



Як підтримати підлітка: 10 порад

підготувала: практичний психолог
ДНЗ ХПСЛ
Бесонна В.В.

1. Будьте доступними й відкритими.

Ваш підліток може справляти враження людини, яка не дбає про те, що ви їй кажете та що думаєте, але, повірте, він зараз потребує вас, як ніколи. Зробіть усе можливе, щоб завжди бути готовими й відкритими до розмови з вашою дитиною на той випадок, якщо вона захоче до вас звернутися. **Дитина може почати розмову з дрібниці, аби перевірити вашу відкритість і перейти до чогось насправді важливого.** Ваша відкритість і доступність у потрібний момент можуть вплинути на вибір вашої дитини — здорове рішення на підставі вашої поради або небезпечне рішення на підставі власного миттєвого імпульсу.



2. Змініть стиль виховання, щоб відповідати змінним обставинам.

Навчіться **розслаблятися і відпускати ситуацію**, забезпечуючи при цьому підтримку вашій дитині тоді, коли вона її потребуватиме. **Не намагайтеся застрахувати** вашого підлітка від навчання на власних помилках.

Варто говорити з дітьми про ваше долання труднощів. Якщо вони бачать, що батьки зазнали поразки, але вижили, то **будуть знати, що поразка в завданні не означає поразки як особистості.**

Будьте уважними, коли говорите з дітьми. Те, що ви їм кажете, може стати їхнім внутрішнім голосом. І цей голос може прорости “внутрішнім критиком”, який знецінює, позбавляє сил, або, навпаки, **голосом підтримки і рішучості.**



3. Мінімізуйте правила.

Установлюйте їх тільки тоді, коли це необхідно. Батьки часто витрачають багато свого часу, захищаючи встановлені ними правила. Цього легше досягти, якщо правила будуть насправді необхідними для гарантування безпеки вашої дитини або для вашого душевного спокою.

Не змінюйте правила. Якщо ви дозволяєте протягом дня пограти в комп'ютерні ігри одну годину, в інший день чомусь дозволите дві, а згодом насварите дитину, бо вона грала дві години, то зробите тільки гірше. Якщо ж ви зробили виняток лише сьогодні, то дитині це потрібно пояснити: «Сьогодні я тобі дозволяю пограти дві години, бо ти зробив домашнє завдання/помив посуд/поскладав у кімнаті/поїхав зі мною на дачу тощо».



4. Заздалегідь навчіть підлітків самотійно приймати рішення.

Підлітки повинні навчитися приймати рішення самотійно, але краще за все, якщо вони будуть навчатися цього **повільно й поступово, починаючи з раннього дитинства.** Пам'ятайте, що здатність підлітка приймати рішення щодо сексуальної близькості, алкоголю й наркотиків, хуліганства та інших потенційно небезпечних проблем **не покращиться тільки завдяки високому інтелекту чи добре розвиненій здатності логічно мислити, незалежно від того, наскільки переконливою вміє бути ваша дитина.**



5. Готуйтеся до суперечок і конфліктів.

Ви здивуєтеся, дізнавшись, що це **насправді добре** — що ви **часто сваритеся**; щоправда, лише доти, доки у ваших стосунках **зберігаються любов і добрий гумор**. Найкращих довгострокових результатів досягають діти з тих сімей, де є багато тепла й дискусій між поколіннями. **Гаряча дискусія це для вашого підлітка чудовий спосіб дізнатися**, про що ви піклуєтесь і чому це так важливо для вас.

Не порівнюйте дітей ні з ким. Це дуже ображає дитину, впливає на її самооцінку, яка лише формується.



6. Звертайтеся до істинного «Я» вашої дитини.

Більшість підлітків намагаються приміряти на себе маски різного стану: сердитого, розбещеного, бунтівного, крутого, релігійного, спортивного, хлоп'ячого тощо, — перш ніж знову стануть тією людиною, якою вони були завжди, тільки на вищому рівні. **Зробіть усе можливе, аби звертатись не до маски чергової моделі позиціонування себе, а до тієї людини, якою ваша дитина була від самого народження.**

Нудні та довгі повчання не принесуть потрібного результату. Це сприймається негативно. Спробуйте спокійно та терпляче вислухати дитину, не перебиваючи. Коли вона виговориться чи навіть викричиться, зробіть паузу на 30-40 секунд і тоді висловіть свою думку щодо ситуації/проблеми. Спробуйте знаходити компроміс.



7. Будьте в курсі культурно-соціальних конфліктів.

Якщо ваша сім'я не вписується в навколишнє культурно-соціальне середовище за ознакою національності, релігії, соціального статусу чи ще з якоїсь причини, — визнайте, що **ваша дитина може переживати конфлікт між домашніми цінностями й цінностями однолітків. Найкращі результати розвитку демонструють діти, чиї батьки мають досить гнучку позицію**, аби поважати потреби своїх дітей у тому, щоб ті сформували свою власну унікальну конфігурацію цінностей. Вам буде приємно почути, що більшість дітей, урешті-решт, повертаються до цінностей своїх батьків.



8. Допоможіть своїй дитині розширити кругозір.

Підлітковий вік — ідеальний час для широкомасштабних досліджень, для того, щоб відкрити для себе нові інтереси, здібності й хобі. Ваш підліток отримає величезну користь від розширення свого кругозору за рахунок знайомства з новими ідеями, заходами, місцями й людьми.



9. Допоможіть дитині знайти себе в навчанні.

Іноді навчання не є пріоритетом для підлітка, і це нормально. Хоча освіта має велике значення і важливо, щоб дитина знала, що ви так вважаєте, — **ще важливіше, аби ваша дитина розібралась, ким вона є сама**, і при цьому комфортно почувалася у сприйнятті самої себе. Все інше будується саме на цьому. Заохочуйте вашого підлітка знайти те, чого б він справді хотів навчитись, і відкрийте для нього якомога більше освітніх і кар'єрних можливостей.



10. Спробуйте знайти баланс між пильністю й гнучкістю.

Ваш підліток змінюється так швидко, що **краще, що ви можете зробити**, — це спробувати не відставати від нього. Навіть не намагайтеся передбачити, що буде далі. Доки ваша дитина не несе відповідальності за своє власне життя, вам **доведеться балансувати між пильністю та гнучкістю**. Так, бути батьками — вкрай нелегке завдання.

Для підлітка важливо мати власний простір, свої секрети і особисте життя – особливо це стосується старшого підліткового віку (13-17 років). На дверях з'являється табличка «відчинено/зачинено», підлітки дратуються, чому ви без стуку заходите у їхню кімнату, вони не хочуть, щоб ви слухали їхні розмови з друзями. І це також норма. **У цьому віці провідною діяльністю є міжособистісне спілкування**. Зазвичай підлітки не хочуть, щоб дорослі знали про їхні пікантні розмови з друзями, обговорення симпатій, бажань і фантазій. Якщо ваша дитина стала закритою або грубою, **не бийте одразу на сполох, а поспостерігайте**. Зазвичай це стандартна поведінка для підлітка, а не прояв суїцидальних нахилів.



Дякую за увагу!

