**ПІДЛІТКОВИЙ ВІК: НА ЩО ПОТРІБНО ЗВЕРНУТИ УВАГУ**

* ОСНОВНІ 4 «ДЗВІНОЧКИ» НАСТАННЯ ПІДЛІТКОВОЇ КРИЗИ
* ЧОМУ ПІДЛІТКИ СТАЮТЬ ГРУБИМИ І ПОЧИНАЮТЬ ПРОЯВЛЯТИ НЕПОВАГУ ТА ЗНЕВАГУ?
* ЯК НЕ ГОВОРИТИ З ПІДЛІТКОМ.
* ЯК РЕАГУВАТИ НА САМОСТІЙНІСТЬ ПІДЛІТКА?
* ЯК ВИЖИТИ ПОРУЧ З ПІДЛІТКОМ: 10 ПОРАД ПСИХОЛОГА БАТЬКАМ

**ОСНОВНІ 4 «ДЗВІНОЧКИ» НАСТАННЯ ПІДЛІТКОВОЇ КРИЗИ**



**Дзвіночок перший.** Помітно змінюється поведінка дитини. Тихоня може раптом стати відчайдушним пустуном, а надзвичайно активна дитина – затихнути і проводити години в незрозумілих думках.

**Дзвіночок другий.** Настрій стає нестійким і легко змінюється. Після надривного плачу можете почути телефонний дзвінок і радісне щебетання в трубку. На тлі найдосконалішого благополуччя раптом – лють через якусь дрібницю, і двері ледь не злітають з петель від заключного акорду пустого конфлікту, який виник на рівному місці.

**Дзвіночок третій**. Змінюється фізичний вигляд дитини. Дівчата «округлюються» або, навпаки, витягуються, змінюються пропорції тулуба і кінцівок, у хлопчиків ламається голос, волосся стає більш жирними, починається оволосіння обличчя і тіла за чоловічим типом.

**Дзвіночок четвертий.** У заявах дитини, звернених до батьків, з’являються нові теми і гасла. Найпоширеніші з них: «Я можу сам вирішувати, що (як, коли) …», «Ви мене ніколи не розуміли», «Ваше покоління безнадійно відстало, і вам не зрозуміти, що …», «Я сам буду вирішувати свої проблеми ” і т.д.

*Якщо два, а тим більше три або чотири з перерахованих вище дзвіночків вже задзвонили, готуйтеся – процес пішов.*

**ЧОМУ ПІДЛІТКИ СТАЮТЬ ГРУБИМИ І ПОЧИНАЮТЬ ПРОЯВЛЯТИ НЕПОВАГУ ТА ЗНЕВАГУ?**



**Як правильно реагувати на грубість підлітків?**

Дуже часто в підлітковому віці у дітей, у зв’язку з необхідністю відчути себе дорослими, проявляються такі риси, як грубість, неповага (скоріше, зневажливе ставлення). Часто в період становлення підліток не знає, як йому проявити свою дорослість, і знаходить найпростіший шлях – грубість, зухвалі фрази, які раніше він не міг собі дозволити. І тут батькам дуже важливо правильно відреагувати, щоб не просто накричати і “натиснути” авторитетом, а виправити ситуацію.

У першу чергу, **говоріть з підлітком на рівних, не сюсюкайте і не пригнічуйте – дайте йому відчути свою важливість, значимість, щоб він не шукав інші способи для отримання цього відчуття.**

**Радьтеся з ним** частіше в різних сімейних питаннях – не виключено, що він запропонує яке-небудь свіже рішення, та й грубити в такій ситуації немає ніякої потреби, більше того, грубість тут буде виглядати по-дитячому.

**Коли ваша дитина грубить, відразу ж вкажіть їй на це**, щоб вона завжди знала, що перейшла межу.

**Не соромтеся роз’яснити їй, як правильно. Тільки спробуйте зробити це не у вигляді моралізаторства, а під час дружньої бесіди,** ще краще – **на власному прикладі**. Зверніть увагу, як ви, дорослі, спілкуєтесь між собою в сім’ї. Недарма кажуть, що скільки б ми не вчили своїх дітей хорошим манерам, вони все одно будуть вести себе, як їхні батьки.

**Ніколи не вступайте в суперечки.** Не треба демонстративно зітхати, знизувати плечима, показувати, що ви розсерджені. Як не треба і вмовляти, перестерігати, лаятися – така тактика ніколи не спрацьовує, а тільки посилює подібну поведінку.

Як показують дослідження, **діти-підлітки перестають грубити, коли бачать, що це … неефективно для залучення вашої уваги**. Тому тримайтеся нейтрально, не відповідайте. Наприклад, дивіться відсторонено на що-небудь, а якщо не допомагає, закрийтеся в іншій кімнаті. Просто **відмовтеся продовжувати розмову**, поки син (дочка) грубить, і робіть так ЗАВЖДИ.

Важливий момент: **намагайтеся поправляти дитину, якщо вона неправильно і грубо поводиться, віч-на-віч, а не в присутності інших дорослих або підлітків**. Інакше можете нарватися на ще більшу грубість – пам’ятайте, що ваша дитина вже не маленька і болісно сприймає будь-яку критику на свою адресу, тим більше на людях!

**Заохочуйте шанобливу, правильну поведінку якомога частіше** – це найпростіший спосіб домогтися бажаного. *Адже згідно з дослідженнями, батьки підлітків в більшості випадків роблять навпаки: замість того щоб звертати увагу на хороше, постійно вказують на погане.* І тому як тільки ви побачите або почуєте, що ваш “грубіян” проявляє ввічливість або повагу, обов’язково похваліть його, оцініть його старання, навіть якщо не зовсім вийшло, але ви бачите, що він старався. Це йому сподобається!

**ЯК НЕ ГОВОРИТИ З ПІДЛІТКОМ.**



Є, як мінімум, вісім речей, які важливо враховувати при спілкуванні з підлітком. Саме вони **впливають на формування значущості і важливості підлітка,  на його самооцінку та впевненість у своїх силах і досягненні бажаного**.

Це:
***– Коли я був у твоєму віці …***(кажучи ці слова, дорослий підкреслює свою зрілість і успішність вже в ті далекі часи, при цьому занижує здібності підлітка).

***– Ти просто не розумієш!***(підкреслюється незрілість особистості і власна «розумність»).

***– Ти тільки думаєш, що у тебе є якісь проблеми***(насправді, навіть незначна, на погляд дорослого, проблема, у підлітка може викликати не тільки найсильніші страждання, але навіть і суїцид).

***– У мене немає часу, щоб вислухати тебе зараз*** (у дорослого є справи важливіші, ніж займатися проблемами дитини).

***– Роби те, що я кажу, а не те, що я роблю*** (я можу порушувати правила, а ти ні).

***– Тому, що я наказав тобі!***(ти повністю в моїй владі, я управляю твоїм життям).

***– Так чому ж ти не можеш бути схожим на …***(ти не «дотягуєш» до ідеального зразка, ти гірший, ніж він).

***– Одного разу ти згадаєш цей день …***(ти не повинен чинити на свій розсуд, я краще знаю, як зробити, у мене ж більше досвіду).

**ЯК РЕАГУВАТИ НА САМОСТІЙНІСТЬ ПІДЛІТКА?**



*«Я самостійна людина!», «Я можу сам вирішувати, що (як, коли) …», «Я сам буду вирішувати свої проблеми ” і т.д.*Такі фрази батьки починають все частіше чути від своїх дітей, коли вони стають підліками. Що ж відповісти на такі заяви?

Якщо у батьків в момент найперших заяв вистачить розуму і **сміливості «перерізати» зв’язок** –*«Добре, ти самостійна людина, що живе поруч з нами. Ти можеш сам приймати ті рішення, які тобі під силу. Якщо ти з чимось не впораєшся, ми допоможемо тобі, але вже не як суверен васалу, а як твої найближчі друзі» –*то дитина підліток, як правило, спершу лякається раптової перспективи самому відповідати за все, але потім стає вдячним батькам за довіру, виявлену до його особистісним силам.

У цьому випадку **умовна відстань між підлітком і батьками може стати навіть меншою**, ніж було до «відрізання».

Якщо ж (що буває набагато частіше) батьки бояться перерізати цей морально і фізично застарілий зв’язок, з тим щоб замінити його на новий –*«Це ж все тільки слова, він же насправді ще дурний! Нічого не розуміє! Життя не знає!»* – то **ножиці бере сам підліток** (іноді в хід йдуть кігті і зуби), і ось саме тоді ми і маємо справу не просто з підлітковим віком, але з підлітковою кризою у всій її красі. **Якщо підлітку після довгих спроб все ж вдається перегризти мотузку, яка охороняється батьками, то його за інерцією відносить так далеко, що на відновлення довірчих і повноцінних відносин можуть знадобитися роки.**

Якщо ж батьки виявляються сильнішими і підліток кориться становищем «суверен – васал», то його особистісний розвиток неминуче спотворюється і надовго зберігає інфантильні риси. Іноді в цьому випадку розвивається невроз.

