

Особливості виховання важкого підлітка

Які б проблеми не переслідували вашу дитину в підлітковому віці, яким би важким він не здавався, це зовсім не означає, що ви - погані батьки. Замість того, щоб звинувачувати себе в чому-небудь, завжди намагайтеся допомагати своєму підлітку. У першу чергу, що б не трапилось, налагодьте з ним зв'язок і спробуйте зрозуміти, які емоції він відчуває, що важливе для нього зараз відбувається. Щоб ефективно взаємодіяти зі своїм важким підлітком, ви можете скористатися наступними рекомендаціями.

Порада № 1. Зберігайте зв'язок з підлітком

У це складно повірити, але проявляючи агресію або байдужість у ставленні до вас, підліток все одно потребує вашої любові та прийняття. І найефективніший спосіб заспокоїти його - це спокійна й довірлива розмова віч-на-віч. Якщо ви можете спокійно поговорити з дитиною, - ймовірно, ви маєте набагато більший вплив на неї, ніж думаєте. Щоб налагодити довірливе спілкування з підлітком, дотримуйтеся наступних правил.

- **Слідкуйте за власним рівнем стресу.** Якщо ви розгнівані або засмучені - не починайте розмову зі своєю дитиною. Зачекайте, поки ви заспокоїтеся й наберетеся сил.
- **Дайте підлітку можливість висловитися.** Наприклад, запропонуйте йому поговорити за вечерею. Можливо, він розцінить це як знуцання, але вам важливо показати, що ви зацікавлені в розмові з ним. Під час розмови ніщо не повинно відволікати - ні телевізор, ні мобільний телефон або інші речі. Установіть з підлітком зоровий контакт. Не хвилюйтеся, якщо він не захоче відразу розкритися. Так, можливо, ви не відразу знайдете спільну мову, але дитина завжди повинна мати можливість розповісти про свої хвилювання.
- **Знайдіть спільну тему для розмови.** Претензії до зовнішнього вигляду або одягу підлітка неминуче викличуть заперечення з його боку, тому потрібно знайти тему для розмови, яка зацікавить вас обох. Батьки з синами можуть поговорити про спорт, а матері з доньками - про кіно. Не намагайтеся стати підлітку кращим другом - просто знайдіть спільні інтереси. Якщо вам це вдасться, можливо, дитині стане легше розмовляти з вами й на інші теми, що її хвилюють.
- **Вислухайте підлітка, не засуджуючи й не даючи порад.** Коли дитина говорить з вами, важливо не перебивати її, не засуджувати, не критикувати й не висміювати. Підліток хоче, щоб його розуміли й поважали, тому утримуйте з ним візуальний контакт, навіть якщо він не дивиться на вас. Якщо під час розмови ви перевіряєте електронну пошту або читаєте газету, підліток буде відчувати, що його слова не важливі для вас.
- **Будьте готові до відмови.** Ваші спроби встановити контакт з підлітком можуть сприйматися з роздратуванням, невдоволенням або іншою негативною реакцією. Зберігайте спокій і дайте йому можливість дати волю емоціям. Будь ласка, спробуйте пізніше, коли ви обидва заспокоїтеся. Знайти спільну мову з підлітком - непроста робота, тому запасіться терпінням.

Порада № 2. Зробіть життя підлітка більш здоровим

Поради, наведені нижче, допоможуть збалансувати життя дитини, незалежно від того, які проблеми її переслідують.

- **Додайте більше порядку у ваше життя.** Підлітки сперечаються з батьками та протестують проти будь-яких правил і дисципліни, але це не означає, що вона їм не потрібна. Порядок у вигляді постійного часу для прийому їжі або сну допоможе підлітку стати впевненішим у собі й відчути себе в безпеці. Спільні сніданки й вечері дозволять вам дізнатися, як починається й закінчується його день.
- **Обмежте час, який дитина проводить за екраном або монітором.** Є тісний взаємозв'язок між жорстокими телевізійними шоу, фільмами, Інтернет-сайтами, комп'ютерними іграми й жорсткою поведінкою підлітка. Навіть якщо підліток не цікавиться несприятливим контентом в Інтернеті - занадто багато часу за монітором негативно впливає на розвиток його мозку. Обмежте доступ підлітка до електронних гаджетів. Не допускайте, щоб він використовував мобільний телефон уночі - так ви зможете бути впевнені, що він спить достатньо часу.
- **Заохочуйте фізичну активність підлітка.** Навіть у невеликих кількостях систематичні фізичні вправи допомагають упоратися з депресією, підняти настрій, зняти стрес, зміцнити сон і підвищити самооцінку. Якщо ваш підліток не хоче займатися нічим, окрім комп'ютерних ігор, запропонуйте йому сходити в ігровий центр і пограти на симуляторах. Так комп'ютерні ігри

будуть поєднуватися хоч з якоюсь руховою активністю. Якщо підліток сам проявляє інтерес до фізичної активності, запропонуйте йому зайнятися яким-небудь видом спорту.

- **Харчуйтеся правильно.** Здорове харчування дає підлітку енергію для фізичної та розумової активності й навіть підвищує його настрій. Покажіть дитині приклад здорового харчування. Більшість страв готуйте вдома, їжте багато фруктів і овочів. Обмежте вживання напівфабрикатів і газованих напоїв.
- **Переконайтеся в тому, що підліток достатньо спить.** Недосипання викликає стрес, впливає на настрій, викликає зниження або набір ваги, проблеми з пам'яттю, концентрацією уваги, прийняттям рішень, імунітетом та інші проблеми. Дорослі можуть спати по 6 годин і після цього йти на роботу, але підліткам потрібно спати 8,5-10 годин, щоб протягом дня зберігати гостроту розуму й емоційну стабільність. Щоб забезпечити підлітку здоровий сон, установіть час відходу до сну й подбайте, щоб у спальні підлітка не було телевізора, комп'ютера та інших електронних пристроїв. Замість цього запропонуйте йому перед сном послухати музику або аудіокнигу.

Порада № 3. Подбайте про себе

Стрес від виховання підлітка, особливо якщо в нього є якісь проблеми з поведінкою, може позначитися й на вашому здоров'ї. Тому вам важливо дбати про себе. Звертайте увагу на свої емоційні та фізичні потреби та вчасно їх задовольняйте. Навчіться ефективно справлятися зі стресом.

Щодня виділяйте достатньо часу на відпочинок. Учіться саморегуляції в стресових ситуаціях. Якщо ви помічаєте в себе ознаки депресії або тривожності, зверніться до психолога.

Якщо у вашої дитини проблеми з поведінкою, не намагайтеся впоратися з ними самотужки, особливо якщо ви виховуєте дитину самі. Зверніться по допомогу до друзів сім'ї, родичів, тренера дитини або когось іншого, хто спілкується з вашим підлітком.

Нагадуйте підлітку, що які б труднощі чи страждання він не відчував - вони не будуть тривати вічно. З вашою любов'ю й підтримкою і, якщо буде потрібно, за допомогою фахівця, підліток зможе впоратися зі своїми проблемами та стати щасливою й успішною людиною.