

Як зрозуміти підлітка та сприяти його особистісному розвитку



Підлітковий вік є складним періодом для особистості як психофізіологічно, так і соціально. Стрімкий фізичний розвиток характеризується збільшенням зросту та маси тіла, підвищенням концентрації рівня гормонів у крові через посилення функціонування гіпофіза, гіпоталамуса, надниркових залоз та інших складових ендокринної системи, статеве дозрівання зумовлюють зміни у психологічних характеристиках особистості.

У підлітковому віці індивід стає більш агресивним, нестриманим, імпульсивним, чутливим до зовнішньої критики. Особистість як соціальне утворення завершує формуватися саме у перехідний період – від дитинства до молодості. У підлітка формується система цінностей, світогляд, а також завершується створення мережі соціальних контактів, формування поведінкових моделей. Поведінка підлітка характеризується перепадами настрою, демонстративністю, бурхливістю реакцій. Тому саме у цей складний для дитини час дуже важливою є підтримка батьків.

Батькам підлітка варто із розумінням ставитися до змін у поведінці підлітка. Важливо делікатно цікавитися справами дитини, щиро підтримувати у прагненні до змін. Проте важливо пам'ятати про виховний вплив – проводити бесіди про дотримання норм і правил у поведінці, заохочувати до виконання домашніх обов'язків, тактовно контролювати місце знаходження і коло спілкування.

Батькам у складний підлітковий період потрібно бути поруч із дитиною, яка попри зовнішню демонстративність і холодність, потребує підтримки. Розуміння психологічних особливостей підлітка сприяє зменшенню частоти виникнення сімейних конфліктів, покращенню взаєморозуміння.

Пропонуємо декілька рекомендацій для налагодження спілкування:

- цікавтеся життям сина чи доньки, спілкуйтеся вдома не лише про навчання, а й про захоплення, музику, кіно, літературу, спорт, тощо;
- демонструйте гідний приклад — підліток несвідомо переймає модель поведінки батьків, їх звички та уподобання;

- дотримуйтеся “золотої середини” – контролюйте успішність, відвідування навчального закладу, цікавтеся справами дитини у коледжі та поза ним, ставтеся до сина чи доньки як до дорослої особистості, виховуйте відповідальність за свої вчинки;
- залучайте сина чи доньку до планування сімейного дозвілля, хатніх справ, розподілу сімейного бюджету;
- довіряйте сину чи доньці – для підлітка дуже важлива підтримка батьків;
- застосовуйте прийнятні методи покарання, найкраще — бесіду;
- зважайте на інтереси та позитивні захоплення сина чи доньки;
- підтримуйте успіхи дитини, підкреслюйте досягнення;
- тактовно зауважуйте недоліки, не порівнюйте сина чи доньку із дітьми знайомих, друзів, родичів, тощо;
- за можливості залучайте до гуртків, спортивних секцій, центрів юнацької творчості, мовних клубів.

Поведінка – це ще не проблема. Це тільки ключ до проблеми. Якщо дитина поводить себе агресивно – це означає, що загорілося червоне світло. І так само, як при переході вулиці, вам варто зупинитися і подумати, що дитина переживає таке, що змушує її діяти агресивно. Спробуйте зрозуміти свою дитину та її почуття. Це не означає, що ви повинні оправдовувати її вчинки. Адже коли ми розуміємо поведінку нашої дитини, ми здатні діяти розумніше, конструктивно і по-людському, а отже, маємо більше шансів, щоб вибрана нами стратегія спрацює.

Коли підліток поводить себе агресивно

1. З’ясуйте для себе, в яких ситуаціях, з ким, де підліток поводить себе агресивно. Тоді вам легше буде зрозуміти причини такої поведінки.
2. Навчайте підлітка висловлювати свої почуття і потреби відкрито. Гнів та агресивність – це нормальні природні почуття. Головне те, як ми його сприймаємо та виражаємо. Традиційно ще з малечку ми привчаємо дітей затискувати свій гнів та агресивність. І коли ці почуття виникають, дитина навчається їх ховати, відчуваючи сором, провину.
3. Встановіть чіткі та незмінні межі поведінки. Впевніться, що дитина розуміє: ворожі агресивні дії не припустимі ніколи.
4. Пам’ятайте, що ваші дії – основний взірць для наслідування. Ваша поведінка може бути уроком того, як можна одержувати те, що хочеш, не звертаючись до нападів, тиску, погроз, бійок.