Отже, метою і завданням підліткового кризи є придбання не самостійності (вона підлітку ще й не потрібна, і не по зубах), але **особистісної автономії, необхідної для подальшого розвитку особистості за дорослим типом.** Тобто, іншими словами, для розвитку вміння брати на себе відповідальність за всі наслідки своїх поглядів, слів і дій.

**ЯК ВИЖИТИ ПОРУЧ З ПІДЛІТКОМ: 10 ПОРАД ПСИХОЛОГА БАТЬКАМ**



Головні правила співіснування і спілкування з підлітком пояснює Марія Гончаренко, член Української спілки психотерапевтів, представник психоаналітично орієнтованої психотерапії, автор тренінгів для підлітків «Подолання».

**1. Забудьте про виховання, подумайте про себе.** Більшість батьків, які звертаються до психотерапевтів, роблять одну й ту саму помилку: вважають, що підліток — «поламана» дитина, яку потрібно «підправити», і вона буде, як раніше, милою і слухняною. Зрозумійте, виховувати людину в цьому віці вже пізно. Вплинути — так, виховати — ні. Важливіше ужитися і домовитися про майбутнє, тому спробуйте відповісти на просте запитання: «А що потрібно вам самим? Якого життя поруч з підлітком ви хочете?» Формально той, кому не виповнилося 18 років, — ще не дорослий. Однак людина поводиться як вередлива і безвідповідальна дитина, допоки її вважають дитиною.
 **2. Не говоріть постійно про те, що відчуваєте.** Не розраховуйте на модну техніку «Я-висловлювання», коли ви говорите про те, що відчуваєте у відповідь на чиїсь вчинки. Це прекрасно працює для дітей і дорослих. Але не для підлітків, у яких вдосталь власних переживань. Вони просто не почують. Якщо тінейджер знаходиться на стадії знецінення дорослих, ви ризикуєте отримати таке: «Мені плювати, що ти там відчуваєш». Зачекайте років 10, тоді зможете розповісти синові чи доньці про все, що витерпіли. Бажано, з гумором. А поки не варто говорити: «Ти не прийшов опівночі додому, а я місця собі не знаходила». Краще: «Ти приходиш пізно і не даєш мені спати. Мене це не влаштовує».

**3. Не драматизуйте.** Батьки підлітків нерідко самі схожі на підлітків: занадто схвильовані і все сприймають у чорно-білому кольорі. Емоційність тінейджерів заразлива. Істерики, конфлікти, сміливі надії та розчарування — реалії підліткового життя. Їх переживали всі. А глобальні проблеми — швидше виняток з правил. Тому не драматизуйте. Якщо вже емоції переповнюють, підключайте розум і заспокоюйтеся так, як вмієте: від дихальних технік до крапель валеріани.

**4. Не з’ясовуйте, хто головний.** Люблячі батьки можуть наполягати на тому, що 16-річна людина — ще дитина. Але підсвідомість не обдуриш. Вона підказує, що на вашій території з’явився ще один дорослий. І якщо не член команди, то конкурент. Тож розгорнеться справжня битва за владу і ресурси. А вам здаватиметься, що ви виховуєте дитину. У хід підуть дошкульні слова: «Це мій будинок, і ти будеш жити, як я сказав», «Тут немає нічого твого, все куплено на мої гроші» і «Права голосу не маєш, поки не почав заробляти». Однак подумайте, чи потрібна вам така «зброя» у цій боротьбі?  Відмова від конкуренції — це не відмова від керівництва. ***Батьки знаходяться нагорі сімейної ієрархії, оскільки беруть на себе відповідальність.*** *І тому встановлюють правила.* Але якщо ви постійно доводите це на словах (особливо забороненими прийомами) значить, щось пішло не так: головує дитина, або ви живете без правил.

**5. Скеруйте жіночу конкуренцію в правильне русло.** У матері й доньки часто домішується ще й жіноча конкуренція за звання «хто на світі всіх миліша». Донька виграє через вік і рідко хто з дорослих зізнається навіть собі, що заздрить молодості. Тому жінки витісняють ці почуття думками на кшталт «вона жахливо виглядає». Якщо ви — мама, і вас дратує імідж дівчини-підлітка, добре подумайте: якби зустріли таку особу на вулиці, усміхнулися б чи нахмурилися? А в юності — як би поставилися до такої однокласниці? Усвідомлена конкуренція може принести користь. Вона дозволить матері відсторонено оцінити доньку як жінку. Мудра мама допоможе перетворити мінуси на плюси. А плюси навчить подавати з гідністю. До того ж спроби дівчини-підлітка виглядати «крутіше» матері прийме з любов’ю і повагою. Небезпечно зовсім уникати розмов про зовнішність. Якщо обмін жіночої інформацією у доньки з мамою не налагоджений, дівчина більше ризикує захворіти на анорексію або довести себе до нервових зривів, орієнтуючись на однолітків.

