

🧐 Підліток: вже не дитина, але ще не дорослий 🧐

Всю країну сколихнув черговий випадок негативного впливу соцмереж на підлітків. Знову всі заговорили про небезпеку різних груп смерті, негативні наслідки та особливості поведінки на які потрібно звертати увагу.

Тому, в чергове хочеться наголосити на тому, що дітей потрібно вчити безпечної поведінки ледь не з народження.

▶ Підлітковий вік – надзвичайно складний. Важко сказати кому важче: підліткам чи їх батькам. Формування нової людини, становлення її характеру це як процес приготування крему для тістечка: поки не додаси всі інгредієнти у потрібному порядку та не змішаєш до однорідної консистенції на дозволений швидкості, діла не буде. Трохи перетримаєш – крем зіпсовано, використаєш неякісні продукти – крем зіпсовано, не дотримаєшся пропорцій – крем зіпсовано.... Проте у випадку з кремом є гарна новина: його можна викинути, зробити новий і не перейматися, що старий на вас образиться.

З підлітками все складніше і інакше.

✅ **ЗАБОРОНИ НЕ ДІЮТЬ.** Іноді підліткам важко знаходити спільну мову з самими собою, що вже говорити про оточуючих. Часті протести, внутрішні чи відкриті, опосередковані чи прямі, це норма! Навіть, якщо підліток сам страждає від власних рішень, поведінки та реакцій, він все одно не може інакше. Просто не вміє.

📺 **Завдання батьків:** запастися терпінням і щодня заново знайомитися з власною дитиною. Цікавитися інтересами, слухати ту ж саму музику, дізнаватися про нові тренди. Поки ви не проявите цікавість до життя дитини, вам буде вкрай складно порозумітися.

✅ **ЩИРІСТЬ.** Підлітки наче маленькі екстрасенси – надзвичайно легко вловлюють брехню. Якщо вчинок вашої дитини засмутив вас, ви переймаєтесь через подорожчання комірнього чи просто розгублені і не знаєте як вдіяти – скажіть про це! Поговоріть з дитиною про те, що вас хвилює. Це і є необхідний етап дорослішання.

📺 **Завдання батьків:** говорити. Так, говорити доступною мовою; так, не все і відразу, а дозовано; так, з оглядом на вік та стан дитини... Але – говорити! Таким чином дитина зрозуміє, що їй довіряють, що з нею рахуються і, що її думка важлива для найближчих.

✅ **ПІДТРИМКА.** Підліток піддає сумніву 97% інформації. І, перш за все, це стосується інформації яка йде від батьків. Головне, в чому вони мають бути упевненими на всі 100% - що їх люблять завжди. Не за гарні оцінки, прибрану кімнату чи вчасне повернення додому. А просто так. Тому, що вони є. Тоді і про оцінки, і про кімнату буде простіше домовитися.

📺 Завдання батьків: і слово, і дія. Підліткам як важливо чути, що їх люблять, так і важливо відчувати це. Не все, що роблять дорослі – очевидно для дітей. Потрібно чітко пояснити, що, наприклад, я прошу тебе телефонувати мені час від часу не тому, що я не довіряю тобі, а тому, що це важливо для мене – так я проявляю свою турботу і піклування.

✅ КОРДОНИ. Своєю поведінкою підліток випробовує на міцність все, що до цього здавалося непорушним: піддаються сумніву слова, порушуються заборони, встановлюються власні правила тощо.

📺 Завдання батьків: обговорити з дитиною чому встановлені ті, чи інші обмеження; коли і за яких умов можна їх порушувати, а які взагалі не можна; що буде, якщо «порушника» спіймають. Насправді, підліткам дуже потрібні певні обмеження, логічність і послідовність дій. Це дозволяє їм з одного боку, відчувати стабільність, а з іншого – допомагає не розгубити себе у вирі стрімкого дорослішання.

▶ Насамкінець. Найкращий приклад для підлітків – їх батьки. Потурбуйтеся про себе, свої погляди, переконання та цінності. Намагайтеся навчитися тому, чого прагнете вчити власних дітей. Не сприймайте підлітка як повністю відокремлену, самотійну частину. Це ваша дитина. Просто вже трохи доросліша. Тож обов'язково має бути баланс між батьківською турботою та підлітковою самотійністю.

Вже не дитина, але ще не дорослий

Як допомогти підлітку?

Сформууйте чітке уявлення, що його люблять і приймають таким, який він є. З усіма його проблемами та помилками.



Доведіть, що не потрібно боятися зробити помилку або розповісти вам правду, якою б вона не була.

Підтримуйте його позитивні прагнення.

Покажіть своїми вчинками, що вам можна довіряти.

Станьте союзником дитини у подоланні її труднощів. Поділіться власним досвідом.



Навчіть розставляти пріоритети і знаходити баланс між бажаннями і потребами.



Хваліть виконавця, а критикуйте тільки виконання. Радійте навіть незначним успіхам і допомагайте зробити роботу над помилками у разі невдачі.

