

Як зрозуміти свого підлітка?

Підлітковий вік (10-16 років) – це вік стрімких фізіологічних, психологічних, соціальних змін, які відбуваються з дитиною, і це саме той період, коли вона потребує як мудрої та виваженої батьківської підтримки, так і свободи в ухваленні рішень та виявленні своїх поглядів та переконань.

✓ Як пережити підлітковий вік без втрат і залишитися другом своїй дитині?

Тут батькам важливо зрозуміти дитину і не відштовхнути її, виражаючи злість чи агресію, адже в такому випадку реакцією підлітка буде протест.

▲ Небезпечною є і пасивна позиція очікування.

Закривати очі на підліткові витівки, тішити себе думкою, що дитина переросте і все стане на свої місця – усе це не лише неправильно, а й небезпечно.

✓ Що ж робити?

* З підлітком потрібно завжди розмовляти, контактувати і уважно слухати, попри усі бунтарські прояви, як би складно це не було.

* Якщо дитина не розповідає вам про свої проблеми, то це означає, що між вами немає довіри, і вона боїться засудження чи покарання з вашого боку. Варто спробувати поговорити з дитиною натяками, розповісти про власний досвід.

Коли дитина відчуває від вас довіру, тоді й вона у відповідь буде старатися цю довіру виправдати.

* Важливо проявляти цікавість до життя підлітка, ставитися до нього як до особистості, поважати індивідуальність своєї дитини.

* Батькам важливо виявляти повагу до особистих речей і території своєї дитини.

Показувати, що ви поважаєте її особистий простір, і очікуєте поваги до себе.

* Батькам потрібно прожити етап дорослішання разом із підлітками. З боку батьків має бути контроль, але не жорсткий – будь-які дії повинні бути м'якими. Чим більше заборон, тим більший опір. Спочатку заспокойтеся і спокійно вибудовуйте межі дозволеного для дитини, дотримуючись свого слова і не змінюючи правил.

* З розумінням та співчутливістю відносьтеся до підліткових проблем.

Це вам здається, що це дитячі проблеми, а для них це весь світ.

Підкреслюйте її дорослість, звертайтеся до дитини за допомогою. Що раніше ми почнемо радитися зі своїми дітьми, то більше відповідальності вони на себе братимуть.

* Звертайте увагу дитини на позитивні зміни, створюйте для неї «ситуації успіху» де вона може відчути себе компетентною.

Не бачачи позитиву, постійно критикуючи, ви навіюєте дитині «безпорадність», невпевненість у собі й почуття провини.

Якщо дорослі бажають виростити щасливу дитину, їм потрібно припинити вказувати на її невдачі.

* Усі діти тренують у батьках терпіння. Подумайте, що, окрім терпіння, розвиває у вас ваша дитина.

Можливо, це фантазія, креативність, наполегливість.

Доводиться нам рости над собою і змінюватись на краще, задля наших дітей. Успіхів вам і вашим дітям!