**Основні 4 «дзвіночки» настання підліткової кризи**

[](https://dytpsyholog.files.wordpress.com/2016/03/d0bfd0bed0b4d180d0bed181d182d0bed0ba.png)

**Дзвіночок перший.** Помітно змінюється поведінка дитини. Тихоня може раптом стати відчайдушним пустуном, а надзвичайно активна дитина – затихнути і проводити години в незрозумілих думках.

**Дзвіночок другий.** Настрій стає нестійким і легко змінюється. Після надривного плачу може послідувати телефонний дзвінок і радісне щебетання в трубку. На тлі найдосконалішого благополуччя раптом – лють через якусь дрібницю, і двері ледь не злітають з петель від заключного акорду пустого конфлікту, який виник на рівному місці.

**Дзвіночок третій**. Змінюється фізичний вигляд дитини. Дівчата «округлюються» або, навпаки, витягуються, змінюються пропорції тулуба і кінцівок, у хлопчиків ламається голос, волосся стає більш жирними, починається оволосіння обличчя і тіла за чоловічим типом.

**Дзвіночок четвертий.** У заявах дитини, звернених до батьків, з’являються нові теми і гасла. Найпоширеніші з них: «Я можу сам вирішувати, що (як, коли) …», «Ви мене ніколи не розуміли», «Ваше покоління безнадійно відстало, і вам не зрозуміти, що …», «Я сам буду вирішувати свої проблеми ” і т.д.

*Якщо два, а тим більше три або чотири з перерахованих вище дзвіночків вже задзвонили, готуйтеся – процес пішов.*

**Як не говорити з підлітком**

Є, як мінімум, вісім речей, які важливо враховувати при спілкуванні з підлітком. Саме вони **впливають на формування значущості і важливості підлітка, на його самооцінку та впевненість у своїх силах і досягненні бажаного**.

Це:  
***– Коли я був у твоєму віці …***(кажучи ці слова, дорослий підкреслює свою зрілість і успішність вже в ті далекі часи, при цьому занижує здібності підлітка).

***– Ти просто не розумієш!***(підкреслюється незрілість особистості і власна «розумність»).

***– Ти тільки думаєш, що у тебе є якісь проблеми*** (насправді, навіть незначна, на погляд дорослого, проблема, у підлітка може викликати не тільки найсильніші страждання, але навіть і суїцид).

***– У мене немає часу, щоб вислухати тебе зараз*** (у дорослого є справи важливіші, ніж займатися проблемами дитини).

***– Роби те, що я кажу, а не те, що я роблю*** (я можу порушувати правила, а ти ні).

***– Тому, що я наказав тобі!***(ти повністю в моїй владі, я управляю твоїм життям).

***– Так чому ж ти не можеш бути схожим на …***(ти не «дотягуєш» до ідеального зразка, ти гірший, ніж він).

***– Одного разу ти згадаєш цей день …***(ти не повинен чинити на свій розсуд, я краще знаю, як зробити, у мене ж більше досвіду).

**Як реагувати на самостійність підлітка ?**

*«Я самостійна людина!», «Я можу сам вирішувати, що (як, коли) …», «Я сам буду вирішувати свої проблеми ” і т.д.* Такі фрази батьки починають все частіше чути від своїх дітей, коли вони стають підлітками. Що ж відповісти на такі заяви?

Якщо у батьків в момент найперших заяв вистачить розуму і **сміливості «перерізати» зв’язок** – *«Добре, ти самостійна людина, що живе поруч з нами. Ти можеш сам приймати ті рішення, які тобі під силу. Якщо ти з чимось не впораєшся, ми допоможемо тобі, але вже не як суверен васалу, а як твої найближчі друзі» –* то дитина підліток, як правило, спершу лякається раптової перспективи самому відповідати за все, але потім стає вдячним батькам за довіру, виявлену до його особистісним силам.

У цьому випадку **умовна відстань між підлітком і батьками може стати навіть меншою**, ніж було до «відрізання».

