

Як батькам виховати життєрадісного підлітка

У наш час підліткова депресія – поширена проблема в усьому світі. Гормональні зміни в організмі підлітків роблять їхнє життя важким, уже не кажучи про такі чинники, як соціальні мережі, реклама та інші явища, які чинять на них сильний тиск.

Розгляньмо декілька способів, як виховати підлітка щасливим, життєрадісним, незважаючи на всі фактори, що цьому перешкоджають.

Остерігайтеся небезпек

За останні 20 років життя підлітків змінилося до невпізнання. Соціальні мережі, Інтернет і реклама підштовхують дітей до того, щоб вони виглядали й поводитися певним чином. Батькам варто більше дізнатися про життя сучасних підлітків. Наприклад, ви можете навчитися самостійно користуватися соціальними мережами. Ознайомтеся з найпопулярнішими з-поміж підлітків Інтернет-ресурсами: Фейсбук, Інстаграм, Твіттер тощо. Ви обов'язково помітите, що підлітки багато уваги приділяють фотографіям і стежать за життям знаменитостей, ідеалізуючи їх зовнішність, творчість і спосіб життя.

Соціальні мережі – це не завжди погано: тут можна знайти багато корисного контенту, а серед популярних Інтернет-персонажів є цілком гідні для наслідування приклади. Однак деякі знаменитості популяризують занадто обмежений погляд на світ, відірваний від реальності.

Спілкуйтеся з підлітком і покажіть йому позитивний приклад

Якщо ви недостатньо добре спілкуєтеся зі своєю дитиною, контролювати її буває важко й неефективно. Вам може бути нелегко тримати під контролем заняття дитини в школі або на дозвіллі, тому важливо демонструвати їй позитивний приклад. Не варто категорично забороняти підлітку користуватися

комп'ютером, замість цього можна встановити часові рамки роботи за комп'ютером або обмежити використання соціальних мереж.

Переконайтеся, що ви самі дотримуетесь правил, що їх встановлюєте для дитини. Наприклад, почніть менше користуватися смартфоном. Покажіть належний приклад вашій дитині.

Обговорюйте з дитиною новини із соціальних мереж. Наприклад, ви можете запитати, чи сподобалася їй нова популярна реклама або що вона думає про нові фото тієї чи іншої знаменитості в Інстаграмі. Поясніть підлітку, що відомі особистості обробляють свої фотографії для соціальних мереж у фотошопі, а для того, аби бути в гарній фізичній формі, необхідно займатися спортом і дотримуватися правил здорового харчування. Розкажіть дитині, що дієти, які рекламують зірки, можуть бути неефективними й навіть небезпечними для здоров'я.

Заохочуйте кращі якості дитини

Важливо хвалити дитину за її кращі якості. Багато уваги приділяючи зовнішньому вигляду, підлітки забувають про такі важливі якості, як почуття гумору, доброта, таланти в музиці, спорті тощо. Усіляко переконуйте дитину в тому, що всі ці якості важливі. Пам'ятайте, що ви – приклад для ваших дітей, тому підтверджуйте свої думки діями.

Створіть сприятливе середовище, у якому діти зможуть комфортно говорити з вами про те, що їх турбує. Відкрита й довірлива атмосфера в сім'ї сприяє тому, що дитина буде ділитися з вами своїми проблемами. Не легковажте словами дитини, завжди знаходьте час, щоб вислухати її. Не звинувачуйте підлітка, не тисніть на нього. Якщо виникнуть серйозні проблеми, зверніться до фахівця.

Прямуйте до великої мети

Коли дитина отримала в школі погану оцінку, ви починаєте думати, що вона несерйозно ставиться до свого життя, і випускаєте з поля зору загальну картину. Ваша мета – виховати її

відповідальною людиною, здатною жити в реальному світі, але на шляху до цього помилки неминучі.

Зосередьтеся на досягненні довгострокових цілей. Це дасть вам змогу легше ставитися до дрібниць, які не мають великого значення. Також це допоможе вам зберегти мотивацію залишатися для підлітка позитивним прикладом для наслідування.

Говоріть із підлітком його мовою

Взаємодія з підлітком – це не тільки розмови. Це й сигнали, які ви посилаєте йому за допомогою своєї поведінки і ваших щоденних учинків. Підлітки вчаться у вас, сприймаючи ваші дії, а не слова. Подбайте про те, щоб ваші дії відповідали вашим словам і цінностям.

Шукайте якомога більше способів спілкування з підлітком. Якщо вашій дитині зручніше спілкуватися за допомогою повідомлень, використовуйте цей засіб для повсякденного спілкування з нею. Упродовж дня напишіть їй повідомлення і просто поцікавтеся, як проходить її день. Так дитина відчує ваші любов і турботу, хоча, щоб переконати в цьому підлітка, може знадобитися певний час.

Розвивайте впевненість дитини в собі

У житті дитини буде багато людей, готових підірвати її впевненість у своїх силах. Тому батькам важливо робити все, аби пробуджувати в підлітка оптимізм і впевненість у собі. Використовуйте для цього будь-яку можливість. Дозвольте підлітку пробувати свої сили в найрізноманітніших заняттях. Так ви зміцните його переконання, що він здатен досягти багато чого в житті.

Ураховуйте індивідуальні потреби підлітка

Незалежно від того, чим захоплюється ваша дитина – музикою, спортом або чимось іншим – підтримуйте її, адже саме це робить її не схожою на інших.

Коли ви намагаєтеся в чомусь переконати дитину, зупиніться й подумайте, що її завдання – не відповідати вашим очікуванням, а досягати власних життєвих цілей.

Дозвольте підлітку самому робити вибір і виявляти свою індивідуальність. Головне, щоб він робив це безпечно для себе й оточення.

Встановлюйте для дитини чіткі й справедливі правила

Батьки мають використовувати різні способи дисциплінування дитини залежно від її віку. Що старша дитина, то більше ви повинні давати їй свободи, висловлюючи поради в тих чи інших ситуаціях, а не вказуючи, що їй робити.

Дозвольте вашому підлітку робити помилки. Але водночас встановлюйте для нього обмеження й попереджайте про наслідки, якщо він порушить встановлені правила.

Дисциплінування підлітка не означає, що його потрібно карати за непослух. Ваша мета – розвинути в нього навички самодисципліни, щоб він міг робити правильний вибір, коли вас не буде поруч.

Розвивайте в підлітка навички, які знадобляться йому в житті

Навіть якщо ваш підліток добре вчиться в школі або досяг високих спортивних результатів, це ще не засвідчує його готовності до самостійного життя. Потрібно навчити дитину багатьох умінь, які знадобляться йому в майбутньому: готувати їжу, прати, грамотно розпоряджатися фінансами тощо. Усе це допоможе йому стати успішним у дорослому самостійному житті.