

ВИХОВАННЯ ПІДЛІТКІВ: 5 ОСНОВНИХ НАВИЧОК

Підлітковий вік – це час, коли дитина переживає значні зміни. Вона вже не маленька, але ще й не доросла. Виховуючи підлітка, батьки мають відкоригувати свої навички, зробити їх більш ефективними.



Розвиток підлітків

Розгляньмо сфери, у яких у підлітків стаються зміни:

- моральний розвиток. Підлітки прагнуть справедливості, вони орієнтовані на переконання своїх батьків, переймають їхні цінності;
- емоційний розвиток. У підлітків починається статевий розвиток, тому вони легко збуджуються під дією зовнішніх стимулів;
- соціальний розвиток. Більшу частину вільного часу підлітки проводять не в родині, а з друзями, однолітками або в школі. Це зовсім інший світ, де підлітки виявляють надзвичайну чутливість до того, що говорять або роблять інші люди, особливо представники протилежної статі;
- розумовий розвиток. Підлітки постійно сперечаються, на все щемливо реагують. Вони нерідко висловлюють власну думку, кидаючи виклик загально визнаним авторитетам і думка
- м;
- фізичний розвиток. Підлітки надмірно переймаються змінами, які відбуваються з їхнім тілом. Навіть звичайний прищ може стати для підлітка катастрофою.

Як налагодити зв'язок із підлітком

- дисципліна й обмеження. Важливо обговорити з підлітком, яка його поведінка прийнятна, а яка – ні;
- розмови про секс. Поговоріть із підлітком про секс, розкажіть про захворювання, що передаються статевим шляхом. Якщо для вас ця тема є не досить зручною, дайте підлітку почитати відповідні книги;
- підтримка й допомога. Допоможіть підлітку при ухваленні життєвих рішень. Поговоріть із ним про вибір кар'єри, гроші, школу, друзів і взаємини з протилежною статтю;
- спілкування. Якщо ви замало спілкуєтеся з підлітком, це може спричинити проблеми. Підлітки потребують особистого простору, тому вам потрібно поважати цю потребу, але завжди бути на зв'язку з ними;
- приймайте поведінку дитини. Ваші взаємини з підлітком можуть бути не надто ідеальні. Не варто очікувати, що він завжди дослухатиметься всіх ваших вказівок.

Прийміть недосконалу поведінку дитини й усі її витівки. Це допоможе вам зберегти з нею зв'язок;

- виявляйте повагу. Дуже важливо поважати підлітка й бути готовими до того, що він змінюватиметься. Кожен підліток унікальний, і вам варто прийняти всі його риси.

Ефективні навички для виховання підлітка

1. Магічна фраза «поки що»

Багато людей вірять, що вимовлені слова впливають на реальність. Часто дитина вимовляє фрази на кшталт: «Я геть не розуміюся на математиці», «Я не вмію плавати» тощо. Вам варто дещо доповнити такі фрази.

Коли ви говорите, що не вмієте чогось, то маєте на увазі, що змирилися з цим фактом і не ладні його міняти. Якщо наприкінці фрази ви скажете: «Поки що», це змінить її зміст.

«Я поки що не досить добре розуміюся на математиці, але зможу її опанувати, якщо щодня займатимуся нею». Фраза «поки що» дає надію на позитивні зміни. Поясніть дитині, що кожна людина в змозі домогтися всього, чого запрогне. Вона здатна зрозуміти все, що захоче, і при бажанні розвинути ті чи інші навички. Привчіть дитину використовувати фразу «поки що» й побачте прийдешні зміни.

2. Навчання чогось нового завжди починається з невдач

Усвідомивши таку закономірність, можливо, ви спочатку будете шоковані. Але дозвольте підлітку помилятися й радіти цим помилкам, хоча такі ситуації не завжди будуть легкими й бажаними для вас. Цю надзвичайно важливу навичку повинні розвинути в собі всі батьки. Зрозуміло, ніхто не бажає своїм дітям невдачі, але в самотійному житті поразки неминучі. Підліток має бути до цього готовий.

Практично всі знамениті й успішні люди хоча б раз у житті зазнавали невдачі. Невдача – це ще не кінець світу. Крім того, невдача – це перший крок до успіху, і головне – не зупинятися на шляху до омріяного.

Поясніть це своїй дитині й таким чином допоможіть їй упоратися зі стресом і занепокоєнням.

3. Мислення, яке веде до розвитку

Згідно з дослідженнями в галузі нейрології, мозок людини розвивається щодня протягом усього її життя. На розвиток мозку впливають наші повсякденні справи. Поясніть дитині, що все, чим вона займається, впливає на її розвиток. Це допоможе вам правильно організувати її дозвілля.

Якщо підліток досяг тих чи інших результатів, не просто похваліть його, а допоможіть йому усвідомити шляхи застосування здобутих навичок і напрям подальшого руху. Наприклад, отримуючи високі оцінки в школі, дитина може радіти тому, що вчиться краще за всіх у класі. І, зрозуміло, це гідне похвали. Але водночас батькам варто мотивувати сина чи доньку до подальшого розвитку й нових досягнень.

Головний принцип розвитку досить простий: не намагайтеся перевершити інших – намагайтеся перевершити самих себе. Докладайте саме до цього дедалі більше зусиль. Використовуйте такий принцип, виховуючи свого підлітка.

4. Наголошуйте на сильних сторонах

Батьки часто зосереджують свою увагу на тому, у чому їхня дитина недостатньо успішна, забуваючи про її переваги. Натомість варто подумати про те, у чому сильна дитина. Усвідомлення своїх сильних рис допоможе їй почуватися щасливою й досягти успіху в житті. Якщо підліток знає свої переваги, він може використовувати їх, щоб виправляти власні недоліки.

5. Конструктивна реакція

Ця навичка знадобиться батькам у різних життєвих ситуаціях, особливо у взаєминах із підлітками. Важливо розуміти, що реакція на погані події не менш важлива, ніж на приємні.

Іноді, коли дитина каже, що отримала гарну оцінку з англійської мови, ми запитуємо: «А що ти отримав (отримала) з математики?». Потрібно виявляти конструктивну реакцію на гарні новини, які нам повідомляє дитина. Похваліть її і попросіть розповісти деталі. Дайте їй зрозуміти, що ви зацікавлені у її розповіді. Це мотивує дитину висловлювати її позитивні емоції. Якщо ви виявите цікавість, наступного разу вона не менш охоче розповідатиме вам радісні новини.

Підтримуйте емоційний зв'язок із дитиною. Радійте разом із нею в щасливі моменти її життя, запитуйте її, як вона почувається і підтримуйте її. Якщо ви не приділяєте підліткові належної уваги, то й він наступного разу не намагатиметься ліпше виконувати ту чи іншу діяльність.