

Як користуватися книгою?

Ви можете знайти в змісті «свою ситуацію» і прочитати про неї, щоб вибрати свій спосіб дій.

Також ви можете прочитати книгу від початку до кінця, тому що деякі розділи в ній — це універсальні «ключики» до поведінки підлітків.

Кожне батьківське питання, кожен проблему можна розв'язати у будь-який із трьох наведених способів. Звичайно, у житті їх набагато більше. У книзі подані саме ті з них, які могли б стати точкою відліку для розв'язання проблеми.

1

Спосіб перший, найпростіший

Цей спосіб допоможе вам вжити екстрених заходів, принаймні почати аналізувати ситуацію, виграти трохи часу, щоб краще підготуватися. Більшість прийомів, описаних у першому способі, ефективно працюють нетривалий час. Це своєрідна «пігулка», яка допомагає на деякий час якщо не позбутися «больового симптому», то хоча б трохи ослабити його. Але такий спосіб все ж потрібний, адже дуже багато ситуацій, пов'язаних з підлітковою поведінкою, слід розв'язувати негайно.


2

Спосіб другий, більш складний

Серйозна сімейна робота, пошук шляхів до розв'язання проблеми — це і є другий спосіб. Наприклад, придумати, чим по-справжньому можна захопити підлітка, якщо він не бажає вчитися. Як замінити штучну (матеріальну) мотивацію справжньою, внутрішньою. Як домовитися всім учасникам виховного процесу. Як правильно будувати спілкування з підлітком, якщо він не йде на контакт.


3

Спосіб третій, найскладніший

Звичайно, виховання дитини — процес двосторонній, адже в ньому беруть участь і підліток, і дорослий. Причини конфліктів і проблем треба шукати не лише в дитині. Проаналізувати власну поведінку, своє ставлення до дитини і ситуації загалом пропонує третій, найскладніший спосіб. Але тут ви також знайдете пораду, коли не слід вдаватися до самоаналізу і самолікування, а якнайшвидше звернутися по допомогу до психолога.

1

*Швидка
допомога*

2

*Аналіз, пошук
причин і робота
з ними*

3

*Робота батьків над
собою, звернення
до психолога*

Пробуйте різні способи і прийоми, погляньте на свою дитину іншим поглядом, спираючись на підказки підліткового психолога. У вас обов'язково все вийде!

Підліток не хоче навчатись

«Наш Вадик у першому класі був відмінником, — розповідає мама підлітка. — До школи біг підстрибом, дуже любив математику. Учителі завжди зараховували його до найкращих учнів, вважали цілеспрямованим, серйозним. Усе було добре доти, поки не настав підлітковий вік. Зараз усе змінилося. Син виконує домашні завдання приблизно двічі на тиждень. Решту часу «висить» у соціальних мережах, грає в комп'ютерні ігри. Умовляння взятися за розум не допомагають. Син говорить, що навчання йому взагалі не подобається, що жоден предмет, жодна галузь знань його не привертають».

Батьки навіть спробували платити Вадіку гроші за хороші оцінки. Але цей важіль не спрацював, як і багато інших.

Чому підлітки не хочуть навчатись? Як зробити так, щоб дитина-підліток узялася за розум?

Отже, у більшості підлітків навчальна мотивація дуже понижена. І справа не в тому, що школа погано працює або батьки чогось не роблять. Просто в підлітковому віці навчальний інтерес зазвичай змінюється на інтерес комунікативний. Інакше кажучи, дитина хоче не вчитися, а спілкуватися — з дітьми своєї статі і протилежної,

Підліток палить

Спочатку в мамі Анжели виникли химерні підозри щодо того, що її дочка палить. І одного разу вони перетворились на чітку впевненість. Мама виявила в доччиній сумочці розпочату пачку сигарет.

«Це не мої! — стояла на своєму дочка. — Це Маруся поклала в мою сумку свої сигарети».

