

# ПАМ'ЯТКА ДЛЯ БАТЬКІВ ПІДЛІТКІВ

---

- Якщо дитину постійно критикують - вона вчиться ненавидіти.
- Якщо дитину висміюють - він стає замкнутим.
- Якщо дитину хвалять - вона вчиться бути вдячним.
- Якщо дитину підтримують - вона вчиться цінувати себе.
- Якщо дитина зростає в докір - він буде жити з постійним "комплексом провини".
- Якщо дитина зростає в терпимості - вона вчиться розуміти інших.
- Якщо дитина зростає в чесності - вона вчиться бути справедливим.
- Якщо дитина зростає в безпеці - вона вчиться довіряти людям.
- Якщо дитина росте у ворожнечі - вона вчиться бути агресивною.
- Якщо дитина зростає в розумінні і доброзичливості, вона вчиться знаходити любов у світі і бути щасливим.

## **10 ПОРАД БАТЬКАМ ПІДЛІТКІВ**

- 1.** У підлітковому віці діти починають оцінювати життя своїх батьків. Підлітки, особливо дівчатка, обговорюють поведінку, вчинки, зовнішній вигляд мам і тат, вчителів, знайомих. І постійно порівнюють. У якийсь момент результат цього зіставлення позначиться на ваших відносинах з сином або дочкою. Він може бути для вас як приємним, так і неприємним. Так що, якщо не хочете вдарити в бруд обличчям, починайте готуватися до цієї оцінки, як можна раніше.
- 2.** Головне у ваших взаєминах з дитиною - взаєморозуміння. Щоб встановити його, ви повинні проявляти ініціативу і не таїти образ. Не слід як іти на поводу миттєвих бажань дитини, так і завжди опиратися їм. Але якщо ви не можете або не вважаєте потрібним виконати бажання сина або дочки, потрібно пояснити, чому. І взагалі, розмовляйте більше зі своїми дітьми, розповідайте про свою роботу, обговорюйте з ними їхні справи, іграшкові або навчальні, знайте їх інтереси і турботи, друзів і вчителів. Діти повинні відчувати, що ви їх любите, що в будь-якій ситуації вони можуть розраховувати на вашу пораду і допомогу і не боятися глузування або зневаги.

Підтримуйте впевненість дітей в собі, в своїх силах, в тому, що навіть при певних недоліках (які є у кожного) у них є свої незаперечні переваги. Стратегія батьків - сформуванню у дитини позицію впевненості: «все залежить від мене, в мені причина невдач або успіхів. Я можу домогтися багато чого і все змінити, якщо зміню себе».

У виховному процесі неприпустима конфронтація, боротьба вихователя з вихованцем, протиставлення сил і позицій. Тільки співпраця, терпіння і зацікавлена участь вихователя в долі вихованця дають позитивні результати.

- 3.** Дивуйте - запам'ятається! Той, хто робить несподіване і сильне враження, стає цікавим і авторитетним. Що приваблює дитину в дорослому? Сила - але не насильство. Знання - згадайте, наприклад, одвічні «чому?» у малят. На яку їх частку ви зуміли зрозуміло і повно відповісти? Розум - саме в підлітковому віці з'являється можливість його оцінити. Уміння - тато вмів кататися на лижах, лагодити телевізор, водити машину... А мама малює, готує смачні пиріжки, розповідає казки... Зовнішній вигляд - його більшою мірою цінують дівчатка. Життя батьків, їх звички, погляди мають набагато більший вплив на дитину, ніж довгі повчальні бесіди. Важливе значення для підлітків мають і ваші доходи. Якщо ви в цій області конкурентоздатні, заздалегідь подумайте, що ви можете покласти на іншу чашу ваг, коли ваша дитина підросла поставить вас перед цією проблемою.

