

Батьки та діти-підлітки. Як порозумітися?



Підлітковий вік – період значних змін у житті дитини. За визначенням Організації Об'єднаних Націй підлітковий вік – це віковий період з 10 до 19 років.

Психологи розрізняють такі вікові межі підлітків:

10-12 – молодші підлітки;

13-16 – підлітки;

17-19 – старші підлітки.



Ознаки підліткової кризи

- **Помітно змінюється поведінка дитини.** Тихоня може раптом стати відчайдушним пустуном, а надзвичайно активна дитина – затихнути і проводити години в незрозумілих думках.
- **Настрій стає нестійким і легко змінюється.** Після надривного плачу можете почути телефонний дзвінок і радісне щебетання в трубку. На тлі найдосконалішого благополуччя раптом – лють через якусь дрібницю, і двері ледь не злітають з петель від заключного акорду пустого конфлікту, який виник на рівному місці.
- **Змінюється фізичний вигляд дитини.** Дівчата «округлюються» або, навпаки, витягуються, змінюються пропорції тулуба і кінцівок, у хлопчиків ламається голос, волосся стає більш жирними, починається оволосіння обличчя і тіла за чоловічим типом, часто починаються проблеми зі шкірою.
- **У заявах дитини, звернених до батьків, з'являються нові теми і гасла.** Найпоширеніші з них: «Я можу сам вирішувати, що (як, коли) ...», «Ви мене ніколи не розуміли», «Ваше покоління безнадійно відстало, і вам не зрозуміти, що ...», «Я сам буду вирішувати свої проблеми » і т.д.



Як батькам ефективно взаємодіяти з підлітком?

- ✓ **Підготуйте себе до особливостей підліткового періоду** (Читайте книги або пригадайте свої підліткові роки й те, як ви справлялися зі змінами у вашому житті)
- ✓ **Будьте друзями, а не наставниками** (Замість того щоб виносити догани за помилки, продемонструйте підлітку, що ви розумієте ситуацію й завжди готові його підтримати)
- ✓ **Поважайте особистий простір підлітка** (Як батькам вам необхідно знати всі таємниці життя вашої дитини, але іноді їй необхідно надавати особистий простір та уникати втручання в її світ)
- ✓ **Знайдіть час для систематичного довірливого спілкування з підлітком** (незалежно від напруженого робочого графіка й ділового способу життя, батьки повинні знаходити час вільно спілкуватися зі своїми дітьми)
- ✓ **Прищеплюйте почуття відповідальності** (Спробуйте покласти на нього більше домашніх обов'язків, а також надайте йому можливість самому справлятися з ними. Це повинно вселити в підлітка почуття відповідальності та впевненості в собі)
- ✓ **Дисциплінують, а не карайте** (Обговоріть з дитиною дисциплінарні моменти й візьміть до уваги її думку. Поясніть, чому необхідно встановити правила дисципліни та яку користь вони принесуть їй)
- ✓ **Дійте превентивно, з урахуванням прогнозу розвитку подій** (шукайте відповідний час, щоби порозмовляти з вашою дитиною про важливі для неї запитання, які вона часто не у змозі поставити, або просто соромиться зробити це)
- ✓ **Будьте гідні наслідування** (якщо існує невідповідність між тим, що ви кажете, й тим, що ви робите, підліток легко визначить фальш. Тому завжди намагайтесь бути прикладом для наслідування – тим, кого підліток з радістю копіює).

Стилi взаємовiдносин батькiв i пiдлiткiв

Демократичний стиль в більшому ступені сприяє вихованню самостійності, активності, ініціативи і соціальній відповідальності. Поведінка підлітка спрямовується в цьому випадку послідовно, і поруч з цим гнучко і раціонально: батьки завжди пояснюють мотиви своїх вимог і заохочують їх обговорення підлітком; влада використовується лише по мірі необхідності; в дитині цінується як слухняність, так і незалежність; батьки встановлюють правила і твердо проводить їх в життя, але не вважають себе безгрішними; вони прислуховуються до думки підлітка, але не виходить лише з його бажань.

Авторитарний стиль викликає в підлітків відчуження від батьків, почуття своєї незначності і небажаності в сім'ї. Щоб зрозуміти відносини старшокласника з батьками, необхідно знати, як змінюються з віком функції цих стосунків і пов'язаних з ними уявлень. В очах підлітка мати та батько виступають в декількох іпостасях: як джерело емоційного тепла і підтримки, без яких він відчуває себе беззахисним і безпорадною; як влада, директивна інстанція, розпорядник добробуту, покарань і заохочень; як зразок, приклад для імітації, втілення мудрості та кращих людських якостей; як старший друг і радник, якому можна довіряти все.

