

10 фактів і порад про виховання підлітків.



Усі дорослі колись були підлітками, але порозумітися з сучасними дітьми їм часто складно. 12 серпня, у всесвітній день молоді пропонуємо познайомитися з декількома цікавими фактами і порадами про підлітків і їх виховання.

Зазвичай до підлітків відносять дітей, що досягли віку 11-16 років. У цей період характер дитини несподівано міняється: він стає більше імпульсивним, суперечливим і зухвалим. У нього бувають різкі перепади настрою і часті конфлікти з батьками. Які нюанси про виховання і психологію підлітків варто врахувати дорослим?

1. Юнацький максималізм

Підлітки, як правило, намагаються здаватися старше, ніж насправді. Вони часто завищують свій вік. Ця маленька брехня пояснюється тим, що їм хочеться скоріше подорослішати і мати такі ж права і незалежність, як у їх батьків. Називаючи більше старший вік, вони намагаються подружитися з дорослими дітьми, у яких більше повноважень і можливостей, чим у них. Але батькам варто тримати цей процес під контролем, частіше спілкуватися з дітьми і не втрачати свого авторитету, щоб уберегти підлітків від поганої компанії.

2. Віртуальне спілкування

Більшість сучасних підлітків не представляють свого життя без гаджетів. Вони їх використовують у будь-якому місці і у будь-який час. Згідно із статистикою, більше 40% молоді уміють писати сполучення навіть із закритими очима. Вони можуть інформувати своїх друзів і знайомих про своє життя кожні п'ять хвилин. Але повідомлення, прислані батьками, багато підлітків просто ігнорують, відписуючись вибаченнями за допомогою готових шаблонів. Завдяки сучасним технологіям батьки можуть контролювати спілкування дітей в соцсетях і месенджерах.

3. Акцент на зовнішності

Багато молодих дівчат можуть пропустити школу, якщо їм не подобається, як вони виглядають. Зовнішній вигляд має первинне значення майже для будь-якої дівчини. Якщо їй не подобається своє відображення в дзеркалі, це відразу ж позначається на її настрої і самопочутті. Приблизно 70% дівчат з такої причини можуть пропускати зайняття в школі або коледжі. Батькам варто бути дуже обережними і делікатними, коментуючи зовнішність дівчини-підлітка, щоб не ранили її. Краще частіше її хвалити, підкреслювати її індивідуальність, робити компліменти і всіляко підтримувати.

4. Ігнорування критики

Напевно батьки не раз помічали, що під час виховних бесід і критики підлітки неначе абстрагуються від слів дорослих. Учені з Гарварду помітили, що при прослуховуванні батьківських нотацій деякі ділянки мозку підлітків закриваються, і дитина буквально пропускає усі слова повз вуха. У такому разі батькам треба змінити тактику і тон бесіди, а свої зауваження підносити в іншому ключі, доступному для сприйняття підлітка.

5. Корисні спори

Складно зустріти представників молодого покоління, які б ніколи не сперечалися з батьками. Недавнє дослідження показало, що діти, які уміють заперечувати своїм батькам і упевнено обстоюють свою думку, мають хороший стержень і правильне світосприйняття, чим це може здатися на перший погляд. Причина проста: підлітки, які можуть не погоджуватися з дорослими і говорити їм «ні», з більшою вірогідністю здатні знайти сміливість, що відмовити друзям і одноліткам, що чинять на них тиск і поганий вплив.

6. Любителі поспати

Розбудити підлітка рано вранці - досить складне завдання. Але не варто занадто турбуватися із цього приводу. Згідно з численними дослідженнями в

області педіатрії, організм дітей підліткового віку орієнтований на пізніше пробудження і тривалий сон(близько 9-10 годин). Тому уроки в школі продуктивніший починати не в 8.00, а в 8.30 або в 9.00.

7. Боротьба з тиском однолітків

Ця проблема може бути набагато серйозніша, ніж здається. За результатами одного британського дослідження, серед школярів, які зазнавали тиску і знуцання своїх однолітків, близько 40% мали психологічні проблеми і стрес, а 60% починали гірше вчитися, ставали більше розсіяними і неуважними. Дуже важливо встановити з підлітком довірчі стосунки. Тоді батьки зможуть краще контролювати ситуацію в школі і при необхідності надати допомогу дитині.

8. Небезпечна суворість

Психологи стверджують, що надмірно строге виховання підлітків може привести до негативних наслідків. Дитина в цьому віці дуже імпульсивна і агресивна. Якщо на нього сильно давити і відноситися до його захоплень без розуміння і поваги, то він легко може збунтуватися, втекти з будинку, потрапити під поганий вплив і вступити на неправильний шлях. Щоб цього не допустити, не варто переборщувати із заборонами. Кожне не «можна» важливо пояснювати і намагатися домовлятися з дитиною без агресії. Згідно з дослідженнями, якщо батьки часто кричать і карають підлітка, то він поводиться в суспільстві агресивніше і асоціальний.

9. Шкідливі звички

Часте вживання алкоголю(навіть неміцного), тютюну не лише негативно впливає на здоров'я і успішність підлітків, але і може перерости в небезпечну залежність, яка залишається вже в дорослому віці. Організм підлітка ще продовжує формуватися і більше уразимо до шкідливих звичок. Батькам треба частіше розмовляти з дітьми про шкоду алкоголю, паління і наркотиків, в доступній манері пояснюючи, до чого можуть приводити такого роду залежності.

10. Читання проти музики

Виявляється підлітки, які постійно слухають сучасну музику, до 8 разів більше схильні до депресивного стану і емоційних розладів, чим їх однолітки. А у дітей, які віддають перевагу над музикою читанню, психіка приблизно в 10 разів стійкіша.