- 4.** Ви хочете, щоб ваша дитина була міцною і здоровою? Тоді навчіться самі і навчіть його основам знань про свій організм, про способи збереження і зміцнення здоров'я. Це зовсім не означає, що ви повинні освоїти арсенал лікаря і призначення різних ліків. Ліки - це лише «швидка допомога» в тих випадках, коли організм не справляється сам. Ще Тіссо стверджував: «Рух може за своєю дією замінити всі ліки, але всі лікувальні засоби світу не в змозі замінити дію руху». Головне - навчити організм справлятися з навантаженнями, насамперед фізичними, тому що воно тренує не тільки м'язи, але і всі життєво важливі системи. Це праця чимала і регулярна, але і вона дає людині «почуття м'язової радості», як назвав це відчуття майже сто років тому великий лікар і педагог П.Ф. Лесгафт. Звичайно, фізичні і будь-які інші навантаження повинні відповідати віковим можливостям дитини.

До речі, тільки фізичні вправи, у тому числі і на уроках фізкультури, можуть пом'якшити шкоду від багатогодинного сидіння за партою. Так що не поспішайте звільняти дитини від фізкультури. Це не принесе йому навіть тимчасового полегшення у напруженому училищному житті. Навіть якщо у нього є хронічне захворювання (і тим більше!), йому необхідно займатися фізкультурою, тільки за спеціальною програмою. І абсолютно необхідно, щоб дитина розуміла: щастя без здоров'я не буває.

- 5.** Скільки часу в тиждень ви проводите зі своїми дітьми? За даними соціологічних опитувань, більшість дорослих в середньому присвячують дітям не більше 1,5 години в тиждень! І як сюди втиснути розмови по душах, походи в театр і на природу, читання книг і інші спільні справи? Звичайно, це не вина, а біда більшості батьків, які змушені проводити на роботі весь день, щоб наповнити бюджет сім'ї. Але діти не повинні бути надані самі собі. Добре, якщо є бабусі і дідусі, здатні взяти на себе частину проблем виховання. А якщо їх немає? Обов'язково подумайте, чим буде займатися ваша дитина в години, вільні від навчання і приготування уроків. Спортивні секції (не забудьте самі поспілкуватися з тренером) не просто займуть час, а допоможуть зміцнити здоров'я і розвинути рухові навички та вміння. У різноманітних кружках, секціях дитячої творчості можна навчитися шити, будувати літаки, писати вірші. Нехай у дитини буде свобода вибору заняття, але він повинен твердо знати: часу на неробство й нудьгу у нього немає.

- 6.** Бережіть здоров'я дитини і своє, навчитеся разом з ним займатися спортом, виїжджати на відпочинок, ходити в походи. Який захват відчуває дитина від звичайної сосиски, засмаженої на багатті, від шматочки чорного хліба, який знайшовся в пакеті після повернення з лісу, де ви разом збирали гриби. А день, проведений у гаражі разом з батьком за ремонтом автомобіля, здається хлопчиськові святом більш важливим, ніж катання в парку на самому «крутому» атракціоні. Тільки не пропустіть момент, поки це дитині цікаво.

Те ж саме стосується і звички до домашніх справ. Дитині цікаво самій мити посуд, чистити картоплю, пекти з мамою пиріг. І це теж можливість розмовляти, розповідати, слухати. Пропустили цей момент - «вберегли дитину, щоб не бруднив руки, всі - помічника позбулися назавжди.

- 7.** Бажання дорослих уникнути розмов з дітьми на деякі теми привчає їх до думки, що ці теми заборонені. Ухильна або спотворена інформація викликає у дітей необґрунтовану тривогу. І в той же час не треба давати дітям ту інформацію, яку вони не запитують, з якої поки не можуть впоратися емоційно, яку не готові осмислити. Кращий варіант - дати прості і прямі відповіді на запитання дітей. Так що і самим батькам треба всебічно розвиватися не тільки в області своєї спеціальності, але і в області політики, мистецтва, загальної культури, щоб бути для дітей прикладом моральності, носієм людських чеснот і цінностей.

