

Nie podnoś głosu. Twój krzyk to dla dziecka sygnał, że mu nie pomożesz.

Najpierw wysłuchaj. Pozwól mu przedstawić swój punkt widzenia. Nie przerywaj komentarzami.

Zadawaj pytania. Jeśli widzisz, że dziecko ma problem z odpowiedzią, nie nalegaj. Może za kilka minut będzie gotowe ci odpowiedzieć. Naciskając, tylko je zniechęcisz.

Nie musisz się zgadzać z tym, co nastolatek mówi, ani ulegać wszystkim jego prośbom i naciskom. Nie pozwól, by tobą manipulował. Ale pamiętaj o argumentach. Unikaj słów: "Zabraniam ci i koniec". Rozmawiaj spokojnie. "Rozumiem cię, ale...", "Podobają mi się twoje argumenty, jednak mnie nie przekonałeś, wrócimy do tej rozmowy za rok".

Jeśli czegoś dziecku zabraniasz, uzasadnij dlaczego. Przyznaj: "Martwię się o ciebie. Nie chce cię puścić na ten koncert, bo nie jestem w stanie zapobiec temu, co może cię tam spotkać". Dziecko poczuje, że się o nie troszczysz. Może zaproponuj, że je na ten koncert zawieziesz i odbierzesz.

Zadziw trochę swoje dziecko, zaskocz. Potraktuj problem z humorem. Rozładuj napięcie, niech dziecko wie, że ma fajnego rodzica.

Nie mów: "Ja w twoim wieku, to...", ani "Mnie było gorzej, ty masz wszystko" - to na nic. Lepiej zabierz dziecko na zakupy, pokaż, ile coś kosztuje i jak długo trzeba na to pracować.

Nie wygłaszaj wykładów ani nie zwracaj się jak do malucha. Traktuj dziecko jak partnera. Tłumacz w sposób prosty, zrozumiały

PORADNIA
PSYCHOLOGICZNO PEDAGOGICZNA NR 3
ul. Szopienicka 58
40-423 Katowice
tel.: (32) 255 70 51
www.ppp3katowice.neostrada.pl

**PORADNIK PSYCHOLOGICZNY DLA
RODZICÓW
rok szkolny 2009/2010**

Dojrzewanie



Słów kilka o dojrzewaniu

Twoje dziecko dorasta, staje się niezależną osobą i szuka sposobu, by to wyrazić. To trudny czas dla rodziny. Można go przetrwać, trzeba tylko wiedzieć jak.

Burza hormonów

To okres intensywnego wzrostu i przemian w organizmie. Hormony "buzują", wpływając na zmienność nastrojów i większą drażliwość. Poza tym dorastające dziecko chciałoby mieć więcej wolności i zaufania. Chce być poważnie traktowane. Tymczasem my, rodzice, coraz więcej od niego wymagamy, stosujemy coraz więcej zakazów i obciążamy je nowymi obowiązkami. Dlatego rodzi się bunt. Będzie przybierał na sile, jeśli nie okażemy dziecku zrozumienia. Nastoletnie dziecko czuje swoją odrębność i chce ją zaznaczyć. Zaczyna od tego, co najłatwiejsze. Odmienny ubiór, fryzura na irokeza, kolczyk w nosie, tatuaż, mroczny wystrój pokoju itp. mają podkreślić jego indywidualność, zakomunikować oddzielenie się od rodziców. Wyglądem i zachowaniem nastolatek krzyczy: "Hej, staję się dorosły, mam swoje zdanie, swoje potrzeby i problemy. W moim życiu dzieje się tak wiele, trudno mi sobie z tym wszystkim poradzić...".

Poszerzanie granic

To "przepoczwarczenie" się w niezależną jednostkę jest naturalnym etapem rozwoju. Jeśli rodzice to rozumieją, łatwiej będzie im i ich dziecku przejść przez ten trudny czas. Bunt zaczyna się wcześniej, ale między 10 a 18. rokiem życia dziecka rodzice mają jeszcze czas na to, by wychować je na odpowiedzialnego dorosłego człowieka. Trzeba więc tak ustalać granice wolności, by mieć możliwość je poszerzać.

Udział ojca

Zwykle to matka więcej czasu poświęca wychowaniu dzieci niż ojciec. Tymczasem nastolatek potrzebuje wsparcia obojga rodziców. Zwłaszcza w sytuacji konfliktowej, np. po kłótni z mamą, niezwykle cenny będzie głos ojca - nawet wtedy, gdy na co dzień nie jest on obecny w życiu dziecka. Tata może zabrać

dziecko do kina, poprosić o pomoc przy naprawie samochodu, wysłuchać, opowiedzieć coś o sobie, pozwolić dziecku zadawać pytania, cierpliwie tłumaczyć. Niech opowie, jak widzi sytuację, i spróbuje podpowiedzieć rozwiązanie. Nastolatek poczuje, że ma dwoje rodziców, którzy interesują się jego sprawami.

Szacunek i zaufanie

Przyczyną wielu spięć są sytuacje, w których rodzice chcą totalnie kontrolować dziecko i nie ufają mu. Nie oznacza to, że należy mu na wszystko pozwalać, ale gdy dziecko chce zrobić imprezę w domu, określmy jasno warunki np. że goście będą do 21 i nie będzie alkoholu. Okażmy dziecku zaufanie. Jeśli mu nie zaufamy, nie będzie czuć się odpowiedzialne. Egzekwujmy, by w jego pokoju było czysto, ale nie ingerujmy już w to, jak ma ustawione książki. Nie podobają nam się plakaty na ścianach czy muzyka, której słucha? Trudno, to jego świat, jego styl! Nastolatka należy traktować poważnie. Ale nie oznacza to, że mamy np. zrzucać na niego ciężar opieki nad młodszym rodzeństwem, ani wymagać decyzji jak od dorosłego. Dopuszczenie głosu nastolatka w sprawach rodzinnych (gdzie pojechać na wakacje, jakie meble kupić itd.) to dobry sposób na pokazanie, że się z nim liczymy. W zaufaniu jest wielka siła zobowiązująca do odpowiedzialności. Postępując mądrze, mamy szansę na stworzenie silnych, autentycznych więzi, które zaowocują w przyszłości.

Sztuka konwersacji

Najtrudniej dogadać się z własnym dzieckiem - narzekają rodzice nastolatków. I choć największymi błędami w tym okresie są błędy komunikacyjne, nie wolno się poddawać, tylko nieustannie podejmować dialog. Trudno jest bowiem nawiązać kontakt, gdy już się do siebie wcale nie odzywamy. Dla nastolatka ważna jest rozmowa z dorosłym, bo sam wtedy czuje się bardziej dorosły. Nie ma jednego uniwersalnego modelu, który da się zastosować w rozmowie z każdym nastolatkiem, ani sprawdzonych trików. Nasze dzieci są indywidualnościami. Są jednak zasady, o których warto pamiętać podczas rozmowy: