

#шпаргалка для батьків #Правила життя з підлітком

Підліток - це людина, яка дозріла або майже дозріла з точки зору фізіології, але ще далеко не подорослішала соціально та емоційно.

● **Правило #1** Зрозуміти, що способів впливу та покарання практично немає Школярі живуть з імунітетом до підвищення голосу і реагують на крик, ніби перебуваючи під куполом – покричить та перестане. Позитивні героїв з книг та фільмів не працюють, важлива лише оцінка спільноти.

● **Правило #2** Усвідомити пубертат Дорослі по-різному реагують на підлітковий етап – одні не помічають, чи ігнорують і пропускають етап дорослішання, інші починають тотально контролювати і забороняти. Тому важливо зібратися з силами та усвідомити пубертат.

● **Правило #3** Зрозуміти, як сильно ви потрібні Незважаючи на стрімке дорослішання, прояв статевих ознак, бажання вирватися з рідного гнізда, підліток – все та ж дитина, яка потребує любові та підтримки.

● **Правило #4** Не стояти осторонь чекаючи, коли цей період скінчиться Пубертатний вік триває не один рік: якщо пускати все на самоплин, то в сім'ї може вирости прірва з відчуження, яка може зберегтися на все життя.

● **Правило #5** Прийняти дорослішання, виявити повагу Прийняти колючого тінейджера з рухомою психікою можна лише через усвідомлення того, як йому важко. Болучий стан приносить страждання — якщо виявити повагу та підтримати як дорослого, то можна закласти міцний фундамент майбутніх стосунків між дорослим сином чи дочкою та батьками.

● **Правило #6** Не реагувати на агресію Як жива людина, ви маєте право реагувати на хамство чи грубість, але щодо підлітка психологи просять не робити цього. Ви збережете собі набагато більше нервів, не розпалюючи агресію і не вчиняючи скандали щодня.

● **Правило #7** Не говорити про школу Не говорити про школу – значить викреслити щоденні нотації про хороші оцінки, значення ЗНО, диплому, погрози про армію. Перейшовши на нову стратегію, тінейджер замислиться про майбутнє, а ви зможете почути думки про майбутнє, навчання, потаємне.

● **Правило #8** Не хизуватися авторитетом Не потрібно виявляти насильство – вихоплювати планшети, забирати телефони, влаштовувати домашні арешти. Це марно.

● **Правило #9** Дати свободу відповідно віку Реальність виглядає так: діти, з якими 15 років носилися, не проходять перехідний період повною мірою, не підготовлені в 20 років. Вони не вміють розпоряджатися своїм життям, не знають чого хочуть, не здатні виходити зі складних ситуацій – у дорослому житті такі люди постійно шукають опори.

● **Правило #10** Згадати свої 16 та розслабтеся Згадавши свій пубертат, можна зрозуміти, що ви це проходили — і якимось вижили.