

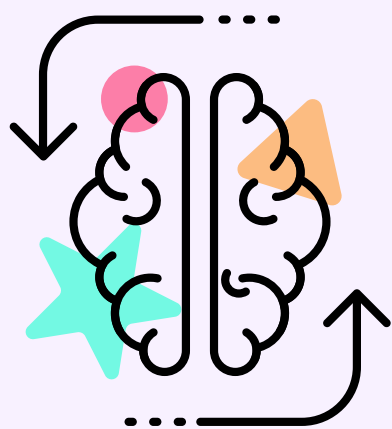
Jak żyć z nastolatkiem?

Oto 10 najważniejszych zasad, które pomogą Tobie odzyskać poczucie sprawczości i zbudować dobry kontakt z nastolatkiem, a nawet się z nim zaprzyjaźnić!

PODĄŻAJ ZA ZMIANĄ

Gdy nastolatek dorasta, wychodzi spod skrzydeł rodziców i podąża własnymi ścieżkami. To jest właśnie jedno z najważniejszych zadań rozwojowych – **odnaleźć siebie i wartość w nowej rzeczywistości**.

Co dzieje się wtedy z rodzicami? Przeżywają stratę, tęsknią a nawet są źli na swoje dorastające dziecko za te zmiany.



Spójrzmy na to **INACZEJ!**

Dla Twojego nastolatka najważniejsze jest to, abyś zaakceptował te zmiany. Dzięki temu uchronisz go przed poczuciem winy, jakie będzie miał wobec Ciebie. To natomiast sprawi, że może i fizycznie będziecie od siebie dalej, lecz emocjonalnie zdecydowanie bliżej.

Dla Ciebie to idealny czas na odkurzenie swoich marzeń, zadbanie o relacje z partnerem czy przyjaciółmi. Czas w końcu pomyśleć o **SOBIE!**

BĄDŹ UWAŻNY

Aby nastolatek mógł **BYĆ SOBĄ** w przyszłości, musi poznać swoje upodobania i ukierunkować się na życie, które będzie zgodne z tym jaki jest. Dlatego **potrzebuje wsparcia rodziców, którzy z dużą uwagą będą się przyglądać jego zmianom!**



Widzę, że masz dużo radości z malowania oczu i paznokci

BINGO!

Dla nastolatki to znak, że to co lubi robić widzą także inni. Dzięki takiej informacji zwrotnej dowie się jaka jest, w czym jest dobra i co ją interesuje a co nie.

Oczywiście nie wszystko, co robi musi Ci się podobać. Masz przecież swoje przekonania i zdanie, aczkolwiek warto dać sobie przestrzeń na rozmowy o tym – co mieści się w Twoich granicach a co nie!



NIE WYRĘCZAJ A WSPIERAJ



Nastolatek najszybciej nauczy się samodzielności poza domem. W miejscu, gdzie będzie musiał podejmować własne decyzje. I tutaj zaczyna się nowa rola dla rodzica – **COACHA**, który razem z nastolatkiem będzie szukał rozwiązań zamiast go wyręczać i wyznaczał nowe obszary jego odpowiedzialności.

Samodzielności można się nauczyć w jeden sposób - robiąc błędy i ponosząc za nie konsekwencje!

Gdy młodemu człowiekowi tego mu zabraknie, z trudem będzie sobie radził z codziennymi sprawami. To z pewnością utrudni mu start w dorosłość i odnajdywanie się w nowych rolach.

BĄDŹ ZAWSZE I MIMO WSZYSTKO

Nastolatek potrzebuje poczucia, że jest chociaż jedna osoba na świecie, która akceptuje go takim, jaki jest. Że lubisz go i cieszysz się, jak spędzacie razem czas. Pamiętaj, że on/ona potrafi być nie tylko fajnym synem czy córką, ale też można się z nim zakumplować.

To jaki jest nie zobaczysz przez pryzmat ocen i osiągnięć. Dziękuj i doceniaj małe rzeczy.



SPĘDZAJ CZAS Z RODZINĄ

Może i nastolatek zamyka się w swoim pokoju lub wymyka się z domu, by spędzić czas z kumplami. Jednak to nie zmienia faktu, że potrzebuje więzi z rodziną.



Dziś chcę spędzić z Tobą czas. Wiem, że czasami się kłócimy, ale nie rezygnujemy z tego, by pobyć razem.

