

Складний підліток ...

Одразу виникає картинка 14-річного підлітка, який з доброї теплої дитини в якийсь момент перетворюється в зовсім невиховану, відірвану від реальності людину, яка грубіянить, вчитися не хоче, пробує алкоголь, гірше – наркотики, додому приходить пізно і нічого зрозумілого чути не хоче. Батькам в цей момент не позаздриш... І це тільки одна сторона медалі. Складний підліток – це підліток, якому складно. І це факт. Факт і те, що поведінка людини – це всього лише результат психічних процесів, які відбуваються всередині неї. Уявіть, що відбувається в душевному житті підлітка, якщо він себе так поводить!? Часто там відбувається повний ХАОС. Доводиться чути від батьків підлітків: «Що йому ще треба? Живе в любові, турботі, достатку?».

Для початку згадаємо, що відбувається з підлітком на етапі статевого дозрівання?

- 1. Активно включаються статеві гормони і тіло підлітка сильно змінюється.*
- 2. Свідомість залишається незрілою, саморегуляція незріла.*
- 3. Сепарація, відділення від батьків, формування автономності.*
- 4. Статева ідентифікація.*
- 5. Формування «Я» підлітка, інтеграція його «Я». Хто я? Який я?*

Уявіть скільки глобальних питань стоїть в цей період! Це все одно, що перед вами в найкоротший термін поставили 5 глобальних завдань і хочете ви цього чи ні, їх потрібно виконати.

У когось підлітковий вік схожий на літній дощик: прийшов вчасно, освіжив повітря, після якого починає все буяти і рости, але і буває по-

іншому – посеред літа на територію насунувся ураган – сильний дощ із градом, пориви вітру зірвали дахи будинків, викорчували дерева!

Як спілкуватися з підлітком, на територію якого увірвався ураган?

Поговоримо про базові принципи взаємодії з підлітками. Адже, підліток виходить з родини, яка спочатку була його навколишнім середовищем і підлітковий вік – це другий період від 0 до 3-х, коли підліток вчиться ходити символічно. І коли дитина вчиться ходити, не падати неможливо. Набиті гупи у дітей, які тількищо навчилися ходити – звичайна справа! Часто батьки просто розгублені від того, що не знають як їм себе вести, якщо підлітку зносить дах.

Поговоримо про базові принципи спілкування.

1 принцип: НЕ ВТРАЧАЙТЕ ЗВ'ЯЗОК

Що б не відбувалося, не можна втрачати зв'язок. Навіть якщо підліток всім своїм виглядом демонструє відкидання, це не весь він. Це лише його частина. Є й інші хороші частини його «Я», просто він їх не показує зараз.

2 принцип: ЗБЕРІГАЙТЕ СПОКІЙ!

Дуже складний принцип. Адже ми люди, живі істоти, можемо відчувати дуже складні почуття і можемо бути переповнені гнівом, образою. І ці складні почуття можуть бути на заваді адекватної взаємодії із підлітком, якому складно, чи не так? Якщо ви розумієте, що ваш контейнер переповнений, то кращий засіб його почистити – професійна психологічна допомога.

3 принцип: ЛЮБОВ і ПОВАГА

Часто конфлікт з підлітками виходить на такий рівень, що все починає

горіти яскравим полум'ям! Здається, від любові не залишається і сліду. І слова вже не підбираються. А словом, ми знаємо, можна зцілити, але можна і вбити. Яка ваша мета?

Приклад: в пориві сильної сварки мати каже своєму синуві – підлітку, який обікрав брендовий бутік заради приколу, – «Якщо б я знала, що ти таким виростеш, я б тебе не народжувала!» Я, звичайно, дуже розумію цю маму, якій непросто, але те, що вона каже – це про її складні емоції. З якою метою вона це каже? Що потім підліток буде з цим робити? Як йому ці слова мамі допоможуть? Скажете, що ми маємо право на слабкість? Погоджуюсь. Але не в цьому випадку. Хто тут дорослий? Хто керує? Нестримані сильні емоції дорослих і некерований підліток – це вірний шлях до розрухи.

4 принцип: РАМКИ І ПРАВИЛА

Ці рамки починають формуватися, коли ще дитина починає взаємодіяти зі світом. Ми вчили дитину не забирати іграшки у дітей, їсти корисне, не вибігати на проїжджу частину і так у всьому.

«Безмежній» дитині дуже складно буде в світі.

5 принцип: НАСЛІДКИ

Перетинається з попереднім принципом РАМОК. Наслідки обов'язково повинні бути логічними. Дуже часто розумні, добрі батьки дуже багато говорять і мало роблять, посиляються на надію, що він або вона все зрозуміють і зміняться. Коли психіка, свідомість незріла, то кращий спосіб встановлення нейронних зв'язків в головному мозку – через поведінку!

6 принцип: НЕ РОБІТЬ ПРОБЛЕМИ ПІДЛІТКА СВОЇМИ

Дуже поширена помилка батьків – робити проблему підлітка своєю!

Наприклад, підліток перестав відвідувати коледж. Батьків викликають, розповідають який поганий у них Петья або Вася, батьки беруть цю проблему на себе і починають її вирішувати і часто абсолютно неефективним способом – щось забороняти, контролювати, лаятися, але не роблять найголовнішого – не дають розуміння підлітку, що це його проблема.

7 принцип: ВИРОЩУЙТЕ ДОБРЕ, А НЕ ПОГАНЕ!!

Часто батьки помічають тільки погане, а якщо підліток поводить себе добре, то це так має бути. І це розповсюджена помилка. Ми повинні ставитись до добрих змін підлітка дуже уважно, як до молодого паростка, який треба поливати, удобрювати, тобто підтримувати ці зміни.

Все в житті тимчасово і підлітковий вік теж. Це лише важливий етап в житті, який необхідно пройти. І добре, якщо він проходить своєчасно, а не в 30 років, коли доросла людина ще не визначилася хто вона, не сформувала цілі і цінності, а мінус в тому, що в цьому періоді доводиться прикладати неймовірні зусилля як самому підлітку, так і батькам!

Якщо ви маєте проблеми у стосунках з підлітком і не можете самі дати раду, то кваліфіковані спеціалісти «КОЛА СІМ'І» допоможуть вам в цьому. Ми за те, щоб зберігати стосунок!

Автор тексту: Василенко Тетяна

20.12.2019