- 8.** Не оберегайте підлітків надмірно від сімейних проблем, як психологічних (навіть якщо сталося нещастя, чия-то хвороба або відхід з життя, - це загартовує душу і робить її більш чутливою), так і матеріальних (це вчить знаходити вихід). Підліткові необхідні позитивні і негативні емоції. Для успішного розвитку дитини корисно зрідка відмовляти йому в

чому-небудь, обмежувати його бажання, тим самим готуючи до подолання подібних ситуацій в майбутньому. Саме вміння справлятися з неприємностями допомагає підліткові сформуватися як особистості. Роль дорослої людини полягає насамперед у тому, щоб допомогти дитині стати дорослим, тобто навчити його протистояти дійсності, а не тікати від неї. Відгороджуючи дитини від реального світу, нехай навіть з найкращими намірами, батьки позбавляють його можливості придбати життєвий досвід, знайти свій шлях.

Ніколи не брешіть дитині, навіть якщо це продиктовано кращими переконаннями і турботою про його спокій і благополуччя. Діти якимось невідомим чином відчують брехню в будь-якій формі. А того, хто обдурив раз-інший, довіри чекати вже не доводиться.

- 9.** Якщо ви вже встигли наробити помилок у вихованні, вам буде важче, ніж на початку шляху. Але якщо у свого вихованця ви виявите хоч крапельку хорошого і будете потім спиратися на це гарне в процесі виховання, то отримаєте ключ до його душі і досягнете хороших результатів.

Такі прості і місткі поради вихователям можна зустріти в старовинних педагогічних посібниках. Мудрі педагоги наполегливо шукають навіть в погано вихованій людині ті позитивні якості, спираючись на які можна домогтися стійких успіхів у формуванні всіх інших.

- 10.** Якщо ви зрозуміли, що були не праві, нехтували думкою сина або дочки в будь-яких важливих для них питаннях, не бійтеся зізнатися в цьому спочатку собі, а потім і дитині. І постарайтеся не повторювати цю помилку знову. Довіру легко втратити, а відновлювати її довго і важко.

# **ПОРАДИ БАТЬКАМ ВІД СОЦІАЛЬНОГО ПЕДАГОГА**

## **ЧОМУ ПІДЛІТКИ ПОЧИНАЮТЬ ПАЛИТИ, ВЖИВАТИ АЛКОГОЛЬ?**

Результати обслідувань учнів, які мають шкідливі звички, дозволили скласти так званий рейтинг причин, що, на думку самих підлітків, відіграли найважливішу роль у прийнятті ними згубного рішення:

1. Бажання походити на своїх друзів, знайомих, відповідати своїй групі однолітків.
2. Бажання відчувати нові приємні відчуття, про які так багато розповідають освічені знайомі.
3. Цікавість, прагнення випробувати себе у новій, майже екстремальній ситуації.
4. Вплив авторитетної для підлітка людини.
5. Прагнення забути, розслабитися, зняти напругу, неприємні відчуття.
6. Прагнення демонстративного протесту.

## **ЧИ ВАРТО ОБГОВОРЮВАТИ З ДИТИНОЮ ПРОБЛЕМУ ШКІДЛИВИХ ЗВИЧОК, ЯКЩО ВОНИ Є У БАТЬКІВ?**

Існує дві головні причини, через які батьки ухиляються від розмов з дитиною про тютюн та алкоголь:

1. Батьки вважають, що не мають права говорити про це, адже самі палять або вживають алкоголь.
2. Батьки не вважають за необхідне торкатись цієї проблеми, тому що самі не палять і не вживають алкоголь і гадають, що їхнього прикладу для дитини достатньо.

Проте, на практиці буває і так, що позитивна атмосфера в родині сама по собі не виховує в дитині протидію зовнішньому впливу. Тож і в цьому випадку підлітку потрібна батьківська порада.

