

## **«Як спілкуватися з підлітками».**



## **Рекомендації для батьків.**

Бути підлітком дуже важко. Підліток проходить через тяжкі випробування у пошуках власного шляху у новому для нього світі.

Підлітковий вік – час змін, бурхливого розвитку. Зміни відбуваються і в пізнавальній діяльності, і в особистості, і в міжособистісних стосунках. У кожного ці зміни відбуваються у різний час. Деякі підлітки розвиваються швидше, деякі в чомусь відстають від інших, а в чомусь випереджають своїх однолітків. Наприклад, дівчатка розвиваються швидше за хлопчиків. Але і розвиток кожної людини відбуваються нерівномірно.

У межах підліткового періоду виділяють молодший підлітковий вік – 11-12 років і старший підлітковий вік 13-14 років.

### **ХАРАКТЕРНІ РИСИ МОЛОДШОГО ПІДЛІТКА**



#### **Почуття дорослості**

Підліток поступово усвідомлює, що він вже не дитина, що він дорослішає, і хоче, щоб це визнавали ті, хто його оточують, особливо дорослі. Почуття дорослості виникає приблизно у 11-12 років та досягає свого піку у 14 років.

Виявляється це у прагненні самостійності, незалежності. Підліток прагне рівних прав у відносинах з дорослими. Важливий аспект почуття дорослості – це прагнення робити щось «не іграшкове», а реально корисне, соціально значуще.

Цікаво також, що, з одного боку підлітки прагнуть відстояти свою самостійність і незалежність від дорослих, з іншого – чекають від них захисту підтримки та допомоги. Справа в тому, що для підлітків важлива не стільки сама по собі можливість самостійно розпоряджатися собою, скільки визнання дорослими цієї можливості, рівних із дорослими прав.

### **Прагнення самопізнання.**

Підліток у 11-12 років прагне розібратися у собі, більше дізнатися про себе, зрозуміти себе. Особливе місце займає схильність до аналізу власних думок, почуттів, станів, вчинків.

Підлітки шукають приклад, еталон особистості, стилю поведінки. Взірці для наслідування знаходять різні: актори, музиканти, бізнесмени, спортсмени, родичі або знайомі, які є для них авторитетом, лідери підліткових угруповань.



### **Для чого це потрібно підліткам?**

Вони вчаться бути дорослими. Для цього їм потрібні приклади того, як бути дорослим, як домогтися успіху та ін.

У підлітковий період активно формується бажаний «Я – образ». Підліток вибудовує його на основі своїх уявлень про те, як має бути в ідеалі (але ідеали у всіх різні), і того, який він зараз. Тобто відбувається своєрідне поєднання ідеального і реального «Я – образу».



Спочатку підліток дивиться на себе ніби «зовні», зіставляє себе з іншими (дорослими та однолітками). Так формуються власні критерії оцінки себе та оточення. У багатьох підлітків виникають комплекси неповноцінності з приводу їхньої зовнішності, манери поведінки через те, що вони не відповідають тим вимогам, які самі до себе висувають. Тому думка тих, хто поряд, на тлі таких переживань може бути сприйнята дуже болісно. Наприклад, необережно сказане слово може утвердити комплекс неповноцінності, який формується.

Іноді підлітки приховують свої переживання з приводу зауважень дорослих або через незадоволеність собою. Утім, зазвичай це лише захисна «маска», за якою можуть бути приховані емоції та страждання. Тому дорослим варто бути обережним з жартами на адресу підлітків.

### **Прагнення спілкуватися з однолітками.**

Спілкування з однолітками посідає основне місце у житті підлітка, є провідною діяльністю для цього періоду. У 10-11 років він ще відносно багато спілкується з батьками та взагалі з дорослими, а починаючи з 12-13 років відбувається стрімка переорієнтація на спілкування з однолітками. Так підлітки вчаться встановлювати і підтримувати контакти, прагнути успіху в суспільстві. Крім того одноліткам вони часто довіряють більше, ніж батькам. Батьки тиснуть вимогами, читають моралі. Навряд чи таке спілкування може бути приємним.



## **Відчуження від дорослих**

Підліток прагне отримати автономію від дорослих. Цей процес активізується з 12-13 років. Мета підлітка - довести, що він вже дорослий і може бути самостійним; щоб йому просто «дали спокій». Крім того існує ще й відчуття власної території, власного простору, у який ніхто не повинен втручатися. Це його внутрішній світ, а також його кімната, речі і так далі. Так реалізується прагнення самостійності і незалежності.

