

Від педагога

Поговоріть з підлітком

Шановні батьки! Щоб збільшити свої шанси налагодити контакт з Вашою дитиною-підлітком, прочитайте наступні поради:

1. Важлива атмосфера розмови.

Розмова не може відбуватися під час реклами між Вашими улюбленими серіалами. Ніколи не кажіть дитині, яка хоче поговорити: «Дай мені спокій, ти не бачиш, що я читаю газету». Батьки завжди повинні бути готові вислухати своїх дітей і не повинні вирішувати, чи те, чим дитина готова поділитися, пусті речі чи ні. Якщо дитина хоче про це поговорити, нехай говорить. Підліток повинен відчувати, що його уважно слухають.

2. У розмові уникайте штампів і повчань.

Батьки, стежте за тим, щоб розмова з Вашою дитиною не була схожа на лекцію, де Ви виступаєте лектором і ведете своєрідний монолог, а дитина повинна обмежитися роллю слухача. Пам'ятайте про діалог.

3. Підтримуйте підлітка і його сильні сторони.

Уникайте підкреслення слабких сторін, нагадування про недосконалість, осудження. Дотримуйтеся принципу «краще гірка правда, ніж солодка брехня», тоді дитина не боїтиметься говорити, а Ви завжди зможете допомогти і нічого не упустите.

4. Дбайте про спільний батьківський фронт.

Не допускайте ситуації, коли можна почути «Але тато/мама сказав/сказала, що я можу йти! А ти мені не дозволяєш!»

5. Поважайте потребу в усамітненні та приватності.

Підліткам потрібне відчуття, що їх батьки не мають повної влади над їхнім життям. Особливе значення має власна кімната або хоча б їх власний куточок, куди старші навідується лише за спеціальним запрошенням.

6. Допоможіть підлітку думати самостійно.

Уникайте надання «добрих рад», скеровуйте розмову так, щоб дитина сама могла зробити висновки, за потреби дайте їй час поміркувати над конкретною ситуацією.

7. Будьте конкретними.

Чітко вказуйте, що заборонено, а що дозволено. Створіть ситуацію, у якій Ви залишаєте дитині вільний вибір, але не забувайте чітко сказати про наслідки даного вибору.

Не оцінюйте дитину, тільки конкретну ситуацію, яка Вам не подобається.

8. Розмовляйте з дитиною, коли Ви контролюєте свої емоції.

Уникайте ситуації, коли розмова з дитиною перетворюється на змагання «хто голосніше скаже і виплесне з себе більше отрути». Якщо ні Ви, ні дитина не контролюєте свої емоції, зупиніться і поверніться до розмови, наприклад, через 20 хвилин, коли емоції вщухнуть, це дозволить продовжити конструктивну розмову.

10. Уникайте фраз:

1. «Коли я був/була у твоєму віці»
2. «Не хвилюйся, твої проблеми – це не проблеми. Коли ти виростеш, тоді зможеш говорити про проблеми»
3. «Ти ніколи, ти завжди»
4. «Інші діти – це»

11. Зберігайте почуття гумору.