Якщо ж (що буває набагато частіше) батьки бояться перерізати цей морально і фізично застарілий зв’язок, з тим щоб замінити його на новий – *«Це ж все тільки слова, він же насправді ще дурний! Нічого не розуміє! Життя не знає!»* – то **ножиці бере сам підліток** (іноді в хід йдуть кігті і зуби), і ось саме тоді ми і маємо справу не просто з підлітковим віком, але з підлітковою кризою у всій її красі. **Якщо підлітку після довгих спроб все ж вдається перегризти мотузку, яка охороняється батьками, то його за інерцією відносить так далеко, що на відновлення довірчих і повноцінних відносин можуть знадобитися роки.**

Якщо ж батьки виявляються сильнішими і підліток кориться становищем «суверен – васал», то його особистісний розвиток неминуче спотворюється і надовго зберігає інфантильні риси. Іноді в цьому випадку розвивається невроз.

Отже, метою і завданням підліткового кризи є придбання не самостійності (вона підлітку ще й не потрібна, і не по зубах), але **особистісної автономії, необхідної для подальшого розвитку особистості за дорослим типом.** Тобто, іншими словами, для розвитку вміння брати на себе відповідальність за всі наслідки своїх поглядів, слів і дій.

**Чому підлітки стають грубими і починають проявляти неповагу та зневагу?**

**Як правильно реагувати на грубість підлітків?**

*Дуже часто в підлітковому віці у дітей, у зв’язку з необхідністю відчути себе дорослими, проявляються такі риси, як грубість, неповага (скоріше, зневажливе ставлення). Часто в період* *становлення підліток не знає, як йому проявити свою дорослість, і знаходить найпростіший шлях – грубість, зухвалі фрази, які раніше він не міг собі дозволити. І тут батькам дуже важливо правильно відреагувати, щоб не просто накричати і “натиснути” авторитетом, а виправити ситуацію.*

У першу чергу, **говоріть з підлітком на рівних, не сюсюкайте і не пригнічуйте – дайте йому відчути свою важливість, значимість, щоб він не шукав інші способи для отримання цього відчуття.**

**Радьтеся з ним** частіше в різних сімейних питаннях – не виключено, що він запропонує яке-небудь свіже рішення, та й грубити в такій ситуації немає ніякої потреби, більше того, грубість тут буде виглядати по-дитячому.

**Коли ваша дитина грубить, відразу ж вкажіть їй на це**, щоб вона завжди знала, що перейшла межу.

**Не соромтеся роз’яснити їй, як правильно. Тільки спробуйте зробити це не у вигляді моралізаторства, а під час дружньої бесіди,** ще краще – **на власному прикладі**. Зверніть увагу, як ви, дорослі, спілкуєтесь між собою в сім’ї. Недарма кажуть, що скільки б ми не вчили своїх дітей хорошим манерам, вони все одно будуть вести себе, як їхні батьки.

**Ніколи не вступайте в суперечки.** Не треба демонстративно зітхати, знизувати плечами, показувати, що ви розсерджені. Як не треба і вмовляти, перестерігати, лаятися – така тактика ніколи не спрацьовує, а тільки посилює подібну поведінку.

Як показують дослідження, **діти-підлітки перестають грубити, коли бачать, що це … неефективно для залучення вашої уваги**. Тому тримайтеся нейтрально, не відповідайте. Наприклад, дивіться відсторонено на що-небудь, а якщо не допомагає, закрийтеся в іншій кімнаті. Просто **відмовтеся продовжувати розмову**, поки син (дочка) грубить, і робіть так ЗАВЖДИ.

Важливий момент: **намагайтеся поправляти дитину, якщо вона неправильно і грубо поводиться, віч-на-віч, а не в присутності інших дорослих або підлітків**. Інакше можете нарватися на ще більшу грубість – пам’ятайте, що ваша дитина вже не маленька і болісно сприймає будь-яку критику на свою адресу, тим більше на людях!

**Заохочуйте шанобливу, правильну поведінку якомога частіше** – це найпростіший спосіб домогтися бажаного. А адже згідно з дослідженнями, батьки підлітків в більшості випадків роблять навпаки: замість того щоб звертати увагу на хороше, постійно вказують на погане. І тому як тільки ви побачите або почуєте, що ваш “грубіян” проявляє ввічливість або повагу, обов’язково похваліть його, оцініть його старання, навіть якщо не зовсім вийшло, але ви бачите, що він старався. Це йому сподобається!