Емоційне відчуження відбувається в тих сім'ях, де батьки продовжують поводитися з підлітком, як із маленькою дитиною, використовують тиск, всупереч бажанню підлітка проявляють надмірну цікавість до його особистих справ.



## **Прагнення отримати визнання серед одноліток**

Мета мати компанію друзів, де цінують, а головне - визнають успішним, гідним, просто дорослим, особливо важлива для тих, чий батьки не визнають нових потреб свого сина чи доньки.



## Прагнення до групування

Прагнення спілкуватися у групі одноліток, бажання належати до певної групи активно виявляється приблизно з 12 років і набуває свого піку у 13-15 років.

Причому тенденція до групування проявляється сильніше у хлопців ніж у дівчат.

### Що це дає підліткам?

- Реалізацію потреби у спілкуванні, яка підвищується у цьому віці.
- Можливість спілкування у своєму середовищі, де тебе розуміють.
- Спілкування за інтересами.
- Визнання з боку одноліток.

Група одноліток для підлітків – це середовище, де вони відчують свою самостійність і незалежність, де можуть це проявити, а деколи спеціально демонструвати їх з метою самоствердження.

### ЩО ЗАВАЖАЄ ДОРΟΣЛИМ У СПІЛКУВАННІ З ПІДЛІТКАМИ.

- Звичка бачити у своєму синові чи доньці дитину.
- Прагнення будь-якою ціною досягти свого.
- Позиція: «Я вже бачив життя, а ти – вчися».
- Очікування того, що підліток буде беззаперечно слухатися дорослого.





## ЩО НЕ ЛЮБЛЯТЬ ПІДЛІТКИ.



- Тиск з боку дорослих.
- Моралі, моралізаторство.
- Коли їм «лізуть в душу».
- Коли рішення приймають за них, тобто позбавляють самостійності.
- Заборони.
- Коли в сім'ї немає рівноправності між ними і дорослими.





## **ОСНОВНІ ПРИНЦИПИ СПІЛКУВАННЯ З ПІДЛІТКАМИ.**

1. Поважайте особистість підлітка.
2. Пам'ятайте: підліток – не дитина, він – особистість, яка дорослішає.
3. Спілкування ґрунтуйте на позиції співробітництва.
4. Використовуйте принцип партнерства.





## ЯК НАЛАГОДИТИ ЕФЕКТИВНЕ СПІЛКУВАННЯ І ВЗАЄМОДІЮ З ПІДЛІТКАМИ

1. Дослухайтесь до думки сина (дочки), але не ґрунтуйтеся тільки на його (її) бажаннях.
2. Цінують у підлітку як слухняність, так і незалежність.
3. Обговорюйте проблеми і приймайте рішення разом.
4. Встановіть правила та твердо впроваджуйте їх у життя, але не вважайте, ніби ви не можете помилитися.
5. Пояснюйте мотиви своїх вимог та заохочуйте обговорення їх з підлітком.
6. Владу використовуйте лише через необхідність.
7. Якщо помилилися чи були несправедливі, визнайте це. Підліток пробачить вам помилку. А ось миритися з тим, що ви «завжди маєте рацію» він не буде.
8. Пам'ятайте: ваші стосунки – у ваших руках.



Кожен дорослий вже пережив підлітковий вік. На згадку про нього у когось залишилися шрами, у когось рани ще гояться, але у всіх є власний досвід, набутий методом проб і помилок.

Батьки мають бути мудрими наставниками, завжди готовими прийти на допомогу. І якщо це буде так, то і батьки, і діти зможуть зберегти теплі стосунки та повагу одне до одного.

Підлітковий період вважатиметься успішно завершеним тільки в тому випадку, якщо підліток зможе, коли треба:

- Проявляти свою незалежність.
- Відчувати спільність з іншими людьми.
- Мати розвинене відчуття самооцінки.
- Добре уявляти собі, як правильно вчинити в тому або іншому випадку.

Підлітковий період завершиться успішно, якщо людина входить у світ дорослих із відчуттям власної гідності, володіючи здатністю встановлювати близькі стосунки людьми, умінням відповідати за свої вчинки.

