



5 кроків до порозуміння з підлітками. Поради психолога

Спілкування з підлітками часом ніби вибух: щойно все було добре – а ось вже гнів чи образа. Це пов'язано з тим, що в них часто змінюються емоції, а настрій нестабільний.

Додайте до цього крихке почуття власної цінності.

Десятки разів на день воно коливається між "я класний!" до "я точно ні на що не здатен!".

Тим не менш відповідну кризу має пройти кожен підліток і у неї є певні завдання.

На що варто звертати увагу батькам, аби знайти спільну мову з підлітками, стати для них підтримкою та опорою?

Ось 5 кроків, які допоможуть порозумітися з підлітками.

Не порівнюйте з іншими

Підліток і без вас знає про тих, хто кращий за нього. Навіть не сумнівайтесь.

Соціальні мережі, ролики на YouTube, ліцей, гуртки – все це дозволяє отримувати безкінечний потік інформації. Дає змогу порівнювати та співставляти себе з іншими.

Постійне нагадування з вуст батьків про те, що однокласниця більш тямуща чи що сусід краще справляється з математикою, не мотивує, а просто... **злить**.

Саме злість змушує підлітків агресивно відповідати на ваші порівняння або замикатися в собі.

Коли ж ви хочете надихати свою дитину, то розмовляйте з нею про неї. Розкажіть, як ви це бачите: що зараз покращилося чи змінилося в її поведінці чи навичках.

Беріть курс саме на сильні сторони підлітка

У підлітковому віці "штормить" дуже часто. Нема остаточної ясності, що саме подобається у власному характері, які предмети\науки люблю, а які – вчу для батьків.

Батькам буває легше звернути увагу на якісь прогалини, недоліки, ніж зауважити: а що доброго в моєму синові/доньці? Як я можу про це сказати?

Одна з надокучливих думок підлітків – "я не знаю, в чому я дійсно добрий/добра!", тому позитивні відгуки від вас дуже цінуються.

Можливо, підліток цього не покаже та не подякує. Але те, що ви помічаєте його спроби краще навчатися в школі, цінуєте допомогу та час, проведений з молодшим братом або сестрою, допомагають йому зорієнтуватися в своїх сильних сторонах.

Ви стаєте ніби компасом, який показує в напрямку до поваги та прийняття себе.





Критикуйте поведінку чи дії, а не особистість

Нещодавно на вулиці мама кричала на доньку років 15: "Ну, як ти можеш не розуміти таких простих речей? Ти що, дурна?" Такі епітети про людину ми часом можемо «дарувати», навіть не помічаючи.

Проте підліткам **це не приносить жодної користі**. Вони не розуміють, що саме не

так. Не можуть зорієнтуватися, як їм вчинити наступного разу та чого ви від них взагалі очікуєте.

Тому найперше – опишіть дію чи вчинок, які викликали у вас роздратування або сум. Назвіть ваші очікування до підлітка. Запитайте думку підлітка щодо ситуації. Разом поміркуйте, як можна було вчинити інакше.

Обговорення, що саме вам не сподобалося, дає більше інформації для роздумів, ніж просто критика. А ваше зацікавлення до того, що думає підліток, сприяє виробленню самоповаги в молодій людині.

В свою чергу, самоповага є необхідним елементом адекватної самооцінки.

З розумінням ставтеся до підліткових проблем

Ви скажете, що дорослі проблеми та кризові ситуації можуть бути значно серйознішими.



Та чи означає це, що підлітки не мають достатньо складних випробувань у свої 12, 14, 16 років?

Чи означає це, що ваші переживання мають значення, а їхні – ні?

У підлітковому віці світ навколо стає непевним. Він вже не є тим безпечним місцем, де все чітко та зрозуміло, а морозиво врятує кепський день. Батьки не можуть зарадити в 1001 підлітковій ситуації, друзями не стають за 5 хвилин, то як відчувається підліток? Він наляканий. Його звичні ідеали руйнуються.

Підліток не завжди може опанувати себе. Все це схоже на перехід на інший кінець мосту, коли кладка під ногами розхитується, а в голові паморочиться. Ти не знаєш, куди далі і скільки ти вже пройшов.

Помічним буде запитання від батьків: "Мені не байдуже, що з тобою відбувається. Тобі зараз нелегко, я дуже хочу тебе підтримати. Як я можу це зробити?"

Розповідайте історії

І не лише про свої досягнення та щось позитивне.

Розкажіть про труднощі чи помилки, які вам доводилося робити в підлітковому віці. Про дружбу у студентські роки, вагання щодо вибору професії.

Це не означає, що підліток повинен знати про вас усе. Що розповідати, а що замовчати – обираєте ви.

Йдеться про те, аби підлітки побачили у вас людину, яка теж стикалася зі схожими проблемами, втрачала друзів, вперше закохувалася у 15. Так ви стаєте ближчими.

З`являється розуміння, що до мами можна прийти та поскаржитися, бо колись тато\мама переживали такі ж ситуації, конфлікти, непорозуміння. Отже, батьки зрозуміють.

А тато закохувався в найкрасивішу дівчину школи – і потерпів невдачу. Значить, не кепкуватиме.

Історії більш дієві, ніж повчання. Ви будете щирі стосунки з підлітком, які сигналізують: "Ти не сам в такій ситуації. Я підтримаю тебе".



За матеріалами **Марта Приріз**, психологиня <https://osvitanova.com.ua/>