрежительным, оскорбительным тоном, тем самым Вы унизите его самого.
* Ни в коем случае нельзя грубо и категорично разрывать отношения подростков, ведь они только еще учатся общаться друг с другом и чаще всего даже и не помышляют ни о чем плохом.
* Расскажите им о себе, вашей истории первой любви – это поможет найти Вам взаимопонимание с ребенком.
* Если Вы сумеете установить с ним дружеские отношения, то будете иметь возможность не просто контролировать его поведение, но и влиять на его поступки.
* Позвольте подростку самостоятельно разобраться в объекте своей привязанности, и если у него наступит разочарование в своих чувствах, пусть оно исходит не от вас, а от него самого. Он почувствует, что способен самостоятельно разбираться в ситуации и принимать решения.
* Помните, что, с одной стороны, подросток остро нуждается в помощи родителей, сталкиваясь со множеством проблем, а с другой – стремится оградить свой внутренний мир интимных переживаний от бесцеремонного и грубого вторжения, и он имеет на это полное право.

Педагог – психолог Лисова Н.П.