

Як спілкуватися з підлітками

Підказки для батьків

1. Для того, щоб існував емоційний зв'язок з підлітком, проводьте з ним якийсь час, щоб він не відчував себе покинутим і не потрібним.
2. Побудуйте довірливі стосунки з підлітком, перш ніж переходити до нотацій і важких тем бесід.
3. Не відмовляйте підлітку в спілкуванні з вами, навіть якщо для цього потрібно буде відкласти справи.
4. Спілкуйтеся з підлітком відповідно до темпу розвитку його стосунків з навколишнім світом.
5. Для збереження емоційного контакту вкрай необхідне спілкування. Спілкуйтеся з підлітком на цікаві для нього теми, вивчіть молодіжну субкультуру, читайте їхні журнали, щоб бути «продвинутим». Тоді дитина відчуває, що вона та її світ вам цікаві, і стане більше довіряти вам.
6. Ніколи не обговорюйте особистість підлітка та його вчинки в присутності інших людей, особливо друзів і однолітків. Вони не люблять, коли їх з кимось порівнюють, ставлять інших у приклад. Це розцінюють як замах на їхню особистість.
7. Підліток повинен відчувати себе корисним. Дайте йому можливість відчувати себе помічником у якійсь загальній сімейній справі.
8. Не зловживайте своєю любов'ю і турботою. Намагайтеся не проживати за нього життя. Висловлювання «Я краще знаю, як тобі вчинити» або «Я роблю це заради тебе, тому що люблю тебе» нещирі, і підліток їх не сприймає.
9. Ніколи не ображайте підлітка. Коли дитина чує від батьків ворожі, різкі, брутальні слова, вона зберігає образу на все життя. Бо занадто тонко влаштована психіка підлітка і його сприйняття навколишнього.
10. Пам'ятайте, підліток - не дитина. Він перебуває на стадії переходу до дорослого життя, його основні якості – незалежність і самовизначення. Батьки, самі того не розуміючи, лишають підлітка емоційної підтримки і починають з ним словесну війну. Наші наміри як батьків можуть бути добрими, але результати однозначно погані.
11. Батьки, що зловживають своєю владою фізично (шльопаючи, штовхаючи, б'ючи) дітей, можуть спричинити шкоду фізичному і психічному розвитку, а

ще більшу шкоду – емоційному розвитку підлітка, що значно ускладнить його доросле життя.

12. Разом з тим підліток хоче бути частиною родини і в той же час бути незалежним від родини. Часто це виражається як потреба в особистому просторі. Виділення особистого приміщення і можливість його самостійно оформити – ось ті бажання підлітків, котрі, якщо задовольняються у супроводі проявів любові, сприяють формування почуття незалежності.

13. Підлітки потребують емоційної незалежності. Коли ви запитуєте дівчинку – підлітка про якогось її друга, вона звинувачує вас у тому, що ви лізете не у свою справу. Це не означає, що вона від вас щось приховує. Це говорить лише про те, що, не розкриваючи батькам своїх почуттів і думок, вона стверджує свою емоційну незалежність. Батьки повинні поважати подібні настрої підлітків. Потреба в даному виді незалежності може проявлятися в небажанні приймати ваші прояви любові, проти яких вони раніше не виступали.

14. Не дивуйтеся, якщо підліток раптом відмовиться від вашої допомоги. Тепер він хоче робити все сам, при тому не так, як би це зробили ви. Інколи це відбувається не тому, що він потребує вашої допомоги, а тому що не хоче, щоб йому про це нагадували.

15. Підлітка необхідно підтримувати. І один із засобів підтримки є похвала. Тільки одним із факторів похвали повинна бути щирість, а іншим – її конкретність. Якщо батьки не можуть похвалити підлітка за певні результати чи конкретні дії, то необхідно оцінити його намагання.

16. Підлітки часто обирають друзів самостійно. Батьки, які розуміють цінність незалежності для підлітка, дозволяють йому проводити час поза сім'єю і не будуть цьому суперечити. Бажання підлітка бути з друзями – це не відмова батьків; це свідчення того, що його горизонти розширюються.

17. Важлива царина підліткової незалежності – це його музичні смаки. Підлітки обирають свою музику. Нема в підлітковій культурі нічого важливішого за музику. Музика може торкнутися серця і душі людини. Батьки, які критикують музику, вибрану підлітком, посередньо критикують і самого підлітка. Ви повинні поділяти почуття своєї дитини, і тоді вона відчує вашу підтримку.