

# БАТЬКІВСЬКІ ЗБОРИ

## *Вікові проблеми підлітків та шляхи їх вирішення*



*Структура особистості підлітка ... в ній немає нічого сталого,  
остаточного та нерухомого. Все в ній – перехід, все тече...  
/ Л.С.Виготський /*

**Підлітковий вік –**

це початок пошуку себе, свого унікального «Я».

ПІДЛІТОК

*впертість*

*складний вік*

*конфлікт*

*проблема*

*дорослішання*



# *Психофізичні особливості підлітків:*

- Статеве дозрівання
- Зміна інтересів
- Критичне ставлення до колишніх ідеалів
- Зниження навчальної успішності
- Підвищена втомлюваність
- Емоційна нестійкість
- Відчуження по відношенню до рідних
- Протирічливість
- Інтерес до протилежної статі
- Пошук сенсу життя



# «Намагаюся бути самотійним, хоча не дуже вмію».



Даний етап супроводжується наступними моментами:

- + Є своя думка, не завжди правильна.
- + Вважає свою думку достеменно правильною.
- + Не рахується з думкою батьків.
- + Чинить так, як хоче.
- + Є прагнення спробувати все, що роблять його однолітки та дорослі (покурити, спробувати алкоголь і так далі).
- + Вважає, що він все може і з ним нічого не станеться (не піклується про власну безпеку).

## *Для успішного проходження і оптимізації розвитку самостійності дитини батькам необхідно:*

- Аргументувати заборони;
- Обговорювати: якщо ти вчиниш так, то які будуть наслідки (зіпсуєш своє здоров'я, можеш потрапити в погану компанію, з тобою може трапитися щось лихе тощо);
- Рахуватися з думкою підлітка (інакше він не навчиться зважати на вашу думку);
- Не вважати свою позицію на 100% правильною;
- Підтримувати підлітка, хвалити (можливо навіть не зовсім заслужено, для підвищення його впевненості в собі);
- Не лаяти його друзів або тих, з ким він зустрічається (марно, викличете лише заперечення і негатив), хіба що тих, з ким він вже розлучився або посварився;
- У суперечках намагайтеся домовитися.





## Трирічні діти

Протестують проти батьківських вимог.

Тягнуться до однолітків.

Необхідна допомога аби навчитися задовольняти свої потреби: вчасно сходити в туалет, вчасно поїсти.

Їх необхідно вчити бути обережними з небезпечними «іграшками».

Змагаються за владу в грі.

Все підряд тягнуть до рота – від ґудзиків до тарганів.

Потребують постійної батьківської уваги та допомоги (тобто повної доступності батьків для задоволення своїх потреб в спілкуванні з ними).

## Підлітки



Протестують проти батьківських вимог.

Тягнуться до однолітків.

Необхідна допомога, аби навчитися контролювати власні бажання: вчасно приходити додому, розподіляти вільний час, своєчасно готуватися до занять.

Їх необхідно вчити бути обережними з небезпечними друзями.

Змагаються за статус і владу серед однолітків.

Все підряд тягнуть до рота – від алкоголю до наркотиків.

Потребують постійної батьківської уваги і допомоги (тобто повної доступності батьків для задоволення своїх потреб в спілкуванні з ними).



- ▶ Формування кола інтересів підлітків на основі особливостей їхнього характеру та здібностей.
- ▶ Максимальне скорочення періоду їхнього вільного часу – «часу дозвільного існування та неробства».
- ▶ Залучення до таких занять як читання, самоосвіта, заняття музикою, спортом, що позитивно впливає на формування особистості.
- ▶ Залучення підлітка до такої діяльності, що лежить у сфері інтересів дорослих, але в той же час дає можливість йому реалізувати і затвердити себе на рівні дорослих.
- ▶ Зниження прояву агресії шляхом відвідування спортивної школи, щоденної гімнастики вдома з використанням гантелей, еспандера, залізних гир, боксерських рукавичок (нехай підлітки стукають один одного в мирній бійці, даючи вихід енергії, що накопичилася, щоб агресія не накопичувалася подібно до статистичної електрики, що має властивість вибухати болючими розрядами).
- ▶ Не пред'являти підліткові завищену вимогу, не підтверджену можливістю дитини.
- ▶ Чесно вказувати підліткові на його успіхи та невдачі (причому успіхи пояснювати його здібностями, а невдачі – недостатньою підготовкою).
- ▶ Не захвалювати підлітка, пояснюючи його невдачі випадковістю, оскільки це формує у них ефект неадекватності.

# Поради батькам:



- Будьте завжди чуйними до справ своїх дітей.
- Аналізуйте з дітьми причини їх успіхів і невдач.
- Підтримуйте дитину, коли їй складно.
- Прагніть не захищати підлітка від труднощів, а вчіть долати їх.
- Порівнюйте свою дитину лише з нею самою (!), обов'язково відзначаючи просування вперед.
- Постійно контролюйте дитину, але без гіперопіки, за принципом «Довіряй, але перевіряй!».
- Розповідайте дитині про свої проблеми, про те, що хвилювало вас у її віці.
- Будьте завжди особистим прикладом (навчайте справами, а не словами).
- Розмовляйте з дітьми як з рівними, поважайте їхню думку, уникайте моралізації, криків, повчальності і тим паче іронії.
- Слідкуйте за тим, які книги читає дитина, які фільми та передачі дивиться по телевізору, які Інтернет сайти відвідує.
- Проявляйте інтерес до спілкування підлітка в соціальних мережах Інтернету.

- Радьте дитині стежити за своєю зовнішністю: одягом, зачіскою, особистою гігієною.
- У жодному випадку не забороняйте підлітку стосунків з протилежною статтю, не обходьте розмов на тему взаємин хлопців та дівчат, щоб уникнути недовіри між вами.
- Розкажіть дитині про свої стосунки з протилежною статтю у підлітковому віці, зробивши акцент на благородстві, культурі почуттів, повазі один до одного, відповідальності один за одного.
- Вчіть підлітка відповідати за свої вчинки.
- Познайомтеся з друзями дитини, попросіть їх інформувати вас про способи проведення часу, але не перетворюйтесь на шпигуна, що стежить за кожним кроком дитини. Пам'ятайте: недовіра ображає!
- Будьте для своєї дитини перш за все старшим, мудрішим другом і тільки потім люблячими батьками.



**Підлітковий вік немов сутінкова зона, адже ваш син чи донька вже не дитина, але ще й не дорослий (не доросла).**

**Більшість підлітків розгублені, небезпечні й несвідомі у ставленні до самих себе. Але саме батьки можуть допомогти їм знайти, розвинути та зміцнити впевненість у собі.**

**Пам'ятайте: риси дитини, формуванню яких ви посприєте сьогодні, вплинуть на хід усього її подальшого життя**

