

Пам'ятка для батьків: "Як підтримати підлітка в період змін"

Розуміння перехідного віку

Підлітковий період — це етап великих фізичних, емоційних і психологічних змін. Ваша дитина може відчувати себе розгубленою або зміненою через гормональні зміни, розвиток мозку, пошук власної ідентичності і нового місця в суспільстві.

Важливість емоційної підтримки

Підтримка у цей період є ключовою. Ваша дитина потребує того, щоб ви були поруч і готові слухати, навіть якщо вона не завжди хоче говорити. Пропонуємо такі стратегії:

- Будьте терплячими і відкритими
- Слухайте активно
- Підтримуйте позитивний настрій

Допомога в управлінні стресом

Важливість відпочинку

Підлітки часто недооцінюють важливість сну та відпочинку. Допоможіть дитині встановити здоровий режим дня.

Фізична активність

Регулярні фізичні навантаження знижують стрес і допомагають покращити настрій.

Техніки релаксації

Навчіть підлітка простим технікам релаксації, таким як глибоке дихання або йога.



Підтримка самоствореності і відповідальності

Розвиток довіри і відкритої комунікації

Розвиток довіри і відкритої комунікації
Основою здорових стосунків у родині є довіра. Якщо підліток буде впевнений, що може звернутися до вас за підтримкою, він буде відкритіший до спілкування.

Ваша підтримка, терпіння та готовність до відкритої комунікації допоможуть дитині впоратися з труднощами цього етапу. Важливо пам'ятати, що підліток потребує вас як наставника та підтримки, щоб пройти через ці зміни з мінімальними стресами та максимальною самовпевненістю.



Важливо, щоб підліток відчував себе незалежним, але й розумів важливість відповідальності за свої дії. Дайте йому можливість брати участь у прийнятті рішень і самому вирішувати певні ситуації.

Визначення меж і правил

Дозвольте дитині проявляти ініціативу, але чітко встановлюйте межі і правила, що стосуються важливих аспектів її життя (школа, безпека, здоров'я).

Хвалити за досягнення

Кожен маленький успіх має бути відзначений. Підлітки дуже потребують визнання і схвалення, особливо в цей період змін.