

Як вижити поруч з підлітком: поради психолога батькам

підготувала: практичний психолог

ДНЗ ХПСЛ

Бесонна В.В.



Підлітковий вік – це один з найскладніших періодів, через який треба буде пройти і батькам, і самому підлітку. Це досить-таки важкий час також ще й тому, що тоді відбуваються драматичні зміни в поведінці підлітка та його світовідчутті. Суперечливість полягає лише в тому, що батьки часто не в змозі помітити зміни, що відбуваються в їхніх дітях. А вони, по суті, повинні не просто звернути увагу на це, а й змінити власну поведінку і ставлення до них. У результаті, підлітковий період має безліч конфліктів, спричинених різницею сприйняття своїх «ролей» – підлітка та батьків.

Для підлітка перехідний вік – це час найсильніших емоційних і фізичних змін. Навіть у тілі підлітка відбуваються помітні фізіологічні зміни, які можуть часто бентежити саму дитину.



Саме в цей період для підлітка, як ніколи, важливе схвалення у суспільстві серед його ровесників. Підліток прагне самоствердитися в компанії та знайти своє «місце під сонцем». Звичайно, це складно для дитини, яка дорослішає, але і це ще не все. Схвалення у суспільстві — це одне, але тут не слід забувати і про підтримку з боку батьків. Підлітки впевнені, що вони досить дорослі, щоб батьки сприймали їх як самостійних молодих людей, котрі здатні приймати власні рішення.

Проблема полягає в тому, що підліток дійсно вже не дитина, але й досі не дорослий — саме це і бентежить батьків і підлітка : як ставитися і розглядати його вчинки — як дорослого чи як дитини.

Значна кількість батьків помилково вважає, що їхня роль як батька і головного захисника тепер змінюється на щось інше, що їх головна роль тепер вичерпана. У зв'язку з цим батьки підлітка починають відчувати себе непотрібними та небажаними персонами в житті своєї дитини. Вони абсолютно справедливо зауважують, що їх дедалі менше «допускають» до прийняття будь-яких рішень, і для багатьох батьків це стає трагедією. **Найчастіше таким батькам необхідно усвідомити: вони все ще дуже важливі та необхідні дитині, але нині їм варто лише трохи відсторонитися і дати дітям трохи особистого простору, щоб ті могли нормально рости і дорослішати.**



Чимало батьків, вважаючи себе непотрібними дитині, намагаються встановити ближчі відносини з нею: вони постійно прагнуть бути поруч, коли повинні поводитися навпаки — дозволити підлітку вилетіти «з гніздечка», щоб знайти себе в цьому світі дорослих.

Тож не дивно, що батьки намагаються не проґавити жодного моменту, щоб утрутитися у життя підлітка, хоча найкраще у такому випадку **зайняти «очікувальну» позицію** і визнати їхнє право на свободу.

Не забувайте: вони повинні зробити власні помилки, як і ми колись, щоб утвердитися в цьому житті.

Батькам не варто занадто хвилюватися про дітей. Ті сімейні а загальнолюдські цінності, які вже були закладені в підлітка з дитинства, візьмуть верх над спокусами дорослого світу.

Якщо плекати дітей в атмосфері довіри та всіляко заохочувати їх прагнення приймати власні рішення, якщо довіряти їм у повній мірі та дозволяти приймати рішення, які правильні для них, а не для нас, то в дорослому житті **такі діти обов'язково знайдуть своє місце і досягнуть успіху.**

Коли ми надмірно турбуємося про дітей і бажаємо всіляко захистити їх, то втручаємося в їхнє особисте життя, оскільки робимо замах на їхню конфіденційність, таку необхідну їм у цьому віці. Зрештою **ми стаємо перепорою для трансформації підлітка у впевнену дорослу людину і заважаємо формуванню особистості.**



Покарання, а тим паче самопокарання лише погіршать відчуття неблагополуччя і нещастя підлітка! Підліток зрештою може прийти до висновку: «Поганий, ну і нехай! І буду поганим!». Це виклик, за яким ховається гіркота відчаю.



Щоб не допускати глибокого розладу підлітка з самим собою і навколишнім світом, потрібно постійно підтримувати його самооцінку, відчуття самоцінності. Це можна зробити, якщо дотримуватися наступних принципів:

