# КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ БОРИСА ГРІНЧЕНКА

**ІНСТИТУТ ПІСЛЯДИПЛОМНОЇ ПЕДАГОГІЧНОЇ ОСВІТИ**

**НAУКОВО-МЕТОДИЧНИЙ ЦЕНТР ПРАКТИЧНОЇ ПСИХОЛОГІЇ**

**ТА СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ**

**ПІДТРИМКА ДИТИНИ В ПЕРІОД ПІДЛІТКОВОЇ КРИЗИ**

**Рекомендації для батьків**

Життя підлітка в період від 12 до 17 років є не простим для нього (інтенсивні зміни в тілі, формування життєвих цінностей, зміна характеру) і тому потребує делікатної уваги, обережного супроводу, розуміння, підтримки і допомоги з боку дорослих. У цьому віці провідною діяльністю підлітків є інтимно-особистісне спілкування з однолітками. Ця діяльність є своєрідною формою відтворення між підлітками тих стосунків, які існують серед дорослих людей. До того ж взаємини з однолітками є важливішими, ніж з дорослими, відбувається соціальне відокремлення підлітка від своєї сім'ї.

В цей період життя домінуючим є прагнення належати до групи. Цінності та думки відповідної групи підліток схильний визнавати своїми власними. Типова риса підліткової групи – безумовне підпорядкування ватажку. Думка групи і її лідера підлітками сприймається однозначно.

В цей час батькам важливо звертати особливу увагу на зміни в поведінці дитини. Якщо раптом Ви помітили втрату інтересу дитини до звичних видів діяльності, різке зниження успішності навчання, невмотивовані зміни настрою, прогули школи, появу шкідливих звичок, радимо звернутись до психолога. Вирішення цієї проблеми передбачає спільні дії педагогів, психологів, соціальних педагогів, лікарів та батьків. Адже дитина в період підліткової кризи надзвичайно вразлива до негативних впливів.

**Причини, які негативно впливають на поведінку підлітка**

* Складні життєві обставини: розлучення батьків, вимушене переселення, втрата звичних соціальних зв’язків, бездоглядність дітей тощо.
* Надмірний вплив батьків на вибір дитини (навчального закладу, майбутньої професії, друзів, уподобань) та жорстке обмеження свободи.
* Розбіжність між батьками у поглядах, підходах та діях, спрямованих на виховання дитини.
* Блокування батьками прагнення підлітка до індивідуальності та самостійності.
* Втрата дитиною довіри до батьків та дорослих.
* Низька самооцінка дитини.
* Невідповідність результатів навчання підлітка очікуванням дорослих.
* Негативний вплив однолітків на уподобання, вчинки, поведінку.
* Підліткова закоханість без взаємності.
* Надмірне захоплення комп’ютерними іграми та віртуальним середовищем.

Проте в сім’ях, де батьки налагодили довірливі, щирі взаємини зі своїми дітьми, вірогідність потрапити їм до групи ризику – мінімальна. Особливо важливим в цей час є розуміння внутрішнього світу дитини з боку найрідніших – мами, тата, старших братів, сестер, дідусів та бабусь. Діти очікують не моралізації (ти не правий/не права; треба робити так; у тебе завжди не так, як у людей…), а прихильного ставлення, відчуття захисту, довіри та безумовної любові.

**Як взаємодіяти з підлітком?**

Для ефективного спілкування пропонуємо:

* Звертайтеся до дитини доброзичливо.
* Використовуйте у процесі спілкування привітні фрази.
* Запитуйте дитину про її потреби, почуття і враження.
* Вислуховуйте дитину.
* Не уникайте відповідей на запитання дитини ( в тому числі і незручні).

*Пам’ятайте! Доброзичлива, щира, відверта розмова батьків з дитиною сприяє формуванню успішної особистості.*

Для емоційної підтримки дитини радимо:

* Любіть своїх дітей і говоріть їм про це постійно.
* Радійте разом з дитиною.
* Підтримуйте дитину, коли вона сумує та плаче.
* Допоможіть подолати страхи, пережити образи та невдачі.
* Радійте успіхам дитини.

*Пам’ятайте! Спільно пережиті емоції і почуття - шлях до взаємної довіри.*

*Для успішної взаємодії з дитиною радимо:*

* Поважайте дитину, її інтереси, захоплення, думки.
* Показуйте дитині її значущість для Вас.
* Цікавтесь колом спілкування дитини.
* Проявляйте терпіння та делікатність у стосунках з дитиною.
* Організовуйте спільну діяльність та дозвілля .
* Покажіть дитині привабливість реального світу в порівнянні з віртуальним простором.
* Розповідайте дитині про свої емоції, почуття, вчинки, плани, мрії.
* Допомагайте своїм дітям ставити справжні цілі в житті і прагнути досягти їх .
* Не застосовуйте фізичні покарання.

*Пам’ятайте! Поведінка батьків зумовлює вчинки та поведінку дитини.*

***Шановні батьки!***

*Лише з Вашою допомогою дитина подолає будь-яку кризу та стане успішною****.***

**Куди звернутися за допомогою:**

1. Центр практичної психології та соціальної роботи Київського університету імені Бориса Грінченка, тел. (044)-553-74-14
2. «Дитяча» гаряча лінія: 0-800-500-225
3. Київський міський центр здоров’я

04119, м. Київ, вул. Дегтярівська, 25
(044)-483–96–00
citycenter@health.kiev.ua
<http://www.zdorov.com.ua>