

**Важкий вік!**  
**як бути?**

## **Який період підліткового віку вважається найскладнішим?**

Найскладнішим у житті підлітка виявляється час, що припадає на 13—14 років. Саме в ці роки сумніви у власних можливостях і відчуття неповноцінності набувають найбільшої сили. Підліток відчуває постійний тиск з боку дорослих й одночасно прискіпливе ставлення однолітків. Якщо він вже зарахував себе до категорії дурнів і невдачників, то навіть маленьке неприйняття з боку оточуючих або жарт на свою адресу набувають для нього великого значення. Дуже болісно дитина переживає такі ситуації: ніхто не запросив її на важливий захід, ніхто не схотів сісти поруч за парту, вранці вони виявила на обличчі нові прищі... Багатьом хлопчикам та дівчатам доводиться стикатися з подібними ситуаціями протягом всього підліткового періоду.

## **Задачі, які має вирішити підліток**

Американський психолог Роберт Хевігхерст визначив наступні задачі розвитку дитини підліткового віку.

1. Прийняття власної зовнішності й уміння ефективно володіти тілом.
2. Формування нових і більш зрілих стосунків з однолітками обох статей.
3. Прийняття чоловічої або жіночої соціально-сексуальної ролі.
4. Досягнення емоційної незалежності від батьків та інших дорослих.
5. Підготовка до трудової діяльності, що могла б забезпечити економічну незалежність.
6. Підготовка до власного сімейного життя.
7. Поява бажання нести соціальну відповіальність і розвиток відповідної поведінки.
8. Формування системи цінностей та етичний принципів, якими можна керуватися у житті, тобто формування власної ідеології.

Вісім задач підліткового життя створюють чітку послідовність. І не дивно. Навички, здобуті при вирішенні попередньої задачі, знадобляться для вирішення наступної.

Результатами вирішення всіх завдань юності є настання зріlostі. Якщо людині це не вдалося, вона буде завжди відчувати ускладнення в стосунках з оточуючими.

## **У чому ж конкретно полягає вирішення вищезгаданих задач?**

Прийняття власної зовнішності. У підлітковому віці людині притаманно занадто перейматися з приводу своїх фізичних даних. То зріст дуже маленький, то, навпаки, занадто високий, то маса тіла недосконала. Підлітку необхідно прийняти свій вигляд та зміни, що відбуваються в організмі, а також навчитися доглядати своє тіло й ефективно володіти ним під час занять спортом, виконання фізичної роботи, відпочинку.

Формування нових стосунків. Дитячі дружба та інтереси між однолітками однієї статі у підлітковому віці змінюються на різностатеву дружбу. Хлопчики все ще штовхають дівчаток, смикають їх за кіски замість того, щоб подати їм пальто? Значить, вони ще не подорослішли. Час навчатися мистецтву спілкування й поведінки з представниками протилежної статі.

Прийняття соціально-сексуальної ролі. Який вигляд має чоловік, а який — жінка? Як вони мають поводитись? Ким маютьстати у житті? Підлітку потрібно навчитися більш дорослих стосунків з однолітками. Подумати, наприклад, про те, що являє собою чоловіча або жіноча роль у родині. Поговоріть із дітьми, вони вам точно вкажуть, ким хто є у світі дорослих.

Досягнення емоційної незалежності. Підліток має сформувати стосунки, засновані на взаєморозумінні, прив'язаності та повазі, але вільні від емоційної залежності. Підлітки, що постають проти батьків та інших дорослих і розв'язують із ними конфлікти, мають навчитися краще розуміти самих себе й старших, уміти розбиратися в причинах конфліктів.

Підготовка до трудової діяльності. Одна з головних задач юності — вибір професії й досягнення економічної незалежності. Перша частина цієї задачі полягає для дитини в тому, щоб з'ясувати, чого вона хоче від життя. Друга частина — вибір професії, навчання і початок трудової діяльності.

Підготовка до власного сімейного життя. Більшість хлопчиків і дівчаток прагнуть створити у майбутньому щасливу родину. Напевне, вони ще не замислюються над цим серйозно, але своє майбутнє бачать саме таким. І результатом вирішення цієї задачі, як правило, є наслідування прикладу родинного життя своїх батьків. Дівчата беруть приклад з матерів, а хлопці — з батьків.

