

ПІДЛІТОК

Як розблокувати довіру ?





ПІДЛІТОК У РОДИНІ - ЦЕ НОВЕ І НЕЛЕГКЕ ВИПРОБУВАННЯ ДЛЯ БАТЬКІВ. ЯКЩО ДИТИНА ПРОЯВЛЯЄ ЖОРСТОКІСТЬ, СХИЛЬНА ДО ДЕПРЕСІЇ, ВЖИВАЄ АЛКОГОЛЬ АБО НАРКОТИКИ, ДЕМОНСТРУЄ БУДЬ-ЯКУ ІНШУ ДЕСТРУКТИВНУ ПОВЕДІНКУ - ЦЕ ПОТУЖНИЙ УДАР ДЛЯ БАТЬКІВ. ВОНИ НЕ ЗНАХОДЯТЬ СОБІ МІСЦЯ, КОЛИ ПІДЛІТОК ДОПІЗНА ЗАТРИМУЄТЬСЯ НЕВІДОМО ДЕ, І ВПАДАЮТЬ У ВІДЧАЙ, КОЛИ НЕ МОЖУТЬ ЗНАЙТИ З НИМ СПІЛЬНУ МОВУ. БАТЬКИ ХВИЛЮЮТЬСЯ ЗА ДИТИНУ, ПОМІЧАЮЧИ ЇЇ ЗАПАЛЬНІСТЬ, ПЕРЕПАДИ НАСТРОЮ ТА ГНІВ. ІНОДІ ЗДАЄТЬСЯ, ЩО З ПІДЛІТКОМ ЗОВСІМ НЕМОЖЛИВО ВПОРАТИСЯ, АЛЕ Є СПОСОБИ ПОЛЕГШИТИ ПЕРЕХІДНИЙ ВІК ДЛЯ ВСІЄЇ РОДИНИ.

цей перебіг змін для дитини є нормальним у цьому віці. Чи будуть крайнощі у проявах ознак віку в 90% залежить від бажання батьків і реально зроблених кроків до розуміння.



Які блоки створюють підлітки у цьому віці?



- Намагання відсторонитися від усього, що нагадує дитинство - дратується, коли чує зменшувальні (ніжні) форми слів, просить називати його іншим ім'ям (більш «дорослим»).
- Знецінювання того, що було значущим та улюбленим ще до недавня (немає, минуле століття, відстій)
- Пошук недосконалостей у своїй зовнішності і тілі (замалі губи, завеликий ніс, дуже повна..)
- Надмірна потреба показати всі свої кордони - не заходити у кімнату без стуку, постійне спілкування через навушники, часта зміна паролів
- Страх показати свою вразливість, просити про допомогу. що викликає надмірну дратівливість через проживання аббівалентних відчуттів (я все можу сам – допоможіть мені, дайте мені побути на самоті – не відходьте занадто далеко.)
- Втрата мотивації до навчання, через переоцінку життєвих пріоритетів (мені нудно, для чого воно мені, застрягання в іграх)



Не тисніть авторитетом та своїм досвідом

тиск дає лише тимчасове вирішення ситуації, що склалася. Хоча підліток дійсно може зараз зробити те, чого ви від нього хочете, але це ще сильніше збільшить відстань між вами. У майбутньому такий підхід викличе відхід у себе та справжній бунт.



тому; замість “ Я мама/батько і я знаю як буде краще”

скажіть: "Зараз поясню, чому, на мою думку, так буде краще".

Коли пояснюєте, чому потрібно зробити так, а не інакше, використовуйте аргументи та докази. Підліток повинен зрозуміти, що і дорослі можуть помилятися. Це допоможе йому у майбутньому.



Не тисніть авторитетом та своїм досвідом

тиск дає лише тимчасове вирішення ситуації, що склалася. Хоча підліток дійсно може зараз зробити те, чого ви від нього хочете, але це ще сильніше збільшить відстань між вами. У майбутньому такий підхід викличе відхід у себе та справжній бунт.



тому; замість “ Я мама/батько і я знаю як буде краще”

скажіть: "Зараз поясню, чому, на мою думку, так буде краще".

Коли пояснюєте, чому потрібно зробити так, а не інакше, використовуйте аргументи та докази. Підліток повинен зрозуміти, що і дорослі можуть помилятися. Це допоможе йому у майбутньому.



Визнайте, що підліток має право на власну думку

дитина у підлітковому віці вже не є вашим продовженням, а перетворюється на окрему особистість. Хоча формально підліток все ще залежить від вас, одна внутрішня сепарація вже відбулася. Може виявитися, що ви дивитесь на світ по-різному. І це нормально, адже перед вами – інша людина, яка може мати власну думку.



тому замість: "Поки живеш в моєму домі, виконуй мої правила"

скажіть: "Я розумію твою думку, але бачу цю ситуацію інакше".

Все, що вам залишається, це пояснити своє бачення. Але підліток буде вирішувати, чи відгукнеться воно йому, чи ні. Якщо ж ви впевнені, що дочка або син роблять неправильно і псують собі життя, спробуйте відшукати компроміс.



- **Ми кажемо: Не кричи! Не смійся!**
- **Дитина чує: Не проявляй свої емоції**
- **Скажіть інакше: Ти, мабуть, втомився або чогось злякався**
- **Ми кажемо: Скоріше!**
- **Дитина чує: Тобі доведеться відмовитись**
- **Скажіть інакше: Є 10 хвилин. Скільки тобі потрібно часу?**
- **Ми кажемо: Хлопчики не повинні плакати**
- **Дитина чує: Чоловіки не мають права на почуття**
- **Скажіть інакше: Ти засмутився, ти маєш право на це**
- **Ми кажемо: Як тобі не соромно**
- **Дитина чує: Ти поганий**
- **Скажіть інакше: Ми всі помиляємось. Помилка - це крок до вмінь і знань**

