

## **«Рекомендації батькам підлітків»,**

### **підготувала практичний психолог Ярошенко О.В.**

Шановні батьки, у цей не простий час наші діти, так само як і ми, перебувають у напрузі. Вони також відчують загальну тривогу від невизначеності, від зміни звичного режиму та обмежень. Саме зараз діти особливо потребують батьківської турботи та підтримки. Ось деякі рекомендації батькам підлітків.

1. Не навчайте того, із чим ви не обізнані, не соромтеся, якщо чогось не знаєте. Пообіцяйте з цим питанням розібратися й обов'язково це зробіть.

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

3. Довіряйте дитині. Розтлумачуйте те, що вона робить, із кращого, а не з гіршого боку. Залишайте за нею право на помилки. Лише припускаючись помилок, дитина набуває вміння самостійно їх виправляти.

4. Не ставтеся до дитини зневажливо. Людина змалечку повинна відчувати свою значущість. Лише тоді з неї виросте творча, упевнена у своїх силах, відповідальна особистість.

5. Будьте терплячими, ставтеся терпляче до дитячих поривів: по-перше, розвиток особистості — це випробування не лише для вас, батьків, а й для дитини, тому виховуйте її вимогливою любов'ю; по-друге, ваша нетерплячість — це ознака слабкості, перший показник невпевненості у собі.

6. Будьте послідовними у своїх вимогах, однак пам'ятайте: успіх у вихованні досягається не покаранням, а стабільністю обов'язкових для виконання правил, спокійним тоном спілкування, неквапливістю.

7. 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.

8. Виключіть зі своєї практики вислів: «Роби, як я наказав!», замініть цю форму вимоги іншою: «Роби, тому що не зробити цього не можна, це принесе користь». Дитина повинна звикнути діяти не за вказівкою (навіть батьківською), а тому, що це доцільно, розумно, потрібно для чієїсь вигоди.

9. 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.

10. Пам'ятайте! Для дитини ваше ставлення до своїх батьків є найкращим прикладом того, як треба ставитися до вас!

11. 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 посильної допомоги.

12. Уникайте конфліктів, щоб не провокувати свою дитину.

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

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

15. Батьківський авторитет для дитини має бути непохитним. Якщо дорослі демонструють нестримність, істерію, непослідовність — важко чекати від дитини кращої поведінки.

16. 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.

17. Підлітку потрібне переконання, що він не байдужий для дорослих, його розуміють і намагаються допомогти у складній ситуації.