

## ЯК НАЛАГОДИТИ ЗВ'ЯЗОК З ПІДЛІТКОМ?

**Підлітковий вік** – це час, коли дитина переживає значні зміни. Вона вже не маленька, але ще й не доросла. Виховуючи підлітка, батьки мають відкоригувати свої навички, зробити їх більш ефективними.

**Розвиток підлітків.** Розгляньмо сфери, у яких у підлітків стаються зміни:

1. Моральний розвиток. Підлітки прагнуть справедливості, вони орієнтовані на переконання своїх батьків, переймають їхні цінності;
2. Емоційний розвиток. У підлітків починається статевий розвиток, тому вони легко збуджуються під дією зовнішніх стимулів;
3. Соціальний розвиток. Більшу частину вільного часу підлітки проводять не в родині, а з друзями, однолітками або в школі. Це зовсім інший світ, де підлітки виявляють надзвичайну чутливість до того, що говорять або роблять інші люди, особливо представники протилежної статі;
4. Розумовий розвиток. Підлітки постійно сперечаються, на все щемливо реагують. Вони нерідко висловлюють власну думку, кидаючи виклик загально визнаним авторитетам і думкам;
5. Фізичний розвиток. Підлітки надмірно переймаються змінами, які відбуваються з їхнім тілом. Навіть звичайний прищ може стати для підлітка катастрофою.

### **Як налагодити зв'язок із підлітком?**

☞ **дисципліна й обмеження.** Важливо обговорити з підлітком, яка його поведінка прийнятна, а яка – ні;

☞ **підтримка й допомога.** Допоможіть підлітку при ухваленні життєвих рішень. Поговоріть із ним про вибір кар'єри, гроші, школу, друзів і взаємини з протилежною статтю;

☞ **спілкування.** Якщо ви замало спілкуєтеся з підлітком, це може спричинити проблеми. Підлітки потребують особистого простору, тому вам потрібно поважати цю потребу, але завжди бути на зв'язку з ними;

☞ **приймайте поведінку дитини.** Ваші взаємини з підлітком можуть бути не надто ідеальні. Не варто очікувати, що він завжди дослухатиметься всіх ваших вказівок. Прийміть недосконалу поведінку дитини й усі її витівки. Це допоможе вам зберегти з нею зв'язок;

☞ **виявляйте повагу.** Дуже важливо поважати підлітка й бути готовими до того, що він змінюватиметься. Кожен підліток унікальний, і вам варто прийняти всі його риси.

### **Шановні батьки, запам'ятайте!**

Якщо діти живуть в умовах постійною критики, вони навчаються осуджувати.

Якщо діти живуть в умовах ворожнечі, вони навчаються насильству.

Якщо дитину постійно висміювати, вона навчається зневажати себе.

Якщо дітей постійно соромити, вони навчаються почувати провину.

Якщо діти живуть в умовах *толерантності*, вони навчаються *терплячості*.

Якщо дітей *підтримують*, вони навчаються *впевненості в собі*.

Якщо вчинки дітей *схвалюють*, вони навчаються *самоповаги*.

Якщо діти живуть в умовах *справедливості*, вони навчаються *бути справедливими*.

Якщо діти живуть у *безпеці*, вони навчаються *довіряти*.

Якщо діти живуть із *визнанням*, вони навчаються *дружелюбності*.

Вони знаходять любов на землі.

Ми виховуємо дітей власним прикладом, системою власних цінностей, звичним тоном спілкування, ставленням до праці та дозвілля. Тож давайте вчитися виховувати наших дітей, пізнавати те, чого ми не знаємо, знайомитись з основами педагогіки і психології, якщо насправді любимо їх і бажаємо їм щастя.

Практичний психолог  
Папн Е. Й.



## Рекомендації батькам підлітка

Цікавтеся шкільними справами, захопленнями та кумирами своєї дитини.

Указуючи на помилки, намічайте шлях до їх виправлення.

Обговорюйте складні ситуації, конфлікти, що виникають у школі, намагайтеся їх спільно вирішити.



Демонструйте свою віру в успіх дитини та частіше спілкуйтеся з нею.

Порівнюйте досягнення дитини тільки з її власними перемогами або поразками, які були раніше.

Розрізняйте особистість і поведінку. Вчинок потребує санкції, а особистість - підтримки.

Підліток хоче відчувати себе дорослим та самостійним. Це проявляється у поведінці всупереч волі батьків. В такі моменти пам'ятайте, що дитина вже виросла і має право на власну думку!