

ПОРАДИ, ЯКІ ДОПОМОЖУТЬ ВАМ ЗМІЦНИТИ Й ОЗДОРОВИТИ ВАШІ СТОСУНКИ З ПІДЛІТКОМ

Будьте не батьками, а друзями

Час балувати дитину минув! Будьте більше друзями, ніж батьками. На цьому етапі дуже важливо, щоб ваша дитина усвідомила, що ви любите її та дбаєте про неї. Замість того щоб виносити догани за помилки, продемонструйте підлітку, що ви розумієте ситуацію й завжди готові його підтримати. Це одна з найкращих порад про виховання підлітків, яку вам варто прийняти.

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 сама приходить до вас тоді, коли вона дійсно потребує цього.

Підліток хоче відчувати себе дорослим, самостійним, його дорослість проявляється у поведінці всупереч волі батьків. Коли підліток відчуває, що його думку поважають, радяться з ним, наголошують на його значущості в сім'ї і школі, тоді він зосереджуватиме увагу на своїй дорослості іншим способом, поважатиме думку близьких.

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, щоби 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.

Чимало підлітків чинять опір правилам й обмеженням. Вони думають, що вже дорослі, що можуть самі про себе подбати. Хоча це почасти і так, та підліткам усе ще потрібні обмеження. З новими бажаннями вони можуть завдати собі значної шкоди, якщо не стримуватимуть себе відповідальністю. Дайте зрозуміти вашій дитині, що в неї буде більше волі, але при цьому і більше відповідальності. Воля без відповідальності — безглузда. Вам треба допомогти своїй дитині навчитися планувати події наперед. Ви не повинні робити це за підлітка — просто спрямуйте його.

Організуйте сімейне життя так, щоб не лише ви мали обов'язки перед дитиною, а й вона перед вами. Дайте їй зрозуміти, що ви також потребуєте її посиленої допомоги.

Знайдіть час для систематичного довірливого спілкування з підлітком

Підлітки, як відомо, народ украй 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 перипетії. Це може бути будь-який час: під час сніданку, удень або в кінці дня за вечерею.

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. Її можна сформувати лише на «багатогранних» відносинах, на гарному спілкуванні.

Навчіться пізнавати світ, у якому живе ваш підліток, поставте себе на його місце, і ви зможете не лише досягти довіри у відносинах, а й краще зрозуміти його поведінку.

Щоденне спілкування покаже вашій дитині, що ви дбаєте про неї. Це дуже важливий чинник, тому що підлітки почуватимуть себе комфортніше з батьками, які активно залучені до їхнього життя, які цікавляться їхнім життям та розповідають про своє. Інакше підлітки можуть звернутися до ненадійних однолітків за порадою або настановами. Дуже важливо, щоб батьки надавали їм керівництво й турботу, які їм так потрібні.

Дійте превентивно, з урахуванням прогнозу розвитку подій

Шукайте відповідний час, щоби порозмовляти з вашою дитиною про важливі для неї питання, які вона часто не у змозі поставити, або просто соромиться зробити це. Це може бути тактовна розмова про музичні переваги або серйозне обговорення таких тем, як період статевого дозрівання чи інтимне життя. Намагайтеся чітко відповідати на запитання підлітка, не намагайтесь ухилитись або давати завуальовані відповіді.

Будьте свідомими й обережними

Необхідно надати підлітку особистий простір, але в той же час важливо взяти за правило дізнаватись (непомітно дізнаватись) 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.

Почніть самі цікавитися кумирами й захопленнями ваших дітей. Разом послухайте улюблену музику дочки або сина тощо.

Не відмовляйте дітям у придбанні квитків на концерти, у кіно, походи в кафе з друзями, придбання модних дрібничок тощо. Краще укладіть із ними своєрідний договір. Гарні оцінки у школі, здоровий спосіб життя в обмін на матеріальну підтримку їхніх інтересів.

Будьте 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.

Найбільше підлітки не люблять батьківських повчань. Тому ефективнішою буде спокійна, увічлива розмова без категоричних оцінок і настанов.

Зважайте на те, що дитина вже виросла і має право на власну думку, а грубість, можливо, — це намагання позбавитися вашої опіки.

Не сприймайте дитину як власність, не ростіть її для себе. Ваша мета - виховати її для життя серед людей.

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!

Залишайте за нею право на помилки. Лише припускаючись помилок, дитина набуває вміння самостійно їх виправляти.

Потурбуйтеся про те, щоб ваша дитина набувала досвід у спокійному темпі. Дозволяйте їй відпочивати від ваших розпоряджень, зауважень, наказів. Нехай син або дочка потроху вчаться самостійності.

Оцінюючи дитину, кажіть їй спочатку про те, що вас у ній радує, а вже потім про те, чим ви особисто не задоволені. Ніколи не порівнюйте свою дитину із сусідською, з її друзями, однокласниками. Порівнюйте, якою вона була вчора та якою є сьогодні. Це допоможе швидше опанувати ази батьківської мудрості.

У багатьох випадках батьки не сходяться в думках про те, яке рішення їм варто прийняти щодо ситуації, в яку потрапила їхня дитина. У жодному разі не розказуйте про це своєму синові або дочці. Ви повинні завжди демонструвати «єдиний фронт». Якщо дитина зрозуміє, що ви дієте спільно, однією командою, то вона не може втекти під захист одного з батьків, ваші плани допомоги матимуть вищі шанси на успіх.

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 і вчителів. 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.

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. До речі, тільки фізичні вправи, в тому числі і на уроках фізкультури, можуть пом'якшити шкоду від багатогодинного сидіння за партою. Так що не поспішайте звільняти дитину від фізкультури. І абсолютно 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 в театр і на природу, читання книг та інші спільні справи?

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 займуть час, а допоможуть зміцнити здоров'я і розвинути рухові навички та вміння. Нехай у дитини буде свобода вибору заняття, але вона повинна твердо знати: часу на неробство і нудьгу у неї немає.

Бажання дорослих уникнути розмов з дітьми на деякі теми привчає їх до думки, що ці теми заборонені. Ухильна або викривлена інформація викликає у дітей необгрунтовану тривогу. І в той же час, не треба давати дітям ту інформацію, про яку вони не питають, з якою поки не можуть впоратися емоційно, яку не готові осмислити. Кращий варіант - дати прості і прямі відповіді на запитання дітей.

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 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 зможете її зм'якшитися і почати більше довіряти вам.