**Как помочь сохранить целостность подростка**

Педагог-психолог

МАОУ «Лицей № 121»

Алексеева А.Р.

**«Все самое страшное делается серьезно.**

 **Все самое гениальное – делается легко»**

Подростковый возраст самый длинный и самый насыщенный в жизни каждой семьи и каждого ребенка.

Главная характеристика подросткового возраста «*и весело и больно*».

Кризис длится несколько лет и затрагивает практически все сферы жизнедеятельности, это и (физиологические, психологические, социальные), что может нарушать целостность личности подростка.

**Как максимально комфортно пережить вместе со своим ребенком этот период?**

* Необходимо вспомнить, какие эмоции, чувства испытывали родители в этом возрасте.
* Что было самым сложным и самым главным в этот период.
* Погрузиться в данный возраст и проанализировать, что происходило плохого или хорошего. В какой момент подростку было страшно и тяжело? Уже на этом этапе можно найти ресурсы для того чтобы найти правильные слова и продемонстрировать адекватную реакцию на происходящее.
* Необходимо поддерживать и принимать подростков, сохранять контакт со своим ребенком. Быть готовым всегда принимать своего ребенка любым.

*Подростку все время кажется, что он находится под прожектором и все на него смотрят.*

В этот период он (она) начинает активно искать себя. Когда мы говорим об одном и том же человеке складывается ощущение, что это все разные люди. С нами он один, с учителями - другой, с друзьями – третий и т. д.

Важно, чтобы подросток умел сопротивляться. Сопротивление необходимо для выстраивания собственных границ. Таким образом, не нарушается его целостность. Для обретения идентичности, которая очень слабая в этот период подростку необходимо на какой - то момент «оторваться» от семьи, т.е. снять родителей с пьедестала для того чтобы потом суметь построить с ними партнерские отношения.

Помните, между взрослым и подростком есть разница: ***у подростка все впечатления новые и много надежд, а у взрослого нет иллюзий, а есть только жизненный опыт…***