### ***Що ж допоможе дитині протистояти біді?***

- *внутрішній самоконтроль і визначення життєвої мети;*
- *любов до батьків, бажання бути поряд з ними;*
- *можливість активної участі в суспільному житті ( відвідування гуртків, спортивних секцій);*
- *бажання вчитися, успіхи в навчанні;*
- *визнання і заохочування з боку оточуючих.*

## **ЯК ДІЗНАТИСЯ, ЩО ДИТИНА ЩОСЬ ВЖИВАЄ?**

Багато батьків побоюються того, що їхня дитина робить чимало небезпечних речей, а вони про це не підозрюють. Батьки мають обов'язково звернути увагу на такі зміни у поведінці дитини:

1. Раптова зміна друзів.
2. Різке погіршення поведінки.
3. Зміна у харчуванні, смакових звичках.
4. Випадки забудькуваті, неадекватної мови.
5. Різкі зміни настрою.
6. Повна втрата попередніх інтересів.
7. Раптові порушення координації рухів.

8. Часте згадування наркотиків, алкоголю під час жартів та розмов.
9. На фоні повного здоров'я - розширені зіниці, почервонілі очі, кашель, нежить, блювання.

Однак бути уважним до дитини - це не значить пильно наглядати за кожним її кроком і підозрювати в усьому поганому. Це значить - любити і підтримувати її.

### **ПРОФІЛАКТИКА (ОБОВ'ЯЗКОВА СПІВПРАЦЯ ПЕДАГОГІВ І БАТЬКІВ):**

- учнів треба ознайомити з деяким мінімумом соціально-психологічних знань загартування волі з орієнтацією на гідні приклади; слід формувати в них правильну самооцінку;
- групу, що орієнтується на вжиток алкоголю, слід роз'єднати;
- засоби покарання мають бути обґрунтованими і справедливими.

### **ПОРАДИ ЩОДО ВСТАНОВЛЕННЯ ДОВІРИ МІЖ ПІДЛІТКОМ І ДОРΟΣЛИМИ В КРИЗОВИЙ ДЛЯ НИХ ПЕРІОД:**

1. Уважно вислухайте підлітка. Прагніть до того, щоб підліток зрозумів, що він вам не байдужий і ви готові зрозуміти і прийняти його.
2. Запропонуйте свою підтримку та допомогу.
3. Поцікавтеся, що зараз найбільше турбує підлітка.
4. Упевнено спілкуйтеся з підлітком.
5. У спілкуванні з підлітком використовуйте слова, речення, які сприятимуть розвитку контакту: розумію, звичайно, відчуваю, хочу допомогти.
6. У розмові з підлітком дайте йому зрозуміти, що він потрібен іншим і унікальний як особистість.
7. Недооцінка гірша, ніж переоцінка. Надихайте підлітка на високу самооцінку. Вмійте слухати, довіряти і викликати довіру в нього.
8. Звертайтеся по допомогу, консультацію до спеціаліста, якщо вас щось насторожило в поведінці підлітка.

# Поради виховання важких підлітків

---

Як упоратись з підлітком? Що ж трапилось з цією милою маленькою дитиною, яка була в нас кілька років тому? Підлітки можуть бути дуже складними, і це не має дивувати вас з огляду на всі зміни перехідного віку, з якими їм доводиться зіштовхуватися. Вам доведеться бути дуже терплячими, щоб упоратись з цим.

Попри те, що ви колись самі були підлітками й, можливо, складними для своїх батьків, від вас, проте, потрібно буде багато праці, щоб зрозуміти, через що доводиться проходити вашій дитині. Ви маєте налагодити зв'язок із нею.

Це завжди не просто, і вам доведеться дуже постаратися під час цих двох важливих періодів у житті ваших дітей – юності й молодості. Вашим дітям знадобляться всі настанови і все ваше розуміння, які ви можете їм дати. Спілкування й розуміння протягом складних періодів можуть задати тон для життєвих рішень, які доведеться робити вашій дитині.

Нижче наведено кілька корисних порад, які придадуться батькам при вихованні підлітків і налагодженні зв'язку з ними:

## 1. Інтерес

З'ясуйте, що подобається вашій дитині. Коли ваш підліток був дитиною, можна знайти щось, чим можна було б з ним займатися. Але коли вони дорослішають, вам доведеться докласти додаткових старань, аби довідатись, що подобається вашим дітям. Можливо, це буде не просто, але здатність співвідносити схильності й антипатії вашої дитини є важливою частиною побудови відкритих стосунків з нею.

