

Поради психолога батькам підлітка

Бути мудrimi батьками для підлітка завжди було складно. Більшість підлітків бунтують і повстають, принаймні іноді, незалежно від розсудливості батьків. Виховання підлітка - нелегке завдання. Але багато батьків чомусь вважають, що це твердження ніяк не належать до них, поки ... не зіткнутися з проблемою

лицем до лица. У підлітковий період слід бути особливо уважними до



підростаючої людини і до вибору методів її виховання. Ось, поради батькам підлітків:

Головне у ваших взаєминах з дитиною – взаєморозуміння. Щоб його встановити, ви повинні проявляти ініціативу і не таїти образ. Не слід одразу ж виконувати будь які забаганки дитини, але й постійно уникати вимог дитини теж не варто. Якщо ви не можете або не вважаєте за потрібне виконати

бажання сина чи доньки, потрібно пояснити - чому. І взагалі, більше розмовляйте зі своїми дітьми, розповідайте про свою роботу, обговорюйте з ними їхні справи, знайте їх інтереси і турботи, друзів і вчителів. Діти повинні відчувати, що ви їх любите, що в будь-якій ситуації вони можуть розраховувати на ваш пораду і допомогу, і не боятися глузування або зневаги. Підтримуйте впевненість дітей у собі, у своїх силах, у тому, що навіть за певних недоліків (які є у кожного) у них є свої незаперечні достоїнства. Стратегія батьків - сформувати у дитини позицію впевненості.

Скільки часу в тиждень ви проводите зі своїми дітьми? За даними



соціологічних опитувань, більшість дорослих у середньому присвячують дітям не більше 1,5 години на тиждень! Як у цей короткий проміжок вмістити розмови по душам, походи в театр і на природу, читання книг та інші спільні справи? Звичайно, це не вина, а біда більшості батьків, які змушені проводити на роботі весь день, щоб наповнити бюджет сім'ї. Але діти не повинні

бути надані самі собі. Добре, якщо є бабусі і дідусі, здатні взяти на себе частину проблем виховання. А якщо їх немає? Обов'язково подумайте, чим займатиметься ваша дитина в години, вільні від навчання і приготування

уроків. Нехай у дитини буде свобода вибору заняття, але вона повинна твердо знати: часу на нудьгу у неї немає. Бажання дорослих уникнути розмов з дітьми на деякі теми привчає їх до думки, що ці теми заборонені. Ухильна або викривлена інформація викликає у дітей необґрунтовану тривогу. І в той же час, не треба давати дітям ту інформацію, про яку вони не питають, з якою поки не можуть впоратися емоційно, яку не готові осмислити. Кращий варіант - дати прості і прямі відповіді на запитання дітей. Так що і самим батькам треба всебічно розвиватися - не тільки в області своєї спеціальності, але і в галузі політики, мистецтва, загальної культури, щоб бути для дітей прикладом моральності, носієм людських достоїнств і цінностей. Не оберігайте підлітків від сімейних проблем. Як психологічних (навіть якщо сталося нещастя, чиясь хвороба або відхід з життя, - це загартовує душу і робить її більш чуйною), так і матеріальних (це вчить знаходити вихід). Підлітку необхідні позитивні і негативні емоції. Для успішного розвитку дитини корисно зрідка відмовляти йому в чомусь, обмежувати його бажання, тим самим готуючи до подолання подібних ситуацій у майбутньому. Саме вміння справлятися з неприємностями допомагає підлітку сформуватися як особистості. Роль дорослої людини полягає насамперед у тому, щоб допомогти дитині стати дорослим, тобто навчити його протистояти дійсності, а не тікати від неї. Відгороджуючи дитину від реального світу, нехай навіть з самими благими намірами, батьки позбавляють її можливості придбати життєвий досвід, знайти свій шлях. Ніколи не брешіть дитині, навіть якщо це продиктовано кращими переконаннями і турботою про її спокій і благополуччя. Діти якимось невідомим чином відчують брехню в будь-якій формі. А тому, хто обдунив раз-другий, довіри чекати вже не доводиться. Якщо ви вже встигли наробити помилок у вихованні, вам буде важче, ніж на початку шляху. Але якщо в своєму вихованці ви виявите хоча б крапельку хорошого і будете потім спиратися на це хороше в процесі виховання, то отримаєте ключ до душі дитини і досягнете гарних результатів.



Поради виховання важких підлітків



Як упоратись з підлітком? Що ж трапилось з цією милою маленькою дитиною, яка була в нас кілька років тому? Підлітки можуть бути дуже складними, і це не має дивувати вас з огляду на всі зміни перехідного віку, з якими їм доводиться зіштовхуватися. Вам доведеться бути дуже терплячими, щоб упоратись з цим.

Попри те, що ви колись самі були підлітками й, можливо, складними для своїх батьків, від вас, проте, потрібно буде багато праці, щоб зрозуміти, через що доводиться проходити вашій дитині. Ви маєте налагодити зв'язок із нею.

Це завжди не просто, і вам доведеться дуже постаратися під час цих двох важливих періодів у житті ваших дітей – юності й молодості. Вашим дітям знадобляться всі настанови і все ваше розуміння, які ви можете їм дати. Спілкування й розуміння протягом складних періодів можуть задати тон для життєвих рішень, які доведеться робити вашій дитині.