«На якийсь час я заспокоїлась, — говорить мама. — Ша одного разу, повертаючись з роботи, я побачила біля огорожі дитячого садка декількох підлітків із сигаретами. Анжела була з ними. Як і в інших, у її руці була запалена сигарета. Чесно кажучи, мене охопив шок. Ніяк не хотілося вірити, що моя дочка палить. Але факт залишається фактом. Що тепер? Заборонити? Лаяти?»

Багато підлітків палять. Як би страшенно це не звучало для більшості батьків, але це факт. Ще більше підлітків пробувало палити або збираються зробити це найближчим часом. Навіщо вони це роблять? З безлічі причин.

- Щоб довести, що вони дорослі.
- Щоб відчути свою дорослість.
- Щоб показати, що вони можуть бути «членами зграї» інших підлітків.
- Щоб показати, що їм байдуже до думки дорослих.
- Щоб виглядати круто.
- Щоб зробити селфі.

І ще 177 різноманітних причин спонукають дитину схопитися за сигарету.

Що робимо ми, дорослі, запідозривши або навіть упіймавши дитину за палінням? Різноманітність наших реакцій невелика:

- лаємо;
- караємо;


3

Спосіб третій, найскладніший

Цей спосіб складний, зате найефективніший. Згадайте, про що ми говорили вище. Про те, навіщо підліткові потрібна сигарета в руках. А що як допомогти йому самоствердитися в інший спосіб? Наприклад, стати крутим можна не лише за допомогою паління, але і за допомогою спорту, творчих здібностей і багато чого іншого. Хоче «доросле» селфі? Запропонуйте альтернативу — селфі на пароплані або на американських гірках. Зрештою, ваше завдання — показати дитині інші способи самореалізації і при цьому не зіпсувати з нею стосунки. Адже спочатку підліток може відмовлятися від ваших пропозицій. Намагайтесь не тиснути і не нав'язувати, адже саме повчання батьків викликають почуття протесту.



Підліток грубіянить

«Ми навіть самі не зрозуміли, коли це все розпочалось. Був такий милий, поступливий хлопчик, — трохи не плачучи розповідає мама Альоші. — Ласкавий, тихий, слова поганого ніколи не скаже. Ша років із дванадцяти він різко змінився. Спочатку бабуся поскаржилася, що він їй грубіянить. Потім перепало й мені, причому син нагруб'янив при всіх, голосно, просто зганьбив усю сім'ю. Шато з ним тоді суворо поговорив, і на якийсь час Альоша заспокоївся. Ми зраділи, тому що ніяк не могли зрозуміти, що нам робити, якщо все це не закінчиться. А потім усе поновилося. Альоша може грубо відповісти будь-кому з нас. Він став засмиканим, галасливим. І класний керівник говорить, що в класі він грубий, залучився до групи найбільших хуліганів. Як нам поводитись із сином? Як налагодити нормальні стосунки? Карати його чи ні? Що він може від нас нормально сприйняти?»

контролювала час його прогулянок, підраховуючи хвилини і лаючи за запізнення. Все закінчилося тим, що хлопець почав демонстративно спізнюватися, виявляючи абсолютну байдужість до слів дорослих і грубо відповідаючи на всі претензії. Після того як батьки переглянули свої вимоги, підліток дістав можливість не бігти додому хвилина до хвилини, а приходити в межах години. І він перестав грубіянити батькам.

Підліток погрожує піти з дому

Сім'я Олесі цілком благополучна. Мама і тато виховують двох дочок — Олесю і її меншу сестричку, трирічну Мар'яну. Олеся буває запальною, може надовго образитися. Вона вважає, що мама і тато завжди несправедливі до неї: «Вони вічно лають мене, хоча я нічого поганого не роблю. Ну, затримуюся іноді з прогулянки. Але в такому разі завжди попереджаю, телефоную мамі, говорю, що прогуляю з друзями ще півгодини».

