

Підліток в домі

Підлітковий вік - найскладніший період для батьків та й самих підлітків. Перехідний вік - завжди стрес для батьків. Навіть якщо вони усвідомлюють неминучість змін, не просто змиритися з тим, що замість маленької дитини з'являється незалежний дитина-підліток, який часто йде проти батьківського авторитету і порушує встановлені правила, щоб відвоювати собі більше свободи.

Не потрібно намагатися утримувати дитину біля себе, згадуючи минулі часи і критикувати кожен змін, що з ним трапилась. Прийміть, що спокійний період, коли ви були для дитини кращим другом і помічником, закінчився. І дозвольте синові або дочці дистанціюватися і розвиватися.

Примиритися з новою реальністю можна, якщо сприймати цей вік так само, як дитинство - як особливий, чудовий період. Батьки підлітка стають свідками дивного перетворення: хлопчик стає юнаком, а дівчинка - дівчиною.

Бути мудрими батьками для підлітка завжди було складно. Більшість підлітків бунтують і повстають, принаймні іноді, незалежно від розсудливості батьків. Тому, в підлітковий період слід бути особливо уважними до підростаючої людини і до вибору методів її виховання.

Ось, декілька порад батькам підлітків:

- Головне у ваших взаєминах з дитиною – взаєморозуміння.

Щоб його встановити, ви повинні проявляти ініціативу і не таїти образ. Не слід одразу ж виконувати будь які забаганки дитини, але й постійно уникати вимог дитини теж не варто. Якщо ви не можете або не вважаєте за потрібне виконати бажання сина чи доньки, потрібно пояснити - чому. І взагалі, більше розмовляйте зі своїми дітьми, розповідайте про свою роботу, обговорюйте з ними їхні справи, знайте їх інтереси і турботи, друзів. Діти повинні відчувати, що ви їх любите, що в будь-якій ситуації вони можуть розраховувати на ваш пораду і допомогу, і не боятися глузування або зневаги. Підтримуйте впевненість дітей у собі, у своїх силах, у тому, що

навіть за певних недоліків (які є у кожного) у них є свої незаперечні достоїнства. Стратегія батьків - сформувати у дитини позицію впевненості: «Все залежить від мене, в мені - причина невдач чи успіхів. Я можу домогтися багато чого і все змінити, якщо зміню себе».

- Дивуйте - запам'ятається!

Той, хто виробляє несподіване і сильне враження, стає цікавим і авторитетним. Що приваблює дитину в дорослому? Сила - але не насильство. Знання - згадайте, наприклад, одвічні «чому?» у малюків. На яку їх частку ви зуміли зрозуміло і повно відповісти? Розум - саме в підлітковому віці з'являється можливість його оцінити. Привертають увагу також вміння - тато вміє кататися на лижах, лагодити телевізор, водити машину, а мама малює, готує смачні пиріжки, розповідає казки ... Зовнішній вигляд - його в більшій мірі цінують дівчата.

Життя батьків, їх звички, погляди роблять набагато більший вплив на дитину, ніж довгі повчальні бесіди. Ви хочете, щоб ваша дитина була міцною і здоровою? Тоді навчіться самі і навчіть дитину основам знань про свій організм, про способи збереження і зміцнення здоров'я. Це зовсім не означає, що ви повинні освоїти арсенал лікаря та призначення різних ліків. Головне - навчити організм справлятися з навантаженнями, насамперед фізичними, тому що вони тренують не тільки м'язи, але і всі життєво важливі системи. Звичайно, фізичні та будь-які інші навантаження повинні відповідати віковим можливостям дитини. Необхідно, щоб дитина розуміла: щастя без здоров'я не буває.

Скільки часу в тиждень ви проводите зі своїми дітьми? За даними соціологічних опитувань, більшість дорослих у середньому присвячують дітям не більше 1,5 години на тиждень! Як у цей короткий проміжок вмістити розмови по душам, походи на природу, спільний відпочинок, читання книг та інші спільні справи? Звичайно, це не вина, а біда більшості батьків, які змушені проводити на роботі весь день, щоб наповнити бюджет сім'ї. Але діти не повинні бути надані самі собі. Добре, якщо є бабусі і дідусі, здатні взяти на себе частину проблем виховання. А якщо їх немає?

Обов'язково подумайте, чим займатиметься ваша дитина в години, вільні від навчання і приготування уроків.

- Спортивні секції (не забудьте самі поспілкуватися з тренером) не просто займають час, а допоможуть зміцнити здоров'я і розвинути рухові навички та вміння. Нехай у вашої дитини буде свобода вибору заняття, але вона повинна твердо знати: часу на неробство і нудьгу у неї немає.

- Не оберігайте підлітків від сімейних проблем. Як психологічних (навіть якщо сталося нещастя, чиясь хвороба або відхід з життя, - це загартовує душу і робить її більш чуйною), так і матеріальних (це вчить знаходити вихід). Підлітку необхідні позитивні і негативні емоції. Для успішного розвитку дитини корисно зрідка відмовляти йому в чомусь, обмежувати його бажання, тим самим готуючи до подолання подібних ситуацій у майбутньому. Саме вміння справлятися з неприємностями допомагає підлітку сформуватися як особистості. Роль дорослої людини полягає насамперед у тому, щоб допомогти дитині стати дорослим, тобто навчити його протистояти дійсності, а не тікати від неї. Відгороджуючи дитину від реального світу, нехай навіть з самими благими намірами, батьки позбавляють її можливості придбати життєвий досвід, знайти свій шлях. Ніколи не брешіть дитині, навіть якщо це продиктовано кращими переконаннями і турботою про її спокій і благополуччя. Діти якимось невідомим чином відчують брехню в будь-якій формі. А тому, хто обдурив раз-другий, довіри чекати вже не доводиться. Якщо ви вже встигли наробити помилок у вихованні, вам буде важче, ніж на початку шляху. Але якщо в своєму вихованці ви виявите хоча б крапельку хорошого і будете потім спиратися на це хороше в процесі виховання, то отримаєте ключ до душі дитини і досягнете гарних результатів.

