

Поради психолога, які допоможуть батькам зрозуміти проблеми підліткового віку та налагодити відносини з "проблемними" дітьми-підлітками

Шановні батьки, пам'ятайте, що провідна діяльність підлітка - не навчання, а спілкування з однолітками. Відносини з товаришами - у центрі життя підлітка, вони визначають *конкретні сторони його життєдіяльності*. Тепер дитині вже мало перебувати серед ровесників, для нього важливо займати таку позицію, яку йому хотілося.

Щоб завоювати увагу і повагу ровесників, підлітки вдаються до різноманітних методів - від повного і бездумного наслідування "лідерам" до порушення дисципліни і різноманітних асоціальних проявів.

Акцентуйте увагу дитини на тому, що важливо розвивати свої найкращі здібності, реалізовувати інтереси, заохочуйте прояв хобі.

Не вимагайте однакової успішності з усіх предметів, адже ***кожній дитині притаманні свої особисті схильності і здібності***.

Мотиваційна криза. У вашої дитини спостерігається так званий "**мотиваційний вакуум**", коли ближня зовнішня мотивація навчання (оцінка, похвала, примус) вже не влаштовує, а далека внутрішня (спрага пізнання, успішна соціалізація в перспективі) ще не виникла, не сформувалася.

Якщо ще в молодшому шкільному віці у дитини над зовнішнім мотивом переважав пізнавальний, то для нього просто змінюється характер процесу навчання: тепер воно не обмежується старанним виконанням завдання вчителя, а набуває форми самостійної пошукової діяльності.

Робіть ставки на будь-які прояви самостійності дитини, сформуєте в сім'ї культ знань, а не культ оцінки, демонструйте особистий приклад отримання емоційної насолоди від процесу пізнання.

Не забувайте, що в цей період в нервових центрах процеси збудження переважають над гальмуванням. На початку з'являється зайва метушливість, а потім настає сонливість, або ж, навпаки, сильна збудливість. При цьому обсяг виконаної роботи збільшується, а якість зменшується - зростає відсоток помилкових дій.

Важливо пам'ятати, що підлітки потребують, перш за все, правильного режиму роботи, активний відпочинок на свіжому повітрі забезпечить запобігання емоційно-психічних перевантажень.

Емансипація. Звільнення від опіки дорослих, прагнення незалежності, самостійності, відчуття дорослості, негативізм - це теж не проблема. Людина в цьому віці вже зовсім не дитина, але ще не дорослий. Вона прагне переосмислити свій погляд на навколишній світ. Тобто дитина перестає «на віру» сприймати все те, що вона в готовому вигляді приймає від дорослих, а прагне виробити власні погляди, власну думку, яка часто суперечить поглядам дорослих. Визнавайте право на власну думку, на самостійність вибору і на помилку. Радьтеся у вирішенні сімейних проблем, звертайтеся за допомогою.

Найголовніша порада. Любіть дитину з усіма її недоліками, не бійтеся визнати і свою недосконалість. А ще навчіть його просто бути щасливим, демонструючи своє життєве кредо: "Хочеш бути щасливим - так будь ним!". Підліткову психіку іноді називають періодом гормональної дурості. Пошук і становлення свого "Я" - це вивільнення від впливу дорослих і спілкування з однолітками. У сім'ях, де панує повага, де кожен має право голосу, знає свої права і обов'язки, реакції емансипації проходять більш м'яко і породжують менше конфліктів.

ПАМ'ЯТКА ДЛЯ БАТЬКІВ ПІДЛІТКІВ

- **Якщо дитину постійно критикують - вона вчиться ненавидіти.**
- **Якщо дитину висміюють - він стає замкнутою.**
- **Якщо дитину хвалять - вона вчиться бути вдячною.**
- **Якщо дитину підтримують - вона вчиться цінувати себе.**
- **Якщо дитина зростає в докорі - вона буде жити з постійним "комплексом провини".**
- **Якщо дитина зростає в терпимості - вона вчиться розуміти інших.**
- **Якщо дитина зростає в чесності - вона вчиться бути справедливою.**
- **Якщо дитина зростає в безпеці - вона вчиться довіряти людям.**
- **Якщо дитина росте у ворожнечі - вона вчиться бути агресивною.**
- **Якщо дитина зростає в розумінні і доброзичливості, вона вчиться знаходити любов у світі і бути щасливим.**