Отже, підлітковий вік — дуже складний період життя вашої дитини, як у фізіологічному та психологічному відношенні, так і у соціальному.

## **Як допомогти дитині вирішити проблеми?**

Період юності, як зазначалось вище, найболісніший у житті, супроводжується швидкими фізіологічними й емоційними змінами.

Тринадцять і чотирнадцять років — найважчі двадцять чотири місяці в житті. Саме в цей час невпевненість у собі й відчуття неповноцінності досягає піку при максимальному тиску соціальної середи.

Самооцінка підлітка майже повністю залежить від схвалення чи несхвалення групи однолітків. Батькам необхідно зберігати контакт з підлітком у ці складні роки. Особливо це важливо тоді, коли, здавалося б, мила й щаслива дитина буквально на очах перетворюється на Дратівливого чотирнадцятирічного анархіста. Взаємними образами та криками нічого не добитися. Одна з головних помилок батьків — це безкінечні словесні баталії з дітьми, що призводять лише до стресів та втрати взаєморозуміння. Тож не сперечайтесь з вашими дітьми. Не робіть їх об'єктом постійних загроз, несправедливих звинувачень і образ, а головне, не дошкуляйте їм постійними причіпками. Діти, що вступили у підлітковий вік, особливо не переносять цього, обираючи для себе характерний спосіб захисту: стають наче глухими. Найкращий спосіб погіршити стосунки з донькою або сином —

ходити за ними по п'ятах, повторюючи одні й ті самі зауваження з регулярністю годинникової зозулі.

Батьківський гнів не виправляє підлітків. Необхідно, використовуючи обставини, якими б вони не були, впливати на їх поведінку, поєднуючи її із закликами до любові, співпраці та взаємним поступкам. Не зовсім великий арсенал — але це все, чим ми озброєні.

Важлива підготовка дітей до складнощів, які очікують їх у перехідному віці. Нам не вдається достатньо підготувати їх до тиску соціальної середи, до фізіологічних змін, що чекають на них з переходом у статеву зрілість. Замість цього ми відпускаємо їх, необізнаних, небезпечним шляхом, наче Червону Шапочку, яка, весело підстрибуючи, біжить лісовою стежкою через темний ліс. Якби батьки цієї милої дівчинки розповіли їй про Сірого Вовка, то, можливо, вона помітила б, що бабуся від дня їхньої останньої зустрічі злегка обросла шерстю і відростила хвіст.

Ми маємо поставити перед собою мету: допомогти нашим дітям уникнути зустрічі з «вовками», які можуть їх проковтнути. Присвятіть дитині хоча б день, вийдіть разом із нею на прогулянку, змініть обстановку і поговоріть про те, що може очікувати на неї в недалекому майбутньому. Такі бесіди особливо корисні перед

початком статевого дозрівання, до них необхідно готуватися, адже вам буде потрібно зачепити гострі теми підліткового віку.

Найбільш поширенна помилка батьків 14-15-річних дітей — це відмова визнавати їхню незалежність та зрілість. Нам хочеться притиснути до себе улюблене дитя, не дивлячись на те, що воно рветься на волю. Ми намагаємося приймати за них рішення, дбайливо прикривати їх крилами і перешкоджати найменшій можливості падіння. Але, вчиняючи так, ми підштовхуємо підлітків на один із хибних шляхів: або пасивно сприймати наш захист, залишаючись до зрілого віку залежними від батьків «дітьми», або постати у великому обуренні, відвертаючи будь-яке наше втручання у своє життя. У першому випадку діти можуть стати моральними каліками, а в другому — перетворитися на розлючених людей, готових у будь-яких невдачах звинувачувати всіх підряд, відмовляючись від родинних зв'язків, що насправді так потрібні кожному з нас.

## **Що потрібно робити батькам, щоб полегшити перехідний вік дитини?**

Головна проблема підліткового віку — конфліктність. Звичайно, терпіти хамство власної дитини дуже важко. Так і хочеться дати грубіянові гідну відсіч й поставити його на місце. Та чи буде від цього зиск? Адже ми, дорослі, чудово знаємо: будь-яке загострення стосунків лише піділлє масла в огонь. Будьте мудрішими, не провокуйте свою дитину на грубість. У цьому вам допоможуть наступні правила поведінки в даній ситуації.

