Пререхідний вік у підлітків: 10 порад батькам

**НЕ ЗАЙМАЙТЕСЯ ВИХОВАННЯМ.** Психолог розповідає про головну помилку батьків підлітків: вони вважають, що дітей треба виховати або перевиховати, щоб вони знову стали «слухняними». Проте вони не усвідомлюють, що у такому віці виховати особистість неможливо, на неї можна лише впливати.

***Порада батькам:****Дайте самі собі відповідь на запитання «А чого хочу я? Яким я хочу, щоб було моє життя дитиною-підлітком?» Пам’ятайте про те, що людина поводиться як вередлива дитина до того часу, поки її не вважають дорослою.*

**НЕ ВИКОРИСТОВУЙТЕ ТЕХНІКУ «Я-ВИСЛОВЛЮВАННЯ».** Ця техніка працює з дітьми, а не підлітками. Тому не потрібно говорити постійно про те, що ви відчуваєте. Якщо підліток перебуває на стадії «знецінення» дорослих, це, швидше, викличе роздратування («Мені все одно, що ти відчуваєш»).

***Порада батькам:****Замість того щоб сказати «Де ти був до опівночі? Я місця собі не знаходила», краще висловитися так: «Ти прийшов надто пізно і не давав мені спати. Мене це не влаштовує».*

**НЕ ДРАМАТИЗУЙТЕ**. Батьки часто стають схожими на підлітків, стають надто емоційними та схильними до тривожності.

***Порада батькам:****Приміром, якщо дочка думає «Я маю кілька зайвих кілограмів, я потворна», то мама, у свою чергу, може інтерпретувати це так «Моя дочка вважає, що вона потворна. Може почати голодувати або почне пити таблетки, а там можуть бути наркотичні складові….». Зрозумійте, у підлітковому віці істерики, конфлікти та виклики – норма. Зберігайте спокій.*

**НЕ З’ЯСОВУЙТЕ, ХТО ГОЛОВНИЙ.** Батькам потрібно змиритися з тим, що поряд – не дитина, а ще один дорослий, навіть якщо йому ще немає 18. Тому попереду – боротьба за владу та вплив. Розмови на тему «Мій дім – мої правила» – не конструктивні.

***Порада батькам:****Якщо ви подарували приятелю на день народження телефон, ви ж не вимагаєте дивитися його фото і листування, бо смартфон куплений за ваші гроші? То чому ви вважаєте своєю власністю те, що подарували сину або доньці? Встановіть чітку ієрархію та певні правила, яких будуть притримуватися всі. Але вони мають бути засновані на повазі та відповідальності.*

**СКЕРУЙТЕ КОНКУРЕНЦІЮ В ПОТРІБНЕ РУСЛО.**У матері й доньки часто домішується ще й жіноча конкуренція – «хто кращий». Рідко яка мама зізнається, що заздрить тому, що донька має те, чого їй уже не повернути – молодість.

***Порада батькам:****Якщо ваша дочка – підліток, і вас дратує її імідж, замисліться: якщо б ви побачили таку дівчину на вулиці, ви би посміхнулися чи нахмурилися? Або якщо б зараз ви були підлітком, а ваша подруга мала схожий імідж – як би ви до неї ставилися?Матері це допоможе оцінити дочку як жінку та допомогти їй перетворити мінуси на плюси.*

**НЕ БУРЧІТЬ, А ПОПЕРЕДЖУЙТЕ.**Загрози і диктат – це не ті методи, які можуть подіяти на підлітків. Вони, навпаки, намагатимуться зробити усе наперекір. Найгірше рішення батьків – дати тинейджеру спокій, віддалитися та дозволяти самому «вчитися на помилках».

***Порада батькам:****Уявіть, що ви екскурсовод, який розповідає, що де знаходиться і куди приводить. Попереджайте про наслідки, а не бурчіть. Діліться власним досвідом. Показуйте більше ситуацій та прикладів.*

**РОЗМОВИ ПРО СЕКС І АЛКОГОЛЬ  – НЕ АКТУАЛЬНІ.**Про це варто було говорити раніше. А зараз вже не до розмов, коли вирують емоції та гормони. Прийшов час діяти.

***Порада батькам:****Наприклад, дома має діяти заборона на куріння для всіх членів сім’ї. А якщо вживати алкоголь у вас прийнято лише на свята, то введіть санкції за порушення цього правила. Однак ви маєте бути готові до розмов про новий досвід підлітка. Якщо він ділиться з вами сумнівами і невдачами, це ознака довіри.*

**ПРИВЧАЙТЕ ДО ВІДПОВІДАЛЬНОСТІ.** Якщо підліток хоче мати більше прав – пора замислитися і про обов’язки. Якщо «дитинка» вимагає купити «іграшку» вартістю у вашу місячну зарплату, вона зобов’язана взяти участь у веденні сімейного бюджету і перейнятися витратами.

***Порада батькам:****У деяких випадках нагородою є сам результат, а покаранням — його відсутність. Наприклад, якщо син або дочка постійно забувають купити продукти, ви можете «забути» зготувати їжу. Праця в жодному разі не має перетворитися на «рабські повинності». Підліток має право відмовитися або взяти на себе подвійне навантаження. Але і сім’я, відповідно, витрачає мінімум або максимум коштів на те, що хоче підліток. І все це без зайвих слів, докорів і умовлянь.*

**ВИКОРИСТОВУЙТЕ СОЦМЕРЕЖІ.** Ні, не для того, щоб контролювати дітей та стежити за тим, з ким вони спілкуються.

***Порада батькам:****Використовуйте соцмережі за прямим призначенням: діліться інформацією, власною позицією, підтримуйте інтерес до себе. Ваші діти можуть так і не дізнатися, що ви колись танцювали сальсу або знаєтеся на історії Середньовіччя.*

**НЕ ОБРАЖАЙТЕСЯ НА КРИТИКУ**. Не варто намагатися бути ідеальними батьками. Дайте підлітку покритикувати себе, інакше він не зможе відокремитися від батьківських установок і почати самостійно мислити.

***Порада батькам:****Відрізняйте критику від хамства. Нехай тінейджер говорить, що хоче, але не грубить батькам. Вимагайте ввічливості!*