Якщо ви зрозуміли, що були не праві, нехтували думкою сина чи дочки у важливих для них питаннях, не бійтеся зізнатися в цьому спочатку собі, а потім і дитині. І постарайтеся не повторювати цієї помилки знову. Довіру втратити легко, а відновлювати її довго і важко. Вам здається, що ваша дитина вас ненавидить. Деяких батьків настільки ранить така поведінка

дітей, що вони починають відповідати їм тим же. Це неправильно. Давши дитині зрозуміти, що ви любите її, незважаючи ні на що, ви швидше змусите її почати більше довіряти вам.

У підлітковому віці діти починають оцінювати життя своїх батьків. Підлітки, особливо дівчатка, обговорюють поведінку, вчинки, зовнішній вигляд мам і тат, вчителів, знайомих, і постійно порівнюють. У якийсь момент результат цього зіставлення позначиться на ваших відносинах з сином або дочкою. Він може бути для вас як приємним, так і неприємним. Так що, якщо не хочете, як то кажуть, вдарити в бруд обличчям, починайте готуватися до цієї оцінки якомога раніше.

Поважайте особистий простір підлітка

Секрети складають більшу частину життя підлітка. Як батькам, вам необхідно знати всі таємниці життя вашої дитини, але іноді їй необхідно надавати особистий простір та уникати втручання в її світ. Нехай ваша дитина приходить до вас тоді, коли вона дійсно потребує цього.

Підготуйте себе до особливостей підліткового періоду

Підліток – це вже не дитина, тому треба певною мірою готувати себе до його виховання. Читайте книги або пригадуйте свої підліткові роки й те, як ви справлялися зі змінами у вашому житті. Чим більше ви дізнаєтесь, вивчите й проявите емпатії, тим краще зможете зрозуміти вашого підлітка та його проблеми.

Дисциплінують, а не карайте

Коли ви намагаєтесь установити певні стандарти поведінки підлітка, не будьте нав'язливими. Обговоріть з дитиною дисциплінарні моменти й візьміть до уваги її думку. Поясніть, чому необхідно встановити правила дисципліни та яку користь вони принесуть їй. Дуже важливо дати підлітку можливість висловити свою точку зору перед установленням будь-яких дисциплінарних правил.

Прищеплюйте почуття відповідальності

У деяких культурах підліток вважається вже дорослим. Це сприятливий час, щоб зміцнити його почуття відповідальності. Спробуйте покласти на нього більше домашніх обов'язків, а також надайте йому можливість самому справлятися з ними. Це повинно вселити в підлітка почуття відповідальності та впевненості в собі.

Знайдіть час для систематичного довірливого спілкування з підлітком

Підлітки, як відомо, народ вкрай нетовариський, тому батьки просто зобов'язані забезпечити систематичне спілкування з дитиною. Незалежно від напруженого робочого графіка й ділового способу життя, батьки повинні знаходити час вільно спілкуватися зі своїми дітьми і співпереживати їхні життєві проблеми. Це може бути будь-який час: під час сніданку, удень або в кінці дня за вечерею.

Будьте свідомими й обережними

Необхідно надати підлітку особистий простір, але в той же час важливо взяти за правило дізнаватись (непомітно дізнаватися) про ті місця, які він відвідує, і про його компанію. Це не означає, що ви повинні шпигувати за своїм підлітком і підслуховувати його розмови. Ви повинні бути відкритим до спілкування, щоб дитина не боялася звертатись до вас.

Будьте милосердними і співчутливими

Перед тим як суворо відчитати підлітка, постарайтесь поставити себе на його місце. Будьте розсудливими, дотримуйтеся правил і дисципліни. Важливо бути привітним, терплячим і здатним зрозуміти. Намагаючись дисциплінувати підлітка, ніколи не застосовуйте силу й не завдавайте фізичної шкоди його здоров'ю. Дослідження довели, що озлоблені та скривджені підлітки зазвичай виростають неповноцінними й навіть жорстокими дорослими.

Будьте гідні наслідування

Навіть у підлітковому віці діти наслідують батьків просто тому, що батьки – це єдина константа в їхньому мінливому світі. Якщо існує невідповідність

між тим, що ви кажете, й тим, що ви робите, підліток легко визначить фальш. Тому завжди намагайтесь бути прикладом для наслідування – тим, кого підліток з радістю копіює.

Виховання підлітка вимагає більше турботи, ніж будь-який інший період виховання. Хто завгодно може надати підлітку їжу й дах, але тільки турботливі батьки, які розуміють і підтримують, здатні вказати йому правильний шлях. Тому будьте максимально обережними та дбайливими при вихованні підлітка, дуже скоро він стане дорослим, і у вас почнуться кращі часи!

Звичайно, у кожній сім'ї свої методи виховання, але найголовніше і спільне завдання для всіх батьків – це виховання всебічно розвиненої особистості та гідного громадянина своєї держави.