«Коли ми сваримося, Олеся раз у раз говорить: «Я піду від вас, ви мене дістали! — розповідає тато. — А наша мама дуже переживає через це, говорить, що Олеся може і справді піти. І як ми тоді її знайдемо? Або з нею може статися щось страшне. Тому іноді ми боїмося сказати своїй старшій дочці щось зайве, що може якось розлютити її. Ось і виходить, що дочка нами маніпулює. Та нічого вдіяти ми не можемо».

Отже, підліток погрожує піти з дому. Йому може не подобатися, що ви йому щось заборонили. Чи що ви скривдили його словом. І тоді підліток заявляє: «Усе! Я від вас іду!» Чого ж він домагається такою поведінкою?

одягу і взуття. Він кілька разів намагався сказати їй про це. Але мама не слухала сина. Тоді підліток зібрав свої речі і сказав, що йде. Тому що він виріс і хотів би сам вирішувати, який одяг йому носити. І тільки коли син грюкнув дверима, мама нарешті погодилася на те, щоб він сам вибирав свій гардероб. Щоб бути почутим, юнакові довелося влаштувати цілу виставу. То може, краще не доводити до такого?

Підліток краде гроші вдома

«Ми шоковані! — говорять мама і тато Олега. — Спочатку не хотіли вірити в це. Думали, що здалося. Думали, що поклали кудись гроші, а вони загубилися. Ша ні... Наш син краде гроші. Він витягує їх із гаманців у мене і в чоловіка. А нещодавно бабуся по-скаржилася. У неї на лікування зубів лежали двісті доларів. І вони зникли, коли наш син їздив до неї в гості.

У нашій сім'ї немає злодіїв. Ми всі багато працюємо, гроші ніколи не діставалися нам дарма. І тут таке! Розмовляли із сином. Він усе заперечує. Що робити — незрозуміло. Чоловік вважає, що потрібно перевірити сина на детекторі брехні. Але це жахливо! І як далі жити, якщо не довіряєш власній дитині? Ми не можемо сказати, що в нашій сім'ї багато грошей. Але синові ми ніколи ні в чому не відмовляли. Він мав усе найкраще. Ми старалися з чоловіком, тому що самі в дитинстві мало чого мали».

Проблема дитячого крадіяства виникає в багатьох сім'ях. Іноді діти можуть без дозволу брати гроші і в молодшому шкільному віці, а не тільки в підлітковому. Причини дитячого крадіяства в різні періоди дорослішання можуть відрізнятись, хоча цілі витрат дуже схожі. Наприклад, малюки беруть гроші, щоб купити солодощі або іграшки. Вони можуть їсти цукерки самі або пригощати друзів, підвищуючи в такий

з дитиною, щоб у неї не було приводу тягти гроші з вашого гаманця. Наприклад, можна давати підліткові можливість заробляти. За яку роботу платити йому — це треба обговорити спільно мамі і татові. Тільки не забувайте про те, що всі домашні обов'язки для дитини не можуть бути платними.

Кількість кишенькових грошей теж має бути розумною і зрозумілою підліткові.

Є ще один важливий момент. Необхідно повідомляти дитину про фінансові плани сім'ї, показувати їй усі статті сімейних витрат. Розповідати, як батьки заробляють гроші. Адже більшість дітей і підлітків дуже легковажно поводяться з батьківськими грошима, не замислюючись над тим, як їх заробляють тато з мамою і які необхідні витрати має сім'я.

Підліток захопився молодіжною культурою

«Дочка почала поводитись дивно, — говорить тато Кароліни. — Слухає якусь жахливу музику, постійно щось пише в соцмережах, пофарбувала волосся в чорний колір і вибирає одяг темних, похмурих тонів. Раніше взагалі не користувалася косметикою, а тепер не вийде з дому, не нафарбувавши очі і губи. Нігті в неї, до речі, теж покриті лаком чорного кольору. Шкільний психолог сказав нам, що це нормально, що наша дочка захопилася новим молодіжним напрямом і таким чином проявляє себе, що в цьому немає нічого страшного. А я бачу це інакше, і мені стає дуже страшно. До нас у гості приходять якісь дивні особи, такі ж чорні. Вони зачиняються у доччиній кімнаті, щоб послухати музику. Забороняти не виходить, тому що у відповідь дочка просто зачиняє двері до своєї кімнати і говорить, що ми з матір'ю відсталі і нічого не розуміємо».

