



РЕКОМЕНДАЦІЇ БАТЬКАМ ЩОДО ЕМОЦІЙНО-ОСОБИСТІСНИХ ПРОБЛЕМ ПІДЛІТКІВ

Традиційно вважається, що підлітковий вік - найважчий у плані виховання, він є перехідним від періоду дитинства до юності, від незрілості і залежності від оточуючих до особистісної зрілості та самостійності. Підліток сприймає світ емоційно. Інтенсивний розвиток самосвідомості і критичного мислення призводить до того, що дитина в підлітковому віці виявляє протиріччя не лише в оточуючому світі, але і всередині себе, що являється основою для зміни емоційно-ціннісного відношення до себе, яке проявляється у незадоволеності собою.

Коло проблем, які турбують підлітків, включає розрив з батьками, відкриття негативного відношення до них, усвідомлення себе, індивідуалізацію, відносини з іншими, любов і багато чого іншого. Підлітковому віку властиві сильні коливання емоційного стану, небажання приймати на себе серйозні зобов'язання, відчуття, що суспільство їх не розуміє й не приймає. Часто все це може призвести до сильного емоційного напруження і необдуманих вчинків.

Ознаки психо-емоційного напруження у підлітків:

- втрата інтересу до звичних видів діяльності;
- раптове зниження успішності навчання;
- незвичне зниження активності, нездатність до вольових зусиль;
- погана поведінка у навчальному закладі.

При появі цих явищ слід звернути особливу увагу на підлітка.

Далі слід бути уважними до наступних поведінкових, словесних, емоційних **ознак проблемної ситуації:**

- будь-які раптові зміни у поведінці і настроях, особливо тих, що віддаляють від близьких людей;
- схильність до необачних і безрозсудних вчинків;
- розлучення з дорогими речами або грошима;
- нехтування зовнішнім виглядом.
- упевнення у беспорядності і залежності від інших;
- розмови або жарти щодо бажання померти;
- подвійна оцінка значущих подій;
- повільна, маловиразна мова;
- висловлювання самозвинувачень.
- амбівалентність, подвійність емоцій і почуттів;
- беспорядність, безнадійність;
- переживання горя;
- ознаки депресії;
- почуття провини або відчуття невдачі, поразки;
- надмірні побоювання або страхи;
- почуття власної малозначущості;

- неухважність, розсіяність або розгубленість.

В.І. Силахіна звертає увагу батьків на такі моменти у поведінці та висловлюваннях підлітків, схильних до кризових ситуацій і суїцидальних спроб:

- скарги на відсутність сенсу життя: «Навіщо мені жити?», «Який сенс в тому, що я живу?»;

- висловлювання дитини: «Мені усе надоїло!», «Не хочу нікого бачити, не хочу нічим займатися!»;

- скарги на дурні передчуття: «Я відчуваю, що скоро помру!»;

- підвищений, стабільний інтерес до питань смерті, загробного життя, до похоронних ритуалів;

- словесні натяки на смерть, що наближується: «Потерпіть, недовго Вам залишилося мучитися!», «Ви ще пожалієте, але буде пізно!»;

- наведення особливого порядку у своїй кімнаті, серед своїх особистих речей, роздача деяких речей товаришам, остаточне з'ясування стосунків;

- раптовий, без видимих причин спокій, смиренний стан після стресу;

- таємні приготування до чогось, що дитина відмовляється пояснювати;

- тривалий стан внутрішньої зосередженості, що не було раніше для дитини характерним, відсутність бажання спілкуватися з друзями, родичами, ходити в гості, грати, вести активний спосіб життя.



Стратегічними напрямками **батьківської допомоги дітям** в кризових ситуаціях спеціалісти вважають :

- покращення взаємостосунків у сім'ї;

- підвищення самооцінки;

- підвищення самоповаги дитини;

- покращення міжособистісного спілкування у сім'ї .