Що в ваших діях може викликати агресивні почуття і дії ваших дітей

- Накази, команди: “Зараз же перестань!”, “Забери!”, “Винеси відро!”, “Швидко в ліжку!”, “Замовкни!”. В цих категоричних висловах дитина відчуває неповагу до себе. Такі слова викликають відчуття безправ’я та покинутості. Особливо коли підліток має проблеми і намагається поділитися ними з батьками.
- Попередження, застереження, погрози: “Дивись, щоб не стало гірше”, “Не прийдеш вчасно, тримайся”. Погрози та попередження погані тим, що при частому повторенні, діти до них звикають і перестають на них реагувати.
- Мораль, повчання, проповіді: “Ти зобов’язаний поводити себе так, як належить”, “Кожна людина повинна працювати”, “Ти повинен поважати дорослих”. Звичайно, підлітки з подібних фраз не дізнаються нічого нового. Моральні основи і моральну поведінку виховують не стільки слова, скільки атмосфера в сім’ї, поведінка дорослих.

- Постійні поради, намагання все вирішити за дитину: “А ти візьми і скажи...”, “По-моєму, треба...”, “Я б на твоєму місці...”. Підлітки не схильні дослухатись до наших порад. Така позиція батька “зверху” дратує їх, а головне, не залишає у них бажання розповісти докладніше про свою проблему.
- Докази, нотації, “лекції”: “Слід би знати, що перед їжею треба мити руки”, “Все через тебе!”, “Даремно я на тебе надіялась”, “Завжди ти...”. Це викликає активне захищення, або нудьгу, подавленість, розчарованість у собі і у своїх стосунках з батьками. В цьому випадку у дитини формується низька самооцінка. Не бійтеся, що похвальні слова на її адресу зіпсують її.
- Обзивання, висміювання: “Плакса”, “Не будь лапшою”, “Ну, просто бовдур!”, “Який же ти ледащо!”. Все це – найкращий спосіб відштовхнути підлітка і “допомогти” йому розчаруватися в собі. Звичайно, в таких випадках вони ображаються і захищаються: “А сама яка?”, “Ну і буду таким!”.
- Випитування, здогадування, розслідування: “Що ж все-таки трапилось? Я все одно дізнаюся”, “Чому ти знову отримав двійку?”, “Ну чому ти мовчиш?”. Утриматися в розмові від запитань дуже важко. І все ж краще постаратися і спробувати замінити питальні речення на стверджувальні. Питання сприймається як холодна цікавість, стверджувальна фраза – як розуміння і підтримка.
- Співчуття на словах, умовляння. Звичайно, підліток потребує співчуття. І все-таки є ризик, що слова “я тебе розумію”, “я тобі співчужую” прозвучать фальшиво. Може замість цього промовчати, притиснувши його до себе.
- Ігнорування. “Відчепись, “Не до тебе”, “Завжди ти зі своїми скаргами”. Такі слова викликають відчуття покинутості. Особливо коли підліток намагається поділитися новинами, успіхами з батьками.

РЕКОМЕНДАЦІЇ БАТЬКАМ ПІДЛІТКІВ, СХИЛЬНИХ ДО ПРАВОПОРУШЕНЬ

1. Намагайтеся завжди бути позитивним прикладом для своєї дитини, законослухняним громадянином своєї країни.
2. Прищеплюйте повагу до закону, прав людини.
3. Проявляйте витримку, терпіння у спілкуванні з підлітком, обговоренні його протиправних вчинків (дій).
4. Шляхом переконання, створення гідних та цікавих життєвих перспектив підтримуйте прагнення до законослухняності, вибору гідних друзів, дозвілля.
5. Відмовтеся від постійних повчань, не закріплюйте негативну оцінку їхніх учинків.
6. Ненав’язливо здійснюйте систематичний контроль за життям підлітка.
7. У процесі необхідного перевиховання змінюйте атмосферу в сім’ї, звичні форми поведінки, спілкування, контролю.
8. Сприяйте особистісному зростанню підлітка.
9. Висловлюйте йому свою довіру, схвалюйте досягнення, виробляйте вміння не лише підкорятися, а й командувати.

Шановні батьки!

Пам’ятайте, що дитина у підлітковому віці переживає один із найскладніших періодів життя. Будьте поруч, підтримуйте, спілкуйтеся зі своєю дитиною, контролюйте місце перебування дітей, проводьте разом змістовне дозвілля, підтримуйте позитивне хобі дітей, поважайте їх особистий простір. Будьте, передусім, батьками, а вже потім – друзями дитини.

“Ваша власна поведінка — найвирішальніша річ.

*Ви думаєте, що виховуєте дитину тільки тоді,
коли з нею розмовляєте чи караєте її.*

*Ви виховуєте її кожну мить Вашого життя,
навіть тоді, коли Вас немає вдома”*

ЯК ПІДТРИМАТИ ПІДЛІТКА У КРИЗОВІЙ СИТУАЦІЇ

