

ПОРАДИ ПІДЛІТКАМ

Ефект кривого дзеркала

Підлітки часто вважають, що не потребують контролю та порад батьків. Однак вони або кривлять душею, або помиляються, або кажуть так через недовірливі стосунки з дорослими. Часто тінейджери дивляться не зовсім під тим кутом, під яким може тверезо оцінити ситуацію дорослий. Іноді, наприклад, вони змушують себе повірити у те, що їх симпатія — велике кохання і роблять через це купу дурниць.

Поради ж і зауваження батьків вони сприймають «в багнети». Часто виникає бажання помсти. Зробити на зло дорослим, нехай і завдавши при цьому шкоди собі. Буває, що теми про ЦЕ діти сприймають як жест недовіри, осуду чи докору.

Порада:

Частіше аналізуй слова батьків і свою реакцію на них. Уяви, якби ту ж саму пораду ти почув від друзів. І пам'ятай, що усі намагання «втрутитись» у твоє приватне життя викликані нічим іншим, як любов'ю батьків (нехай навіть іноді поради ці не зовсім обґрунтовані).

Бути попереду

Дуже часто на долю підлітків, котрі мають авторитет у своїх колах, припадає чи не найтяжче випробування: спробувати все, та ще й одним з перших. Аби не втратити свою «популярність», тінейджери йдуть ледь не на все: паління, випивка, наркотики, секс... Це стосується і тих, хто сильно піддається впливу оточуючих. Іноді гнітить думка про те, що він позаду всіх. Отут і починається важкий і тернистий шлях помилок!

Порада:

Ніколи не забувай, що ти людина, а отже, маєш гідність! Якщо ти чогось не хочеш робити, то й не варто, навіть якщо так вчиняє авторитет або ти і сам є авторитетом. Твоє життя—тільки твоє, а не когось іншого і думати про вчинки маєш саме ТИ!

Страшно й соромно спитати

Безперечно, в кожного підлітка виникають особисті відверті питання. Вони б радо поділилися своїми переживаннями, але, як ми вже казали, бояться. Тут причин декілька: не дуже теплі стосунки з батьками, відчуття сорому, провини тощо. Проте краще дізнатись завчасно, аніж потім розплачуватись за свою необізнаність.

Порада:

*Якщо тобі не під силу заговорити про щось інтимне з батьками, подзвони в «телефон довіри», або звернися до психолога. До речі, ти можеш ставити запитання і про проблеми, пов'язані з конфліктами, училищними негараздами, алкоголем, наркотиками тощо. Отже, навіть у найтяжчі хвилини твого життя у тебе є до кого звернутися. **Ти не один! Пам'ятай про це!***