Всі ці заходи мають призвести до піднесення самоцінності особистості дитини та активізувати коло її інтересів.

Для **підвищення самооцінки** доцільно користуватися наступними заходами:

- завжди підкреслюйте все добре й успішне, що властиве вашій дитині. Це підвищує впевненість у собі, зміцнює віру у майбутнє, покращує її стан;

- не чинить тиск на підлітка, не висувайте надмірних вимог у навчанні, житті тощо;

- демонструйте дитині справжню любов до неї, а не тільки слова, щоб вона відчула, що її дійсно люблять;

- приймайте, любіть своїх дітей такими, якими вони є - не за гарну поведінку та успіхи, а тому, що вони ваші діти, ваша кров, ваші гени, майже ви самі;

- підтримуйте самостійні прагнення своєї дитини, не захоплюйтесь її оцінюванням, не судіть її, знайте, що шлях до підвищення самооцінки проходить через самостійність і власну успішну діяльність дитини;

- слід тактовно і розумно підтримувати усі починання своєї дитини, які ведуть до підвищення самооцінки, особистісного зростання, фізичного розвитку, успішності власної діяльності і життєдіяльності: майте на увазі, що підліток рано чи пізно має

стати незалежним від своєї сім'ї й однолітків, налагодити стосунки із протилежною статтю, підготувати себе до самотійного життя і праці, виробити власну життєву позицію.

У випадку, коли ваші діти виявляють сильне емоційне напруження або відчай, слід поводитися наступним чином:

1. Залишайтеся самими собою, щоб дитина сприймали вас як щирю, чесну людину, якій можна довіряти.

2. Дитина має відчувати себе на рівних з вами, як із другом, що дозволить встановити з донькою або сином довірливі, чесні стосунки, кінець кінцем - довірити вам усю правду, те, що на умі у дитини.

3. Важливо не те, що ви говорите, а як ви це говорите, чи є у вашому голосі щире переживання, турбота про дитину.

4. Майте справу з людиною, а не з «проблемою», говоріть з дитиною на рівних, не припускайтеся діяти як вчитель або експерт, чи розв'язувати кризу прямолінійно, що може відштовхнути дитину.

5. Зосередьте свою увагу на почуттях дитини, на тому, що замовчується нею, дозвольте їй вилити вам душу.

6. Не думайте, що вам слід говорити кожного разу, коли виникає пауза у розмові з дитиною, використовуйте час мовчання для того, щоб краще подумати і вам, і дитині.

7. Виявляйте щирю участь і інтерес до дитини, не вдавайтеся до допиту з пристрастю, задавайте прості, щирі запитання («Що трапилось?», «Що відбулось?»), які будуть для дитини менше загрозливими, аніж складні, «розслідувальні» запитання.

8. Спрямовуйте розмову у бік душевного болю, а не від нього, адже ваш син або донька саме вам, а не чужим людям може повідомити про інтимні, особистісні, хворобливі речі.

9. Намагайтеся побачити кризову ситуацію очами своєї дитини, приймайте її бік, а не бік інших людей, котрі можуть спричинити їй біль, або котрим вона може зробити боляче.

10. Надайте сину або доньці можливість знайти свої власні відповіді, навіть тоді, якщо ви вважаєте, що знаєте вихід із кризової ситуації.

11. Ваша роль полягає в тому, щоб надати дружню підтримку, вислухати, бути зі своєю дитиною, що страждає, навіть якщо вирішення проблеми начебто не існує. Дитина у стані горя, в ситуації безвихіддя може примусити вас відчувати себе безпорадними і глупими, але вам, на щастя, найчастіше і не слід виробляти будь-які певні рішення, негайно змінити життя, або навіть рятувати її - ваш син або донька врятуються самі і врятовують своє життя, слід тільки довіряти їм.

12. І останнє - якщо ви не знаєте, що говорити, не говоріть нічого, але будьте поруч!

