

Невизначений стан - ще не дорослий, але вже не дитина - спонукає його поміркувати над деякими питаннями: хто я? який я? що я можу, а що ні? І відповіді на ці питання багато в чому залежать від самооцінки дитини. Для формування самооцінки потрібні певні умови. І відображення цих умов якраз можна знайти в родині.

Батьки піклуються про дитину, залишаючи за нею право на автономність, вибір рішень, планів. Вони є друзями, радниками, але не наглядачами.

У дитини формується висока самооцінка, довіра до навколишнього світу

Внутрішнім переконанням дитини стає: «Я потрібен, мене люблять. І я люблю інших».

ПОРАДИ ЩОДО ВСТАНОВЛЕННЯ ДОВІРИ МІЖ ПІДЛІТКОМ І БАТЬКАМИ В КРИЗОВИЙ ДЛЯ НИХ ПЕРІОД:

1. Уважно вислухайте підлітка. Прагніть до того, щоб підліток зрозумів, що він вам не байдужий і ви готові зрозуміти й прийняти його; не перебивайте, не виявляйте свого страху, ставтеся до нього серйозно, з повагою.
2. Запропонуйте свою підтримку та допомогу. Спробуйте переконати його, що даний стан тимчасовий і швидко мине. Виявіть співчуття й покажіть, що ви поділяєте й розумієте його почуття.
3. Поцікавтеся, що зараз найбільше турбує підлітка.
4. Упевнено спілкуйтеся з підлітком. Саме це допоможе йому повірити в його сили. Головне правило роботи з дітьми – не нашкодити.
5. У спілкуванні з підлітком використовуйте слова, речення, які сприятимуть контакту: розумію, співчую, звичайно, хочу допомогти.
6. У розмові з підлітком дайте йому зрозуміти, що він потрібен іншим і унікальний, як особистість. Кожна людина, незалежно від віку, прагне дати позитивну оцінку своїй поведінці, переживає потребу в похвалі.
7. Недооцінка гірша, ніж переоцінка. Надихайте підлітка на високу самооцінку. Вмійте слухати, довіряти й викликати довіру в нього.
8. Звертайтеся по допомогу, консультацію до спеціаліста, якщо вас щось в поведінці підлітка викликало насторогу

Вільнянська загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів №3

«Уроки любові та терпіння для батьків»



Сім'я - це те первинне середовище, де людина повинна вчитися творити добро.

**Василь Олександрович
Сухомлинський**

Підлітковий вік - один з найскладніших, але в той же час один з найбільш значущих періодів в житті наших дітей. У цей короткий відрізок часу дитина проходить великий шлях у своєму розвитку.

У дитини відбуваються основні фізіологічні зміни:

1. Змінюється зріст і вага.

- Розкажіть своїй дитині про зміни в її організмі (зростання, вага), про тимчасовий характер цих змін.

2. З'являються вторинні статеві ознаки.

- Поговоріть з підлітком про статевий розвиток і статеву гігієну самі або донесіть ці відомості через посередника - фахівця.
- Допоможіть йому знайти відповіді на всі питання, що цікавлять його.
- Розкажіть про фахівців в даній області, до яких він при необхідності може звернутися.

3. Відбувається гормональна перебудова організму.

- Будьте терплячі до своєї дитини. Звертайте увагу на її нездужання і періодично перевіряйтеся у фахівців.
- Поговоріть з дитиною віч-на-віч про почуттях; про різницю потягу, закоханості і любові;
- про відповідальність за свої дії.

Особистісний розвиток дитини на даному етапі характеризується двома основними потребами: з одного боку, потребою в самоствердженні, а з іншого - в спілкуванні з однолітками. Допоможіть дитині навчитися приймати себе таким, яким він є, з усіма сильними і слабкими сторонами. Тільки реально оцінюючи себе, підліток має шанс змінити себе.

Як допомогти дитині прийняти себе?

- Любіть і приймайте свою дитину такою, якою вона є. Обговорюйте тільки ті чи інші її вчинки, дії, але не її саму!
- Частіше говорите своїй дитині про любов до неї, хваліть її.
- Допоможіть підлітку зрозуміти себе, знайти свої сильні сторони. Прийміть його з його слабкостями. Пошукайте разом з дитиною в слабкості сильну сторону. Наприклад, боязкість і нерішучість можна уявити в очах підлітка як обережність.
- Навчіть дитину спокійно крок за кроком вирішувати свої проблеми.
- Спокійно ставитися до мінливих захоплень підлітка. Просто іноді обговорюйте, чому справа спочатку захопила, а потім перестала цікавити. Це допоможе підлітку навчитися аналізувати свої дії.
- Слідкуйте за своїми висловлюваннями і емоційними оцінками дитини.

У цей період у підлітка з'являється своя позиція. Він вважає себе досить дорослим, і ставитися до себе як до дорослого. Прийміть цю позицію. Якщо ви хочете зберегти добрі відносини, то змінюватися і підлаштовуватися доведеться вам.

Як примиритися зі дорослішанням своєї дитини?

- Будьте другом своїй дитині. Навчіться довіряти їй. Знайдіть форми налагодження і підтримування довірчих відносин. Поставтеся до підлітка як до дорослого, який має свої погляди і думки. Навчіть його грамотно сперечатися, аргументовано відстоювати свою позицію.
- Поговоріть з підлітком про права та обов'язки і про те, що таке відповідальність.
- Виробіть єдині вимоги до дитини в сім'ї. Не можна допустити, щоб один дорослий дозволяв йому робити те, що інший забороняє.
- Підтримуйте свою дитину в починаннях. Виробіть систему спільних справ. І обов'язково включайте дитину в рішення сімейних проблем. Цікавтеся думкою дитини, враховуйте її при вирішенні важливих питань.

Змінюйтесь разом з вашою дитиною, це допоможе по - новому вибудувати ваші відносини з ним.