

У віці 15–17 років підлітки проходять складну кризу самовизначення та сепарації (відділення) від батьків. Як **практичний психолог**, я рекомендую батькам студентів ВПУ змінити стратегію виховання з «контролю» на **«партнерство та підтримку»**.

Пропоную алгоритм дій та психологічні інструменти, які допоможуть полегшити адаптацію вашого студента:

1. Зміна батьківської позиції: від «контролера» до «радника»

Уникайте тотального контролю: Перевірка кожного кроку («Ти встав?», «Ти поїв?», «Де ти стоїш?») викликає у підлітка або протест, або безпорадність. Замініть контроль на **активний інтерес**: *«Як пройшов твій день? Що сьогодні було найскладнішим?»*.

Дайте право на помилку: У майстернях чи на лекціях не все виходитиме одразу. Якщо дитина отримала низьку оцінку або зіпсувала деталь на практиці, не сваріть. Психологічна формула підтримки: **«Я бачу, що ти засмучений. Помилки — це частина навчання. Як думаєш, що можна зробити наступного разу інакше?»**.

2. Техніки емоційної підтримки (що говорити)

Підлітки у ВПУ часто стикаються з кризою: *«Я нічого не вмію, у мене не виходить, я обрав не ту професію»*

Ніколи не знецінюйте їхню втому (наприклад, фразами типу: *«Ой, та що ти там робив, просто повчився!»*). Краще скажіть: *«Ти сьогодні дуже втомився, я розумію. Фізична та розумова праця одночасно — це велике навантаження. Відпочинь, ти маєш на це право»*.

Акцент на сильних сторонах: Помічайте найменші професійні досягнення. *«Ти так чітко розібрався в цій схемі / так акуратно зробив це креслення. У тебе є хист до деталей»*. Це формує професійну самооцінку.

3. Психологічні аспекти побуту та «нової свободи»

Якщо дитина живе в гуртожитку або просто стала більш незалежною, вона може відчувати стрес від «дорослості».

Легалізуйте тугу за домом: Підлітки часто соромляться показати, що сумують за батьками. Створіть традицію: наприклад, зідзвонюватися щовечора в один і той самий час (тривалістю 10–15 хвилин), але без допитів, а просто щоб побажати гарного вечора.

Вчіть тайм-менеджменту без тиску: Навантаження у ВПУ високе. Допоможіть дитині структурувати день: поясніть, чому важливо лягати спати до 23:00, адже хронічне недосипання виснажує нервову систему і призводить до емоційних зривів та апатії.

Коли потрібна допомога спеціаліста?

Будь ласка, зверніться до **психолога ВПУ** або куратора, якщо ви помітили:

1. Дитина різко змінила поведінку (була комунікабельною — стала замкнутою, або навпаки).

2. Повністю зник апетит або порушився сон (безсоння, нічні жахи).

3. Категорична відмова йти саме на виробниче навчання (це може свідчити про конфлікт із майстром або цькування/булінг у групі).