

*Поради батькам,  
які допоможуть  
зберегти теплі  
стосунки з  
підлітком:*

ЗНВК №67





1. Слухайте більше, ніж говорите  
Підлітки хочуть бути почутими. Слухайте уважно,  
без перебивань, моралізаторства та критики. Іноді  
їм потрібно просто виговоритись.



2. Пам'ятайте, що протест — це не неповага  
Бажання сперечатися чи відстоювати свою думку —  
це частина становлення особистості. Ваша спокійна  
реакція дасть підлітку розуміння, що він має право  
на свою точку зору.



3. Довіра — це не “дати все дозволити”, а бути  
поруч  
Встановлюйте межі, але не ультиматуми. Пояснюйте  
свої правила та прислухайтесь до думки дитини.  
Сильна позиція — це не жорсткість, а стабільність і  
послідовність.



📱 4. Цікавтесь світом підлітка — щиро, без осуду

Музика, серіали, меми, ігри, блогери — це частина його реальності. Якщо ви в неї заглянете, дитина впустить вас у свій внутрішній світ.

🧘 6. Будьте прикладом у саморегуляції

Підлітки дуже чутливі до несправедливості, різких реакцій чи “подвійних стандартів”. Спокій дорослого — це те, що заспокоює й дитину.

🌱 7. Підліток — це не “незручна версія” дитини, а людина в пошуку себе

Давайте йому простір робити вибір, пробувати нове, помилятись і знову пробувати. Ви поруч — як тил, а не контроль.

 Якщо вам складно знайти  
контакт із дитиною,  
помічаєте тривожні сигнали  
(ізоляцію, агресію,  
занедбаність) — не соромтесь  
звертатись до психолога.