**6. Будьте екскурсоводом по життю.** Загрози і диктат не діють на підлітків. Вони намагаються зробити все навпаки. Найгірше рішення — образитися, відсторонитися і дозволити безконтрольно набивати шишки. Або, навпаки, потурати і намагатися заслужити дружбу тінейджера. Уявіть, що ви екскурсовод, який розповідає, що де знаходиться і куди приводить. Попереджайте про наслідки, а не бурчіть. Діліться власним досвідом. Показуйте більше ситуацій та прикладів. Не повчайте, а пояснюйте свою точку зору. З вашого боку не має бути заборонених тем. Підліток повинен знати, що з вами можна говорити про все: евтаназію, аборти або долю вимираючих племен Амазонки. Якщо вас щось турбує в житті підлітка, а той відмовляється про це говорити, не чіпляйтеся із запитаннями, а розкажіть історію. Але без теоретизування і нотацій.

**7. Говорити про секс і алкоголь — пізно.** Сексуальна просвіта та бесіди про алкоголь і наркотики потрібні були раніше. Максимум у молодшому підлітковому віці. Тінейджеру взагалі не до розмов — його крають емоції і гормональні бурі. Підліток проявить те ставлення до сексу і різних хімічних речовин, яке в нього склалося раніше. Не встигли? Тоді говоріть вчинками, а не словами. Наприклад, дома має діяти заборона на куріння для всіх членів сім’ї. А якщо вживати алкоголь у вас прийнято лише на свята, то введіть санкції за порушення цього правила. Однак ви маєте бути готові до розмов про новий досвід підлітка. Якщо він ділиться з вами сумнівами і невдачами, це ознака довіри.

**8. Права додаються до відповідальності.** Якщо підліток хоче розширення прав — це супер. Але разом з ними збільшується і зона відповідальності. Тобто якщо «дитинка» вимагає купити «іграшку» (гаджет чи щось інше) вартістю у вашу місячну зарплату, вона зобов’язана взяти участь у веденні сімейного бюджету і перейнятися витратами. Забезпечувати себе повністю підліток поки не може, але він здатен, наприклад, не тільки підзаробляти на розваги, а й сплачувати частину комунальних послуг. А батьки мають виділити йому житловий простір і ставитися до заведеного там порядку (хай навіть безладу) так само шанобливо, як до території сусіда. Якщо тінейджер не заробляє, він може вкладати свою працю. За певні роботи нагородою є сам результат, а покаранням — його відсутність. Наприклад, якщо син або дочка постійно забувають купити продукти, ви можете «забути» зготувати їжу. Праця в жодному разі не має перетворитися на «рабські повинності». Підліток має право відмовитися або взяти на себе подвійне навантаження. Але і сім’я, відповідно, витрачає мінімум або максимум коштів на те, що хоче підліток. І все це без зайвих слів, докорів і умовлянь.

**9. Використовуйте соцмережі.** Соцмережі вам потрібні не для того, щоб відстежувати контакти підлітка і контролювати, що пише син або донька на своїй сторінці. Використовуйте їх за прямим призначенням: діліться інформацією, власною позицією, підтримуйте інтерес до себе. Ваші діти можуть так і не дізнатися, що ви колись танцювали сальсу або знаєтеся на історії Середньовіччя. Найбільше вони знають про те, як ви їсте, прибираєте, дивитеся фільми і ходите до магазинів. То покажіть їм себе з іншого боку. Дружити із сином або донькою — не найкраща ідея, адже в батьків інша місія. А ось стати френдом підлітка ви можете.

**10. Дозвольте себе критикувати.** Не прагніть бути ідеальними батьками: яким би щасливим не було дитинство, кожен клієнт психоаналітика пригадає чимало промахів тата і мами. Тож дайте підлітку покритикувати себе вдосталь, інакше він не зможе відокремитися від батьківських установок і почати самостійно мислити. Однак відрізняйте критику від хамства. Нехай тінейджер каже, що хоче, але не грубить батькам. Вимагайте ввічливості, не бійтеся цим озлобити. Підліток навчиться критикувати в прийнятній формі, це допоможе в дорослому житті. У цей період з’ясується, що все, що ви робили — не так, як треба, і навіть на шкоду. А самі ви безнадійно відстали від життя. Найголовніше — не впадайте в почуття провини. Правду про себе як про батька чи матір ви дізнаєтеся років через 10-20. А поки вимагайте конструктивних пропозицій, до звинувачень не дослухайтесь.