**Як порозумітися з підлітком**

Сучасні діти, загалом, вражають батьків усе більшими проявами неслухняності, впертості, агресивності, небажанням учитися тощо. Дуже часто батьки думають, що діти потребують уваги, поки вони маленькі, а з часом це вже зайве, оскіль­ки вони більше часу перебувають у школі та з дру­зями. Натомість підліток гостро потребує уваги до­рослих, яку можна висловити так: «Облиште мене, але не залишайте самого!» Батьки ж намагаються стримати активність, самостійність, часто в авто­ритарній формі висловлюють думки про друзів, ін­тереси, намагаються по-своєму планувати дозвіл­ля дитини. Закономірно, що недовіра, неувага до життя підлітка призведуть до розриву між дітьми та батьками.

Поглянемо на це з фізіологічної точки зору. Ми маємо справу з підлітковим віком. У цей пе­ріод провідними видами діяльності є міжособистісне спілкування з дорослими і ровесниками, су­спільно корисна праця і навчання, що позитивно позначається на розвитку психіки та особистості загалом.

І знову ми повертаємося до того, наскільки важливим є спілкування з дитиною. Проте ви, ма­буть, помічали за собою: щоразу з дитиною спілку­ватися стає все складніше.

Підлітковий вік вирізняється такими специ­фічними новоутвореннями, як почуття дорослості, потреба у самоствердженні тощо. Дорослішання — процес становлення готовності дитини до життя в суспільстві. Передбачає засвоєння суспільних вимог до особистості, діяльності, стосунків і пове­дінки дорослих. Підліток краще, ніж молодший школяр, розуміє себе, може аналізувати свої вчин­ки, хоч йому ще складно передбачати їх наслідки. Його поведінка більш осмислена, не така імпуль­сивна, як у молодшого школяра, він краще володіє собою. Водночас у підлітків посилений негативізм щодо будь-яких вимог дорослих, яскраво виявле­ні ознаки емансипації, намагання будь-що демон­струвати свою незалежність.

***Потреба підлітка у самоствердженні***

Постійна взаємодія підлітка з однолітками по­роджує прагнення посісти належне місце серед них, що стає одним із переважних мотивів поведін­ки та діяльності. Його потреба в самоствердженні настільки сильна, що задля визнання ровесниками підліток готовий поступитися своїми поглядами та переконаннями, здійснювати вчинки всупереч своїм моральним настановам. Втратити авторитет в очах друзів, відчути посягання на свою честь і гідність є найбільшою трагедією для підлітка, що може призвести аж до суїциду (самогубства). Тому він бурхливо реагує на нетактовні заува­ження вчителя у присутності друзів, вважаючи це приниженням особистості. На цьому ґрунті нерід­ко виникають конфлікти між учнями і вчителем.

***Стосунки підлітків та дорослих***

Підліток прагне діяти та виглядати як дорос­лий, з його правами і можливостями. Тому розви­ток підлітка супроводжується постійним рівнян­ням на дорослого. У спільній діяльності дорослий має реальні можливості впливати на становлення особистості підлітка, його дорослішання. Тому надзвичайно важливо обрати правильну позицію в стосунках з дитиною. Для підлітка характерна зміна ставлення до дорослих. Він починає кри­тичніше оцінювати їх слова і вчинки, аналізувати поведінку, стосунки, соціальну позицію. Однак вимоги підлітка до дорослого є дещо суперечли­вими. Він прагне самостійності, протестує проти опіки, контролю, недовіри, відчуваючи водночас тривогу і страх за необхідність долати пробле­ми, сподівається на допомогу і підтримку дорос­лого, але не завжди відверто зізнається в цьому.

Важливе значення для підлітка має спільна діяль­ність із дорослими, організована на основі єдності інтересів, захоплень. У підлітковому віці дитина прагне зрозуміти, що означає бути дорослим, про­водить паралелі між учинками своїми і дорослих. Підліток зауважує їхні прорахунки та помилки, нестерпно ставиться до спроб принизити його. Та якщо дорослі визнають свої помилки, діти щиро їм вибачають. У зв'язку з по­явою в дітей підліткового віку нових психологіч­них особливостей інколи їхні стосунки з доросли­ми супроводжуються конфліктами, негативними формами поведінки, зокрема проявами грубості, впертості. Це пов'язано зазвичай із прагненням до самостійності, яке дорослі не сприймають і не під­тримують. Підлітки хочуть, щоб з їхніми думками, бажаннями та настроями рахувалися, не терплять недовіри, байдужості, насмішок, нотацій, особли­во в присутності друзів. Компетентні, досвідчені батьки і вчителі знають, що передбачити та по­передити конфлікт легше, ніж подолати його на­слідки, і відповідно вибудовують свою взаємодію з підлітками.