Ліберальний стиль характеризується використанням принципу вседозволеності. Підліток позбавлений уявлень про те, що можна, а що не можна, а тому не зможе вчасно і нормально увійти до соціального простору людських стосунків. Любов батьків сліпа: одержуючи надмірність ласки, підліток не може стати самостійною людиною, яка орієнтується в світі прав і обов'язків, часто вседозволеність спричиняє конфліктну поведінку і протиправні дії.

Як реагувати на грубість підлітка?

- ✓ **Говоріть з підлітком на рівних**, не сюсюкайте і не пригнічуйте – дайте йому відчути свою важливість, значимість, щоб він не шукав інші способи для отримання цього відчуття.
- ✓ **Радьтеся з ним частіше в різних сімейних питаннях** – не виключено, що він запропонує яке-небудь свіже рішення, та й грубити в такій ситуації немає ніякої потреби, більше того, грубість тут буде виглядати по-дитячому.
- ✓ **Коли ваша дитина грубить, відразу ж вкажіть їй на це**, щоб вона завжди знала, що перейшла межу. Намагайтеся поправляти дитину, якщо вона неправильно і грубо поводить, віч-на-віч, а не в присутності інших дорослих або підлітків.
- ✓ **Не соромтеся роз'яснити їй, як правильно**. Тільки спробуйте зробити це не у вигляді моралізаторства, а під час дружньої бесіди, ще краще – на власному прикладі.
- ✓ **Ніколи не вступайте в суперечки**. Як показують дослідження, діти-підлітки перестають грубити, коли бачать, що це ... неефективно для залучення вашої уваги. Тому тримайтеся нейтрально, не відповідайте. Наприклад, дивіться відсторонено на що-небудь, а якщо не допомагає, закрийтеся в іншій кімнаті. Просто відмовтеся продовжувати розмову, поки син (дочка) грубить, і робіть так ЗАВЖДИ.
- ✓ **Заохочуйте шанобливу, правильну поведінку якомога частіше** – це найпростіший спосіб домогтися бажаного. Адже згідно з дослідженнями, батьки підлітків в більшості випадків роблять навпаки: замість того щоб звертати увагу на хороше, постійно вказують на погане.

Позитив батьків – ключ підлітка до віри в себе

- ✓ **Хваліть дітей за їхні зусилля, а не за їх інтелект.** Зверніть увагу на їх, нехай і невеликі, але все ж вчинки, які вони здійснюють, проявляючи мужність, чесність, або турботу про інших, а потім розкажіть їм про те, наскільки сильно ви цінуєте ці якості.
- ✓ **Демонструйте безумовну любов.** Любіть дітей завжди, а не лише, коли вони «хороші» чи досягають потрібних цілей.
- ✓ **Заохочуйте дітей встати на ноги після невдач** - тому що ви вірите в них! Будьте корисним керівництвом, коли ваша дитина розмірковує над своїм вибором, приймає рішення, яке змінює стратегію, і планує свої подальші кроки.
- ✓ **Допоможіть дітям вчитися на помилках.** Дослідження показують, що якщо діти роблять помилки, рівень навчання підвищується. Допоможіть їм побачити і зрозуміти свої помилки як можливість ефективного навчання, а не як поразку.
- ✓ **Допоможіть дітям зосередитися на рішеннях,** а не намагаються врятувати їх від проблем. Вирішення проблем замість дітей робить їх залежними і не впевненими в собі.



Батькам варто насторожитися, якщо:

- **Поведінка і стан дитини різко змінюються.** Наприклад, вона перестає спілкуватися із друзями, уникає приємних активностей, постійно має поганий настрій, відсутність апетиту, проблеми зі сном, агресує, уникає виконання будь-яких правил.
- **Дитина рідко буває вдома,** не ставить батьків до відома про своє місце перебування. Можливо, вона веде інше, невідоме, а подекуди й небезпечне життя.
- **Дитина взагалі не виходить із дому,** і для неї комп'ютер стає головним. А коли ви намагаєтеся обмежити час, який вона проводить за комп'ютером, бачите агресію, істерію, виникає скандал.



**Любов і повага — це
найважливіші сторони
батьківства і всіх відносин**

Джуді Фостер