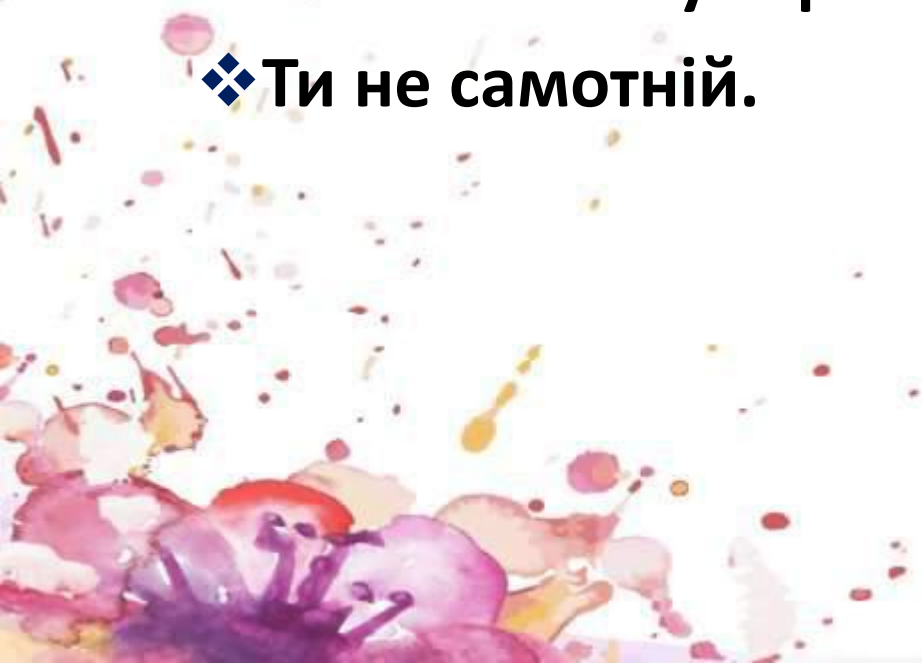
- безумовне його прийняття;
- активно вислухати його переживання і потреби;
- бути (читати, займатися) разом (за згодою);
- не втручатися в його справи, із якими він справляється сам;
- допомагати, коли просить;
- підтримувати його успіхи;
- ділитися власними почуттями (отже, довіряти);
- конструктивно вирішувати конфлікти;
- використовувати в повсякденному спілкуванні привітні фрази.

Наприклад: «Мені добре з тобою...», «Ти, звичайно, впораєшся», «Мені подобається, як ти...», «Як добре, що у нас є...» тощо.



Якщо дитина довірилась вам, скажіть їй:

- ❖ Я тобі вірю.
- ❖ Мені дуже шкода, що з тобою це сталося.
- ❖ Я рада, що ти мені це розповів.
- ❖ Я намагатимуся робити так, щоб ти опинився у безпеці.
- ❖ Ти не самотній.



- Батьки бояться, що не впораються з важким характером підлітка. І не треба! Характер для нього – його особистісне. Сам підліток не є ні джерелом, ні винуватцем того, що його характер саме такий.
- **Задум переламати, побороти і знищити – марний і небезпечний.** Немає поганих і хороших характерів. Є незнання свого характеру, яке формує досвід невдач. І є знання і вміння використовувати його максимально успішно для досягнення власних цілей. Допоможіть підлітку розібратися в собі.
- Батьки бояться: а раптом вони відчують неправильні почуття до підлітка? **Дитина потребує одного – безумовної любові.** Це означає, що підлітка слід любити не зважаючи ні на що. Не зважаючи на те, як він виглядає. Не зважаючи на те, які його чесноти, схильності або фізичні та психічні вади. Не зважаючи на те, як він себе поводить.
- **Дефіцит батьківської чуйності на потреби підлітка сприяє формуванню страшних почуттів:** безпорадності, самотності і власної непотрібності.



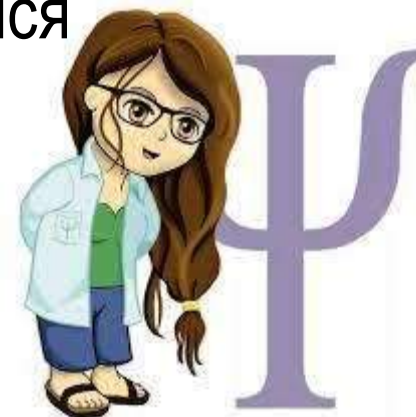
Як уникнути конфліктів у спілкуванні з дитиною?

Терпіти хамство власної дитини дуже складно. Так і хочеться дати грубіянові гарну відсіч і поставити його на місце. Але чи буде від цього користь? Адже ми, дорослі, знаємо: будь-яке загострення стосунків лише піділлє масла у вогонь. Будьте мудрішими, не провокуйте свою дитину на грубість.



Правила поведінки:

- **Давайте свободу.** Спокійно звикайте до думки, що дитина виросла і далі утримувати її біля себе не вдасться, а її погана поведінка – це прагнення вийти з-під вашої опіки.
- **Жодних нотацій.** Найбільше підлітка дратують нудні батьківські повчання. Змініть стиль спілкування, перейдіть на спокійний, ввічливий тон і відмовтеся від категоричних оцінок і суджень. Дитина має право на власний погляд і висновки.
- **Ідіть на компроміс.** Ще нічого нікому не вдавалося довести за допомогою скандалу; тут не буває переможців. Коли і батьки, і підлітки охоплені бурхливими негативними емоціями, здатність порозумітися зникає.