З чого ж почати? Як спілкуватися? Що говорити, а чого не казати? Оцінюйте не особистість, по­чуття, думки дитини, а її вчинки.

Намагайтеся у спілкуванні висловлювати свої почуття без оцінки, використовуючи Я-висловлювання («Я вважаю...», «Мені здається...», «Мені дуже неприємно...», «Я відчуваю...» тощо).

Якщо у дитини не прибрана кімната, то як ви робите їй зауваження? «Поприбирай у кімнаті! По­дивись, який безлад у твоїй кімнаті!» або ж інша ситуація: мати прийшла з роботи, а у квартирі го­лосно грає музика. Як ви робите зауваження, щоб дитина прикрутила звук? «Вимкни музику негай­но. Зроби тихіше, голова тріщить». Чи не так ви спілкуєтеся зі своїми дітьми?

У цих ситуаціях ви не досягнете бажаного ре­зультату в спілкуванні з дитиною, а тільки викли­чете агресію і суперечки. Коли ви говорите про свої почуття та побажання, повідомте саме про це, а не оцінюйте поведінку дитини. «Я-повідомлення» — це основа спілкування між близькими людьми. Коли ти кажеш: «Я гніваюся» замість «Ти мене розлютив», — це означає: «Я можу відповідати за свою злість і не вважаю, що в тебе є кнопка, на яку ти натискаєш, щоб я розлютився». Доки люди­на вважатиме, що хтось її дратує, доти вона сама не зможе керувати своєю поведінкою.

Часто люди переходять до «Ти-повідомлень» під час неприємностей. «Ти мене розізлив» — це спосіб звинуватити партнера у своєму гніві. Але коли ви говорите так, то починаєте відчувати свою безпорадність. Інколи замість «Я-повідомлення» використовують запитання: «Де ти тинявся так пізно ввечері?» — маючи на увазі: «Я так тур­бувався, коли тебе пізно ввечері не було вдома». Запитання такого типу часто перетворюють обго­ворення проблеми на сварку. Тому уникайте за­лякування, моралізування, погроз, сарказму, об­разливих порівнянь, наказів, осуду, принижень, прізвиськ.

Якщо дуже хочеться порівняти свою дитину, то порівнюйте лише її саму із нею ж у минулому. Не варто зіставляти дочку чи сина з однокласни­ками або однолітками — нічого, крім образи чи бажання робити все наперекір, не одержите.

Використовуйте методику чотирьох кроків, коли необхідно встановити обмеження:

***1.*** *Прийняття почуттів дитини* («Мені здаєть­ся, ти дуже засмучений/розгніваний/роздра­тований/ ображений. Та я люблю тебе в будь-якому стані, і ти завжди можеш розраховувати на мою підтримку та допомогу»).

 ***2.*** *Установлення обмежень* («Але мені неприєм­но те, яким чином ти висловлюєш свої почут­тя і потреби. Якщо така поведінка триватиме, я буду змушений обмежити тебе... (у чомусь, що дуже важливе для дитини). У будь-якому разі, це буде твій вибір, за який ти відповіда­тимеш. Отже: зробиш так — буде по-одному, зробиш інакше — і результат отримаєш відпо­відний»).

***3.*** *Альтернатива* («Отже, зробиш так — буде... зробиш інакше — буде...»).

 ***4.*** *Право вибору* («Я тобі довіряю і впевнений, що ти зробиш правильний вибір»). Важливо роз­крити перед дитиною весь спектр можливого розвитку подій.

**Навчіться сприймати свого сина чи доньку та­кими, якими вони є, а не такими, якими б нам хотілося їх бачити. Спробуйте полюбити ди­тину цілком, із її вадами та поганими рисами. Пам'ятайте! Любити — це не означає потурати в усьому! Але знайте, що не буває зайвим ска­зати про свою любов, адже це шлях до серця ваших дітей.**

Я вам бажаю завжди мати порозуміння зі своїми дітьми.

Підготувала практичний психолог Віньковецького НВК Гарніцька Т. Г. за матеріалами науково-методичного журналу «Шкільному психологу: усе для роботи», №12 за грудень 2012 року.