

## **БАТЬКАМ**

### **Поради виховання важких підлітків**

Як упоратись з підлітком? Вони можуть бути дуже складними, і це не має дивувати з огляду всіх змін 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, потрібно буде багато праці, щоб зрозуміти, через що доводиться проходити Вашій дитині. Ви маєте налагодити зв'язок із нею.

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.

**Корисні поради**, які допоможуть у вихованні підлітків і налагодженні зв'язку з ними:

#### **Інтерес**

З'ясуйте, що подобається Вашій дитині. 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*.

#### **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.

#### **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. Навчіться пізнавати світ, у якому живе Ваша дитина, поставте себе на її місце, і ви зможете не тільки досягти довіри у стосунках, але й краще зрозуміти поведінку своєї дитини.

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 ненадійний однолітків за порадою або настановами. Дуже важливо, щоб батьки надавали їм **керівництво й турботу**, що їм так потрібно.

Підлітковий вік триває не вічно, тому не треба зациклюватися на тому, 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?..



### **Терпіння**

Коли йдеться про виховання важкого підлітка, Ваше терпіння дуже важливе. Бути терплячим важко, тому ви захочете побачити результати негайно. Але у більшості випадків Вашій дитині просто необхідно перерости таку поведінку.

### **Упереджувальний підхід**

Тільки-но ви помітили що в дитини з'явилися проблеми, Вам необхідно починати діяти негайно. Початок дій покаже підлітку, що ви не збираєтесь сидіти, склавши руки, й дозволити йому вживати наркотики, алкоголь або займатися іншими речами, яких ви не схвалюєте. Упереджувальний підхід може скоротити глибину і тривалість проблем Вашої дитини.

### **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, і вона не зможе втекти під захист одного з батьків, Ваші плани допомогти матимуть більші шанси на успіх.

## Поради

### щодо встановлення довіри між підлітком і батьками в кризовий для них період:

➤ Уважно вислухайте свою дитину. Прагніть до того, щоб підліток зрозумів, що він вам не байдужий і ви готові зрозуміти й прийняти його; не перебивайте, не виявляйте свого страху, ставтеся до нього серйозно, з повагою.



➤ Запропонуйте свою підтримку та допомогу. Спробуйте переконати його, що даний стан тимчасовий і швидко мине. Виявіть співчуття й покажіть, що ви поділяєте й розумієте його почуття.

➤ Поцікавтеся, що зараз найбільше турбує Вашу дитину.

➤ Упевнено спілкуйтеся з підлітком. Саме це допоможе йому повірити в його сили. Головне правило роботи з дітьми – **не нашкодити**.

➤ У спілкуванні з підлітком використовуйте слова, речення, які сприятимуть контакту: **розумію, співчую, звичайно, хочу допомогти**.

➤ У розмові зі своєю дитиною дайте зрозуміти, що він потрібен іншим і унікальний, як особистість. Кожна людина, незалежно від віку, прагне дати позитивну оцінку своїй поведінці, переживає потребу в похвалі.

➤ Недооцінка гірша, ніж переоцінка. Надихайте підлітка на високу самооцінку. Вмійте слухати, довіряти й викликати довіру в нього.

➤ Звертайтеся по допомогу, консультацію до спеціаліста, якщо вас щось насторожило в поведінці підлітка.



**ПАМ'ЯТАЙТЕ!**  
**Дитина – це дзеркало**  
**життя своїх батьків!**

## **КОРИСНО ЗНАТИ!**

**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 росте в докорах, вона вчиться жити з почуттям провини;**

**Якщо дитина росте в терпимості, вона вчиться розуміти інших;**

**Якщо дитина росте в чесності, вона вчиться бути справедливою;**

**Якщо дитина росте в безпеці, вона вчиться вірити в людей;**

**Якщо дитина живе у ворожнечі, вона вчиться бути агресивною;**

**Якщо дитина живе в розумінні й дружелюбності, вона вчиться знаходити любов у світі.**

### **Щоб підтримати дитину необхідно:**

- Уникати акцентування уваги на невдачах
- Спіратися на її сильні сторони
- Показувати, що ви задоволені своєю дитиною
- Прагнути і вміти виявляти любов до дитини
- Навчити дитину ділити великі завдання на менші
- Проводити з дитиною більше часу
- Спілкуючись з дитиною, активно використовувати гумор
- Уміти взаємодіяти з дитиною
- Дозволяти їй самій вирішувати проблеми
- Уникати дисциплінарних заходів
- Зважати на індивідуальність дитини
- Виявляти емпатію і віру в дитину
- Демонструвати оптимізм