BINGO!

Tak dajesz mu sygnał, że jest ważną częścią rodziny. Szukajcie tych momentów w codzienności. Wspólne działanie, jak: robienie popcornu, oglądanie filmów zaplanowane w weekend, czas na planszówkę albo wspólne bieganie, buduje więzi i daje poczucie bezpieczeństwa oraz przynależności.

Czas razem to okazja, by spędzić miło czas i poznać się na nowo.



POSTAW NA DIALOG

Nastolatek Ci tego nie powie, ale potrzebuje granic. Są dla niego jak drogowskazy, które dają poczucie bezpieczeństwa i przewidywalności w relacjach. Jeśli zadbasz o pozytywną komunikację z nim, popatrzysz na niego życzliwym okiem, to w większości przypadków spotkasz się z postawą gotową do współpracy.



Oczywiście zasady nie mogą być ciągle takie same, z wiekiem muszą się zmieniać. Mile widziane są wspólne rozmowy na ten temat. Bo gdy narzucisz nastolatkowi swoją wolę, spotkasz się z walką za wszelką cenę o posiadanie władzy nad swoim życiem poprzez kłótnie lub kłamstwa. A to chyba nie jest dobra droga, prawda?

SŁUCHAJ I POZWÓL MYŚLEĆ INACZEJ

Bunt i podważanie zdania rodzica lub jego poglądu na świat, nie jest wymierzony wobec niego. Taki już urok okresu dojrzewania, **młody człowiek po prostu kształtuje swoją opinię i odkrywa swój sposób myślenia**. Nie zawsze jego argumenty są niedorzeczne. Owszem, mogą nie być spójne z Twoimi wartościami. Dlatego warto o tym rozmawiać, wyrazić swoje racje i nie oczekiwać, że nastolatek przyjmie Twój punkt widzenia. W takiej rozmowie nie musicie się zgadzać.



Kocham Cię i choć się z Tobą nie zgadzam, ważne jest dla mnie to, co mówisz. Szanuję Twoją opinię.

BINGO!

Nie ma lepszego sposobu na budowanie poczucia własnej wartości u nastolatka, jak słuchać i traktować go z szacunkiem.

Tak tworzy się PARTNERSTWO!



PYTAJ NASTOLATKA O ZDANIE



To oczywiste, że chcesz dla swojego dorastającego dziecka jak najlepiej. Przede wszystkim uchronić go od niebezpieczeństwa. Mimo wszystko nie zapominaj pytać go o zdanie: „Okej to jaki jest Twój plan?”.

Nastolatki potrzebują wsparcia dorosłych w tworzeniu planu działania i przewidywaniu konsekwencji za nie. To jest ich słaba strona, typowa dla młodzieży.

Pytając go o zdanie ukazujesz mu, że liczysz się z jego zdaniem. Szacunek przede wszystkim!

NIE CZEKAJ - DZIAŁAJ

W okresie dojrzewania jest wiele trudnych rozmów, które trzeba przeprowadzić z nastolatkiem. Warto się do nich przygotować i np. zajrzeć do fachowej literatury. Jemu też można coś podrzucić. Podejmując próbę rozmowy, masz szansę rozwiązać jego wszelkie mylne przekonania lub obawy. Dzięki temu dowiesz się, jaki ma stosunek do tych tematów i co jest w nich atrakcyjne.

Rozmowy o hejcie, cyberprzemocy, sexie, uzależnieniach, używkach to jedne z najważniejszych. W ten sposób wysyłasz mu też ważny sygnał, że nie ma tematów na które nie da się porozmawiać razem i czegoś zaradzić.



DBAJ O SWOJE EMOCJE

Gdy emocje biorą górę, reagujemy zwykle nieadekwatnie do sytuacji. Wycofujemy się, atakujemy drugą stronę albo ulegamy jej w obawie przed konfliktem czy niezadowoleniem. W rozmowach z nastolatkiem też tak jest. **Wielu rodziców nie patrzy na swoje odczucia, często je tłumi lub wypiera.** Taka droga może prowadzić jedynie do EKSPLOZJI!



Ta rozmowa do niczego dobrego nie prowadzi. Wrócimy do niej, jak emocje opadną.

BINGO!

Zawsze możesz tak powiedzieć, gdy czujesz, że brniecie w ślepy zaułek.

I niech tak właśnie będzie!

