

Підлітковий вік: який він?

Кожен вік гарний по-своєму. І в той же час, в кожному віці є свої особливості, є свої труднощі. Не виключенням є і підлітковий вік.

Підлітковий період – час активних змін в організмі (статеве дозрівання), формування особистості, становлення власного «Я». Найважливішим в цей період являється формування «почуття дорослості» (виражається в бажанні, щоб усі - і дорослі і однолітки - ставилися до нього не як до маленького, а як до дорослого), розвиток самосвідомості. Межі підліткового віку не встановлюються чітко, у кожного підлітка вони індивідуальні. Приблизно можна говорити про вік від 12-13 до 17 років.

Підлітку властива сильна потреба в спілкуванні з однолітками. Провідним мотивом поведінки підлітка є прагнення знайти своє місце серед однолітків.. Оцінки товаришів починають набувати більшого значення, ніж оцінки вчителів і дорослих. Часто починаються труднощі у відносинах з дорослими: впертість, нерозуміння, негативізм. Яскраво виражається потреба в самоствердженні, у діяльності, що має особистісний сенс. З'являється великий інтерес до протилежної статі.

Зазвичай про підлітковому віці говорять як про період підвищеної емоційності. Це проявляється в збудливості, частій зміні настрою, неврівноваженості, що відбувався за рахунок змін в організмі. Часто змінюється характер, стає не такий як був у попередньому віці.

Деякі рекомендації батькам підлітків

Відштовхуючись від вище наведеної інформації пропонуємо вам ряд рекомендацій для більш ефективної взаємодії з підлітком.

1) Підготуйте себе до особливостей підліткового періоду. Підліток це вже не дитина, тому потрібно певною мірою готувати себе до її виховання.

Читайте книги або згадуйте свої підліткові роки і то, як ви справлялися зі змінами у вашому житті.

2) Розвивайте здатність слухати, розуміти і співпереживати. Нездатність батьків до емпатії (співпереживання), відсутність у них емоційної сприйнятливості і розуміння думок і почуттів дитини можуть привести до розвитку байдужості у дитини.

3) Цікавтеся з ким спілкується ваша дитина.

4) Не судіть підлітка, якщо його погляди і цінності розходяться з вашими.

5) Якщо підліток проявляє впертість в якому то питанні – проявіть гнучкість, змініть підхід до проблеми, спробуйте подивитися на ситуацію очима дитини.

6) Будьте завжди особистим прикладом (вчіть справами, а не словами).

7) Так само, в будь-яких конфліктних ситуаціях, що виникли з підлітком повідомте про себе, про своє переживання і свої почуття, а не давайте характеристику дитині і її поведінці, не вішайте на неї ярлики (наприклад: «Ти не на що не здатен», «Ти нічого не вмієш» і т.д.).

8) Залучайте дитину до процесу прийняття рішення.

9) Поважайте потреба в самоті, в особистому житті. Цей принцип вимагає деякої дистанції, що може здатися для деяких батьків неможливим.

10) Знайдіть час для регулярного довірчого спілкування з підлітком. У підлітка часто виникають багато думок щодо своїх можливостей, своїх особливостей, оточення, питання, що стосуються майбутнього і т.п. Встановить довірливі стосунки, розмовляйте про те, що хвилює вашого підлітка. Також важливо не знецінювати його труднощі (наприклад «Це взагалі не проблема», «І ти через це хвилюєшся? Дурниці» і т.п.), у підлітка немає досвіду вирішення багатьох труднощів, тому для них це дійсно важливо, зрозумійте це і підтримайте його. Фраза «Якщо ти захочеш поговорити то я завжди готовий(ва) тебе вислухати» дуже потужна и актуальна у будь якому віці, рекомендуємо.