треба зрозуміти, що вона відчуває, чому відчуває саме так, чому відчуває це щодо іншої людини, предмета, події. Добре, якщо ваш підліток з дитинства уміє аналізувати свої думки і почуття. Та подеколи, навіть якщо раніше дитина була здатна на таке, тепер вона закрилася, не хоче розмовляти, ділитися. Та й із самою собою їй непросто, усе здається складним, жадливим, дратівливим. У такому разі треба звернутися до фахівця — психолога, який спеціалізується на роботі з підлітками. Як варіант, це може бути людина, яка має у підлітка авторитет і довіру. Лише після того, як дитина зрозуміє свої почуття і назве їх, можна працювати над самоконтролем. Стримати агресію, спрямувати її в «мирне русло» — завдання не з простих. Але воно цілком під силу вашому підліткові, за умови розумної, кваліфікованої допомоги з боку дорослих.

Підліток хоче зробити татуювання або пірсинг

«Син просить гроші на те, щоб зробити собі татуювання. Я категорично проти того, щоб він спотворював своє тіло. Я просто не розумію цього бажання малювати на собі жадливі, негарні картинки з тваринами, хрестами або черепами, — говорить тато Стаса. — Я людина військова. Не розумію, звідки у мого сина такі погані думки в голові. Пробив дірку у вусі, як дівчинка. Тепер қанючить гроші, причому чималі, на потворність. Коли зрозумів, що не дам, сказав, що сам заробить. Я я розумію, що потім не зможу навіть спілкуватися з ним, тому що для мене люди з татуюваннями якісь неповноцінні».

Підліток обманює дорослих

«Я вважаю, що ми самі в цьому винні. Мало уваги приділяли дочці, тому що завжди дуже багато працювали. Ми відчули, що вона нас обманює, але не хотіли в це вірити. Дрібну брехню можна було стерпіти. Але тепер дочка обманює в більшому. Втрату довіри складно пережити. Я розумію, що перестав довіряти їй навіть у дрібницях. Постійно намагаюся перевірити ще раз, увесь час сумніваюся. Так важко жити з підлітком!»

Це розповідь тата дівчинки Лілі. Він ділився проблемою в «батьківській групі», з якою працює підлітковий психолог. Дитяча брехня стала такою проблемою для сім'ї, що батько сам звернувся до психолога, щоб зрозуміти причини і впоратися з цим.

Чому підлітки обманюють? Що штовхає їх закриватися від дорослих і спотворювати інформацію?

Пригадайте, що зазвичай кричить дитина в розпалі сварки? У чому звинувачує дорослого? Вона говорить: «Ти мене не розумієш!» Підліткові здається, що дорослий не може і не хоче його зрозуміти. Більше того, дорослий дуже критично ставиться до думок, почуттів і вчинків підлітка. «Яку жахливу музику ти слухаєш! Які жахливі подерті джинси ти вдягнув! Що то за дивний тип ішов поруч з тобою? Чому мене знову викликають до школи? Що ти знову наробив?»

Низка критичних зауважень і негативних запитань не дає дитині можливості говорити правду. Набагато спокійніше не показати батькам «сумнівного» приятеля, не зізнатися в черговій двійці або бійці за справедливість. «Усе нормально», «нічого», «так собі» — відповіді підлітка виглядають нейтральними, вони не є інформативними. Але тільки на перший погляд. Насправді ж, якщо ви помітили, що підліток нічого не розповідає, відповідає односкладово, намагається уникати спілкування, щоб не відповідати на ваші запитання, час насторожитися і змінити свої підходи. Інакше наступним кроком з боку дитини буде брехня.