Нижче наведено кілька корисних порад, які придадуться батькам при вихованні підлітків і налагодженні зв'язку з ними:

1. Інтерес

З'ясуйте, що подобається вашій дитині. Коли ваш підліток був дитиною, можна знайти щось, чим можна було б з ним займатися. Але коли вони дорослішають, вам доведеться докласти додаткових старань, аби довідатись, що подобається вашим дітям. Можливо, це буде не просто, але здатність співвідносити схильності й антипатії вашої дитини є важливою частиною побудови відкритих стосунків з нею.

Пам'ятайте: щоб бути гарним батьком вам також потрібно бути гарним другом.

2. Строгість

Чимало підлітків пручаються правилам і обмеженням. Вони думають, що вже дорослі, що можуть про себе подбати. Хоча це почасти й так, підліткам усе ще потрібні обмеження. З новими бажаннями вони можуть заподіяти собі значної шкоди, якщо не стримуватимуть себе відповідальністю.

Дайте зрозуміти вашій дитині, що в неї буде більше волі, але при цьому й більше відповідальності. Воля без відповідальності безглузда.

Вам варто допомогти своїй дитині навчитися планувати події наперед. Ви не повинні робити це за підлітка; просто спрямуйте його.

3. Спілкуйтеся щодня

Щоденне спілкування є важливим для підтримки відкритості між вами. Ваша дитина буде розкутішою, довірятиме вам, якщо ви спілкуватиметеся з нею щодня. Довіра ґрунтується на практиці. Її можна збудувати тільки на багатогранних відносинах, на гарному спілкуванні.

Навчіться пізнавати світ, у якому живе ваш підліток, поставте себе на його місце, і ви зможете не тільки досягти довіри у стосунках, але й краще зрозуміти його поведінку.

Щоденне спілкування покаже вашій дитині, що ви дбаєте про неї. Це дуже важливий фактор, тому що підлітки почуваються комфортніше з батьками, які активно залучені в їхнє життя. Інакше підлітки можуть звернутися до ненадійних однолітків за порадою або настановами. Дуже важливо, щоб батьки надавали їм **керівництво й турботу**, що їм так потрібно.

Виховання важких підлітків ніколи не було й не буде легким завданням. Різні батьки користуються для його розв'язання різними підходами. Безперечно, важливо вчинити так, як ви вважаєте правильним, але є деякі рекомендації, яких краще дотримуватися, щоб допомогти собі пройти через усе це, а також зрозуміти, що ви не єдиний у такій ситуації.

Підлітковий вік триває не вічно, тому не треба зациклюватися на ньому, що ваша дитина завжди залишиться важким підлітком. Натомість сконцентруйте свої сили й увагу, допоможіть дитині впоратись з її проблемами і стати відповідальним дорослим. Ви ж мріяли про це, коли дитина була маленькою?..

4. Терпіння

Коли йдеться про виховання важкого підлітка, ваша терпіння дуже важливе. Бути терплячим важко, тому ви захочете побачити результати негайно. Але у більшості випадків вашій дитині просто необхідно перерости таку поведінку. Можливо, варто відправити дитину у спеціальний центр виправного впливу, і це також потребуватиме від вас терпіння, поки програма не почне давати результатів. Загалом, якщо зможете знайти в собі терпіння, то керуватимете ситуацію значно краще.

5. Упереджувальний підхід

Тільки-но ви помітили що в дитини з'явилися проблеми, вам необхідно починати діяти негайно. Можливо, вам необхідно подумати про спеціальну виправну установу для неповнолітніх ще до того, як ви вважатимете відправлення дитини туди



необхідним. Негайний початок дій покаже підлітку, що ви не збираєтесь сидіти, склавши руки, й дозволити йому уживати наркотики, алкоголь або займатися іншими речами, яких ви не схвалюєте. Упереджу вальний підхід може скоротити глибину і тривалість проблем вашого підлітка.

6. Єдиний фронт

У багатьох випадках батьки не сходяться в думках про те, яке рішення їм необхідно прийняти щодо ситуації, в яку потрапила їхня дитина. У жодному разі не розказуйте про це своєму синові чи доньці. Ви маєте завжди демонструвати «єдиний фронт». Коли дитина зрозуміє, що ви дієте спільно, однією командою, і вона не зможе втекти під захист одного з батьків, ваші плани допомогти матимуть більші шанси на успіх.



ПАМ'ЯТКА ДЛЯ БАТЬКІВ ПІДЛІТКІВ

- ✓ Якщо дитину постійно критикують - вона вчиться ненавидіти.
- ✓ Якщо дитину висміюють - вона стає замкнутою.
- ✓ Якщо дитину хвалять - вона вчиться бути вдячною.
Якщо дитину підтримують - вона вчиться цінувати себе.
- ✓ Якщо дитина зростає в докір - віна буде жити з постійним "комплексом провини".
- ✓ Якщо дитина зростає в терпимості - вона вчиться розуміти інших.
- ✓ Якщо дитина зростає в чесності - вона вчиться бути справедливою.
- ✓ Якщо дитина зростає в безпеці - вона вчиться довіряти людям.
- ✓ Якщо дитина росте у ворожнечі - вона вчиться бути агресивною.
- ✓ Якщо дитина зростає в розумінні і доброзичливості, вона вчиться знаходити любов у світі і бути щасливою.