- **Поступається той, хто розумніший.** Багаття сварки швидко згасне, якщо в нього не підкидати вугілля. Щоб сварку було завершено, хтось повинен першим замовчати. Дорослому це зробити легше, ніж підлітку з його нестійкою психікою. Лаври переможця у відносинах із дітьми не прикрашають.
- **Будьте твердими та послідовними.** Діти тонкі психологи. Вони прекрасно відчують слабкість старших. Тому, незважаючи на готовність до компромісу, син або дочка повинні знати, що батьківський авторитет непохитний. Якщо ж дорослі, демонструють підлітку власну нестриманість, істеричність, непослідовність, складно чекати від них хорошої поведінки



Самооцінка важливий аспект розвитку особистості

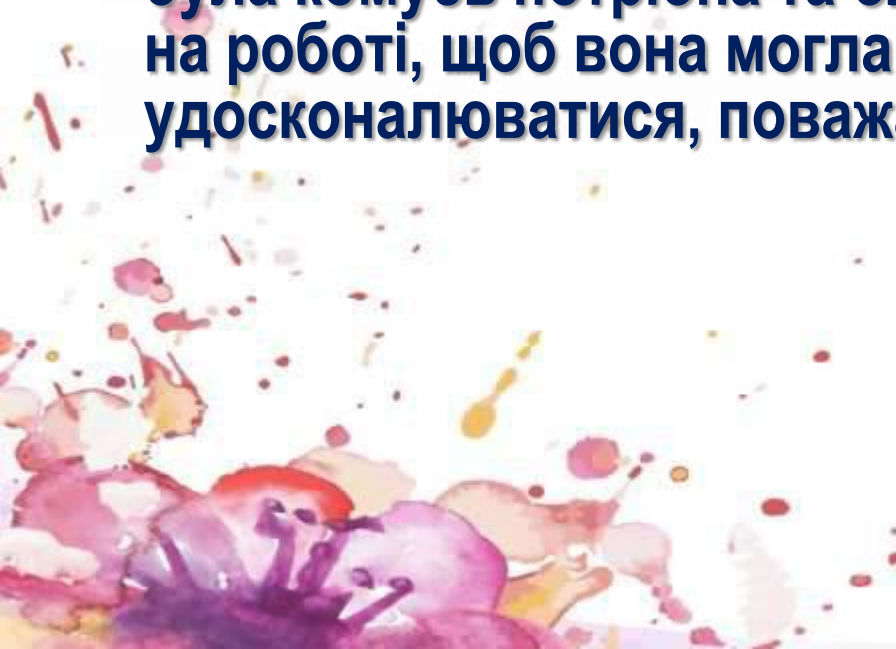
Психологи довели, що на життя, і навіть на долю людини дуже впливає самооцінка. Підлітки з низькою самооцінкою гірше навчаються, погано ладять з однолітками та вчителями, у дорослому житті також не досягають успіху. Не потрібно забувати, якими б штучними та перебільшеними не здавалися нам переживання підлітка, загрозу його життю вони можуть створити справжнісіньку.

Основа самооцінки підлітка закладається залежно від того, як із ним поводяться батьки. Якщо вони розуміють і приймають його, терпеливо ставляться до його недоліків і помилок, він виростає з позитивним ставленням до себе. Якщо ж його постійно «виховують», критикують, муштрують, самооцінка виявиться низькою, недолугою.



Загальний закон простий: **у дитинстві ми дізнаємося про себе лише зі слів і ставлення до нас близьких.** Образ дитини будується зовні. Рано чи пізно вона починає бачити себе такою, якою бачать її інші. **Із кожним зверненням до підлітка – словом, справою, інтонацією, жестом, насупленими бровами та навіть мовчанням – ми маємо думати не лише про себе, власний стан, а й обов'язково про дитину.** Від постійних знаків вітання, любові та прийняття у підлітка з'явиться відчуття: «Зі мною все гаразд», «Я хороший». А від знаків відчуження, невдоволення, критики – відчуття: «Зі мною щось не так», «Я поганий».

Людині потрібно, щоб її любили, розуміли, визнавали, поважали, щоб вона була комусь потрібна та близька, щоб у неї був успіх у справах, навчанні, на роботі, щоб вона могла реалізувати себе, розвивати власні здібності, удосконалюватися, поважати себе.



Рекомендована література для порозуміння з дитиною:

- ✓ Світлана Білецька "Ваша дитина та її успіх. Практичний посібник для батьків"
- ✓ Катерина Мурашова "Ваша незрозуміла дитина"
- ✓ Катерина Мурашова "Екзамен для батьків«
- ✓ Людмила Петрановська "Таємна підпора. Прихильність у житті дитини«
- ✓ Еріка Райшер «[Супербатьки. 75 успішних стратегій виховання](#)»

Дякую за увагу!