1. Дайте свободу. Спокійно погодьтеся з думкою, що ваша дитина вже виросла, й надалі утримувати її біля себе не вдастся, а її неслухняність — це прагнення вийти з-під вашої опіки.

2. Жодних нотацій. Більше за все підлітка обурюють батьківські настанови. Змініть стиль спілкування, перейдіть на спокійний, ввічливий тон і відмовтесь від категоричних оцінок та суджень. Зрозумійте: дитина має право на власну думку і власні висновки.

3. Ідіть на компроміс. Іще нічого нікому не вдалося довести за допомогою скандалу: тут немає переможців. Коли і батьки, і підлітки захоплені негативними емоціями, здатність розуміти одне одного зникає.

4. Поступається розумніший. Багаття суперечки швидко згасне, якщо в нього не підкидати дров. Щоб скандал припинився, хтось має замовкнути. Дорослому зробити, це простіше, ніж підлітку з його нестійкою психікою. Запам'ятайте: лаври переможця у стосунках із власними дітьми не прикрашають батьків.

5. Не треба ображати. Припиняючи суперечку, не намагайтесь зробити дитині боляче за допомогою східних зауважень або гриманням дверима. Умінню гідно виходити з важких ситуацій дитина навчається у нас.

6. Будьте міцні й послідовні. Діти — тонкі психологи. Вони чудово Відчувають слабкості дорослих. Тому, не дивлячись на вашу готовність до компромісу, син або донька мають знати, що батьківський авторитет непорушний. Якщо ж дорослі демонструють підлітку власну невитриманість, істеричність, непослідовність, важко чекати від нього доброї поведінки.

## **Як підтримати самооцінку підлітка?**

Людині потрібно, щоб її любили, розуміли, визнавали, поважали, щоб вона була комусь потрібна і близька, щоб у неї був успіх у справах, навчанні й роботі, щоб вона могла реалізувати власні здібності, вдосконалюватися, поважати себе. Основа самооцінки дитини закладається в залежності від того, як із нею поводяться батьки. Якщо вони розуміють і приймають її, терпляче ставляться до її недоліків і промахів, вона виростає з позитивним ставленням до себе. Якщо ж дитину постійно «виховують», критикують і муштрують, самооцінка її виявляється низькою, хибною.

Загальний закон тут простий: у дитинстві ми дізнаємось про себе лише зі слів та ставлення до нас рідних. Образ дитини будується зовні, рано чи пізно вона починає бачити себе такою, якою її бачать інші. Кожним зверненням до підлітка — словом, вчинком, інтонацією, жестом, виглядом і навіть мовчанням — ми сповіщаємо йому не лише про себе, але й завжди про нього, а часто саме про нього.

Від знаків вітання, любові й визнання у підлітка складається відчуття: «зі мною все гаразд», «я — добрий». А від сигналів засудження, невдоволення, критики — відчуття: «зі мною щось негаразд», «я — поганий». Покарання, а тим більше саме покарання

лише заглиблює його відчуття неблагополуччя й нещаствя. Унаслідок підлітка, врешті-решт, може дійти висновку: «Поганий, то й нехай! і буду поганим!» Цей виклик, за яким приховується грікота відчаю.

Щоб не допустити глибокого розладу дитини із самим собою і навколишнім світом, потрібно постійно підтримувати її самооцінку, відчуття самоцінності. Це можна зробити, керуючись наступними **принципами:**

1. Безумовно приймати дитину такою, якою вона є.
2. Активно співчувати її потребам і хвилюванням.
3. Бути разом із нею (читати, поділяти захоплення, відпочивати).
4. Не втручатися в ті її заняття, з якими вона справляється самостійно.
5. Допомагати, коли просить.
6. Підтримувати успіхи.
7. Довіряти їй свої почуття.
8. Конструктивно вирішувати конфлікти.
9. Використовувати у повсякденному спілкуванні фрази: «Мені добре з тобою», «Мені подобається, як ти...», «Ти, звичайно, впораєшся», «Як добре, що ти у нас є».
10. Якомога частіше обнімати її, але не «затискувати».