**12 лет и старше: подростковый кризис**

К 12 годам начинается сложный период как для родителей, так и для самого подростка: происходит слишком много изменений и все они протекают неравномерно.

В организме ребенка происходят не только физиологические изменения, но и серьезные перемены в его психике. Не зря многие мамы 12-летних подростков часто жалуются на то, что буквально не узнают своих детей.

**Физиология подростка**

К 12-летнему возрасту перестройка организма ребенка уже идет полным ходом. Происходит ускорение роста скелета, причем рост конечностей может значительно опережать рост грудной клетки, плечевого пояса и костей таза. Фигура подростка приобретает долговязость, иногда появляется сутулость. Координация движений в этом возрасте может быть слегка заторможенной – ребенок психологически «не успевает» за ростом своего организма.

Кроме увеличения роста, происходит постепенное наращивание мышечной массы как у мальчиков, так и у девочек. Из-за бурного роста мышцы не способны справиться с большими нагрузками. Растет утомляемость, после физической активности могут возникнуть ощущения перегруженности и тяжести.

Сердечно-сосудистая система ребенка может отставать от роста скелета и мышечной массы. Как следствие, могут возникать потемнения в глазах, мышечные боли и [судороги](https://health.mail.ru/disease/sudorogi/), головные боли, головокружения и даже обмороки, а также аритмия и тахикардия.

Нервная система ребенка тоже претерпевает серьезные изменения, вследствие которых подросток становится вспыльчивым, легко возбудимым, обидчивым, раздражительным. Это – возрастные особенности нервной системы, в дальнейшем все постепенно придет в норму.

К 12-летнему возрасту подросток начинает испытывать так называемые «гормональные бури». Повышенная активность щитовидной железы провоцирует резкие перепады активности организма. Эндокринная система связана с нервной, что приводит к одновременному подъему возбуждения, умственному переутомлению, повышенной раздражительности, расстройствам сна и другим неприятным эффектам. Изменения в функции половых желез как у мальчиков, так и у девочек могут спровоцировать перепады в настроении, нервные перегрузки, повышенную утомляемость, бурные эмоциональные переживания.

**Психология подростка**

Изменения, происходящие в физиологии двенадцатилетнего подростка, не могут не вызвать резких изменений и в его психологическом состоянии. Отношения с родителями и педагогами могут претерпевать серьезные ухудшения. Страдает способность к усвоению учебного материала, замедляется темп умственной деятельности, могут возникать спонтанные неадекватные реакции на окружающие раздражители. Резко возрастает конфликтность, агрессивность, могут случаться частые перепады в настроении.

Меняется и самооценка, а также оценка окружающих. Подросток активно ищет свое место в социуме, открывает новые грани собственного внутреннего мира. При этом его суждения, вследствие отсутствия жизненного опыта, могут отличаться незрелостью и необъективностью.

**Советы родителям подростка**

Родителям в такой ситуации стоит контролировать себя как можно строже: все эти поведенческие особенности подростка быстро пройдут и не окажут отрицательного влияния на учебу и на взаимоотношения в семье, если вы найдете подходящие формы взаимодействия.

Постарайтесь смириться с тем, что ваш ребенок постепенно отдаляется от вас, не пытайтесь привязывать его к себе силой. Определенная степень контроля, безусловно, нужна. Но отвечать агрессией на агрессию не стоит. В чем-либо убедить ребенка, который активно утверждает собственное «Я», можно только путем переговоров. Советуйте, но не будьте навязчивыми. Проявляйте настойчивость, но не давите слишком сильно – эффект будет прямо противоположным. Придумывайте какие-то совместные занятия, которые будут интересны и для вас, и для вашего ребенка. Бывает, что родители друга или подруги пользуются у ребенка большим уважением, чем его собственные. Причины могут быть самые разные: от личных качеств чужих родителей до страха, который ребенок испытывает перед своими.

Старайтесь оставаться для подростка другом, и помните – все эти потрясения и бурные перемены вскоре останутся позади.

Главное для родителей подростков – терпение, понимание, ну и, конечно, любовь к собственному ребенку, который прямо на ваших глазах становится взрослым.