

Як допомогти підлітку подолати кризу

Підготували:
Соціальний педагог
Непорочна А.В
Психолог:
Докійчук Т.В.



Для підлітків найважливіше – стосунки. Навчання відходить на другий план.

У дітей молодшого віку наявні пізнавальна мотивація та інтерес до навчання, які можуть знизитися у підлітковому віці. Зазвичай, після 12 років діти розглядають навчання через призму стосунків із людьми. Наприклад, дитина-відмінник за рахунок успіхів у навчанні може досягати соціальних цілей – визнання, самовираження. Саме в цьому віці з'являється міцна дружба та перше кохання. Не варто знецінювати переживання дитини. Батькам варто згадати себе в підлітковому віці.

Ви справді цікавилися тільки навчанням?

Як правило, в старших класах (у віці 15-16 років) дитина починає всерйоз думати про своє майбутнє, будувати плани, і мотивація до навчання зростає пропорційно зрілості. Таким чином, сприяти формуванню особистісної зрілості дитини – одне з основних завдань для батьків та родини підлітків.



Як зберегти довіру дитини?

- Батьки переймаються, що дитина не просить у них поради та з усіх питань звертається лише до друзів. Для того, щоб зберегти довіру дитини, не завжди варто давати поради. Варто практикувати «активне слухання» - вислухати, уточнити, продемонструвати розуміння, співчуття та повагу. Питати порад у друзів – це цілком нормально.
- Батьків часто засмучує, коли дитина боїться звернутися до них, вони можуть вважати, що дитина почне вирішувати все самотійно та приймати неправильні рішення. Варто довіряти дитині та частіше дозволяти робити самотійний вибір. Може бути корисним розповісти про свій досвід, при цьому не варто узагальнювати його, скоріше звернути увагу дитини, що кожна людина переживає свій досвід. Зазвичай довіра зберігається, якщо є щире спілкування в сім'ї. Це може бути навіть просте буденне спілкування по дорозі до школи та зі школи. Батькам варто ділитися з дітьми чимось особистим, залишатися щирими, тоді невимушене спілкування увійде в звичку та створиться атмосфера прийняття.



- Варто підтримувати інтереси дитини, а також можна створити спільні інтереси. Навіть якщо ви не розумієте чи не підтримуєте інтереси дитини, не варто засуджувати її. Зазвичай діти закриваються через те, що бояться негативної оцінки від батьків. Іноді повертайтеся до віку дитини, дивіться на ситуацію її очима та пропонуйте варіант виходу з ситуації. Не потрібно оцінювати дії дитини та нав'язувати свій досвід. Корисно також не боятися визнати свою помилку перед дитиною.



Чому дитина частіше каже неправду, коли дорослішає, та що з цим робити?

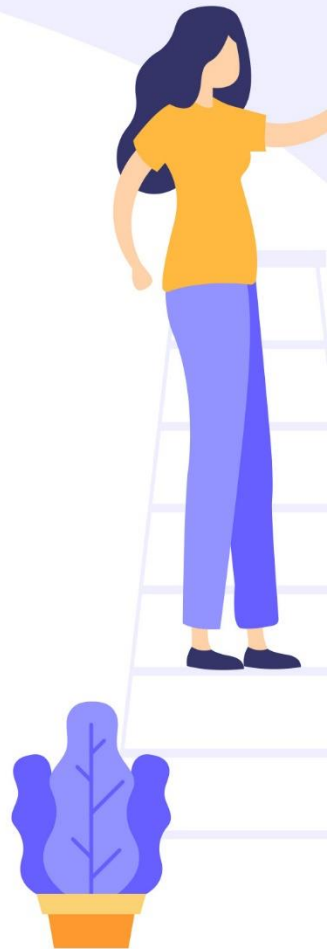
- ❖ Батьки припускають, що з віком стає більше вчинків, які дитина хоче приховати. Така поведінка підлітка лякає батьків, адже це свідчить про те, що дитині є що приховувати. У батьків виникає думка: «Чого ще я не знаю?». Перш ніж дратуватися та лаяти дитину, подумайте про те, що змушує її брехати? Коли діти брешуть, вони захищаються, хочуть уникнути покарання, перебільшують, або намагаються бути кращими, ніж є. Наприклад, дитина може не ділитися чимось, бо думає, що батькам байдуже і вони все одно реально не допоможуть, або через те, що дуже боїться засудження чи покарання.
- ❖ Дитина має знати, що батьки готові її захистити, але тільки з її відома.
- ❖ Пам'ятайте також про те, що дитина зчитує вашу модель поведінки. Якщо бути щирим, доведеться визнати: у дорослому світі брехня припустима. Іноді дорослі самі брешуть, а дитина це бачить. Як дитині зрозуміти, чи можна брехати і коли?
- ❖ Замість того, щоб сварити дитину, варто зрозуміти корені такої поведінки у цьому випадку та пояснити дитині свою позицію щодо того, коли казати неправду припустимо, а коли – ні.



У підлітковому віці дуже важливо знати, що батьки завжди придуть на допомогу.

Батькам варто бути на стороні дитини, як би складно це не було.
Це не означає, що потрібно:

- схвалювати будь-яку поведінку та завжди розділяти позицію дитини.
- Варто пам'ятати, що немає лише однієї правильної думки, тож якщо ви думаєте одним чином, дитина може думати зовсім інакшим.
- Варто не засуджувати такий спосіб мислення, а спрямувати дитину в продуктивне русло.
- Частіше згадуйте, що певна толерантність у цей віковий період окупиться сторицею у майбутньому.



Як запобігти засвоєнню дитиною шкідливих звичок?

Можна показати, що немає жорсткої заборони шкідливих звичок. Якщо це не заборонено, в дитини може і не виникнути спокуси спробувати.

Якщо ж ви помічаєте, що дитина вже могла щось спробувати – можна вплинути страхом та показати наслідки шкідливих звичок для здоров'я.

Також, якщо дитина самостійно приймає рішення, має сильний характер та систему цінностей, зовнішні негативні впливи для неї не мають великого значення.

Варто сприяти формуванню в дитини внутрішньої системи координат, сильного внутрішнього стержня, самоповаги.



Дорослішання – це відповідальність.

Батькам іноді важко «відпустити» дитину, дозволити діяти самостійно та робити вибір. Але ж це і є дорослішання та накопичення корисного досвіду, навчання на прикладі власних злетів та падінь, досягнень та помилок.

Варто частіше надавати дитині можливість самостійного вибору та не оберігати від наслідків цього вибору. І досить скоро поряд із вами буде людина, яка взяла відповідальність за власне життя у свої руки.