Пам'ятайте: щоб бути гарним батьком вам також потрібно бути гарним другом.

## 2. Строгість

Чимало підлітків пручаються правилам і обмеженням. Вони думають, що вже дорослі, що можуть про себе подбати. Хоча це почасти й так, підліткам усе ще потрібні обмеження. З новими бажаннями вони можуть заподіяти собі значної шкоди, якщо не стримуватимуть себе відповідальністю.

Дайте зрозуміти вашій дитині, що в неї буде більше волі, але при цьому й більше відповідальності. Воля без відповідальності безглузда.

Вам варто допомогти своїй дитині навчитися планувати події наперед. Ви не повинні робити це за підлітка; просто спрямуйте його.

## 3. Спілкуйтеся щодня

Щоденне спілкування є важливим для підтримки відкритості між вами. Ваша дитина буде розкутішою, довірятиме вам, якщо ви спілкуватиметеся з нею щодня. Довіра ґрунтується на практиці. Її можна збудувати тільки на багатогранних відносинах, на гарному спілкуванні.

Навчіться пізнавати світ, у якому живе ваш підліток, поставте себе на його місце, і ви зможете не тільки досягти довіри у стосунках, але й краще зрозуміти його поведінку.

Щоденне спілкування покаже вашій дитині, що ви дбаєте про неї. Це дуже важливий фактор, тому що підлітки почуваються комфортніше з батьками, які активно залучені в їхнє життя. Інакше підлітки можуть звернутися до ненадійних однолітків за порадою або настановами. Дуже важливо, щоб батьки надавали їм **керівництво й турботу**, що їм так потрібно.

Виховання важких підлітків ніколи не було й не буде легким завданням. Різні батьки користуються для його розв'язання різними підходами. Безперечно, важливо вчинити так, як ви вважаєте правильним, але є деякі рекомендації, яких краще дотримуватися, щоб допомогти собі пройти через усе це, а також зрозуміти, що ви не єдиний у такій ситуації.

Підлітковий вік триває не вічно, тому не треба зациклюватися на ньому, що ваша дитина завжди залишиться важким підлітком. Натомість сконцентруйте свої сили й увагу,

допоможіть дитині впоратись з її проблемами і стати відповідальним дорослим. Ви ж мріяли про це, коли дитина була маленькою?..

#### **4. Терпіння**

Коли йдеться про виховання важкого підлітка, ваша терпіння дуже важливе. Бути терплячим важко, тому ви захочете побачити результати негайно. Але у більшості випадків вашій дитині просто необхідно перерости таку поведінку. Можливо, варто відправити дитину у спеціальний центр виправного впливу, і це також потребуватиме від вас терпіння, поки програма не почне давати результатів. Загалом, якщо зможете знайти в собі терпіння, то керуватимете ситуацію значно краще.

#### **5. Упереджу вальний підхід**

Тільки-но ви помітили що в дитини з'явилися проблеми, вам необхідно починати діяти негайно. Можливо, вам необхідно подумати про спеціальну виправну установу для неповнолітніх ще до того, як ви вважатимете відправлення дитини туди необхідним. Негайний початок дій покаже підлітку, що ви не збираєтесь сидіти, склавши руки, й дозволити йому уживати наркотики, алкоголь або займатися іншими речами, яких ви не схвалюєте. Упереджу вальний підхід може скоротити глибину і тривалість проблем вашого підлітка.

#### **6. Єдиний фронт**

У багатьох випадках батьки не сходяться в думках про те, яке рішення їм необхідно прийняти щодо ситуації, в яку потрапила їхня дитина. У жодному разі не розказуйте про це своєму синові чи доньці. Ви маєте завжди демонструвати «єдиний фронт». Коли дитина зрозуміє, що ви дієте спільно, однією командою, і вона не зможе втекти під захист одного з батьків, ваші плани допомогти матимуть більші шанси на успіх.