

Rady dla rodziców

Nastolatek w domu- jak sobie z nim radzić

Wiek dorastania to okres wzmożonej emocjonalności. Cechuje je wysokie napięcie emocjonalne: doświadczany smutek jest bardzo głęboki, przeżywana radość niezwykle silna.

Charakterystyczną właściwością emocji w tym okresie jest także chwiejność: raz są załamani, nie wierzą w swoje możliwości i powodzenie w jakiegokolwiek dziedzinie, w innych momentach przeżywają poczucie własnej mocy. Stany uczuciowe skrajnie negatywne łatwo przechodzą w zdecydowanie pozytywne, smutek w radość, przygnębienie w entuzjazm i odwrotnie.

Nastolatki są na który jest szczególnie osobistego. Bardzo ważne młodemu człowiekowi życiu.



ważnym etapie życia, istotny dla ich rozwoju jest, aby rodzina pomogła odnaleźć swoje miejsce w

Zasady, które pomogą nam radzić sobie z nastolatkiem

1. Wyznacz granice.

Aby móc dobrze funkcjonować w rodzinie, czuć się w niej bezpiecznie i móc się rozwijać, potrzebne są jasne, czytelne, jak również elastyczne granice pomiędzy jej członkami. Wspólne życie w rodzinie wymaga pewnych zasad, które muszą być przestrzegane. Ważne jest również, aby nasze dziecko знаło konsekwencje sprzeciwiania się tym regułom.

2. Poszerz swoją wiedzę i umiejętności wychowawcze.

Zainwestuj czas i energię, by poprawić jakość wychowywania dzieci. Jeśli to zrobisz, szanse na rozwiązanie problematycznych sytuacji znacząco się zwiększą. Decydujące znaczenie dla kształtowania pozytywnej atmosfery wychowawczej ma odpowiedni styl kierowania i stosowanie odpowiednich środków wychowawczych. Niedopuszczalny jest brak uporządkowanego planu życia codziennego, ponieważ rodzi to napięcia, zdenerwowanie, kłótnie. Od rodziców zależy, czy wszystkie codzienne sprawy ułożą się harmonijnie, czy stworzą wrażenie pośpiechu, niepewności, zamieszania. Na atmosferę w rodzinie wpływa też odpowiedni rytm życia domowego. Rozkład codziennych obowiązków powinien ułatwić tworzenie pozytywnych relacji między domownikami, wdrażanie dzieci do określonych prac, rozwijania wspólnych zainteresowań, wspólnego spędzania czasu.

3. Bądź stanowczy w swoich decyzjach.

Upewnij się, że sam stosujesz się do tych zasad. Musimy dawać przykład oraz możliwość kroczenia naszymi śladami. Brakiem stanowczości i konsekwencji przyzwalasz dziecku na chwiejne zachowania, zachęcasz je do histerycznych reakcji i manipulowania tobą. Przestajesz być dla niego autorytetem. Im bardziej jesteś niekonsekwentny i mało stanowczy, tym twoje dziecko bardziej wierzy w skuteczność różnych nie najlepszych sposobów dochodzenia do tego, na czym mu zależy – przez płacz, litość po agresję i histerię. W przyszłości w podobny sposób będzie postępowało z innymi.

4. Nie porównuj.

Stałe porównywanie dziecka do rodzeństwa czy rówieśników może naruszyć jego pewność siebie oraz doprowadzić do nieposłuszeństwa. Każde z dzieci ma swoje mocne i słabsze strony, tak samo jak dorośli. Oczywiście w zestawieniu z drugim dzieckiem, ono w jakiejś sferze wypadnie gorzej – to nieuniknione.

Dlatego tak ważne jest to, aby dostrzegać mocne strony i zalety dziecka, które mniej rzucają się w oczy. Warto być czułym obserwatorem swojego dziecka. Zwracać uwagę na to co lubi, co jest dla niego ważne, co mu przynosi zadowolenie i satysfakcję. Aby dziecko nie realizowało tylko naszych wartości. Zamiast porównywania dziecka w celu motywowania do większego wysiłku, warto chwalić je za to co już osiągnęło i pobudzać do samodzielności.

5. Unikaj niepotrzebnej presji.

Nastolatki powinny mieć swoje własne cele. Dorośli muszą towarzyszyć im w ich wyborach, a nie naciskać ich, by podążali za czymś, czego nam nie udało się uzyskać w naszej młodości. Współczesne nastolatki nie buntują się przeciwko światu jak ich rówieśnicy w poprzednich pokoleniach. Są pragmatyczni, realnie oceniają fakty. Chociaż nie odrzucają tradycyjnych wartości i używają dla ich nazwania tych samych pojęć, często rozumieją je zupełnie inaczej niż ich rodzice i nauczyciele.

6. Zaakceptuj, że Twoje dzieci nie są idealne.

Jeśli Twoje dziecko popełni błąd, powinno zaakceptować jego konsekwencje, nawet jeśli nas to zrani. Kiedy dzieci popełniają błędy, nie oznacza to, że są mniej inteligentne, kompetentne czy zdolne od innych. Oznacza to jedynie, że potrzebują czasu, świeżych doświadczeń i swobodnych prób znajdowania nowych, lepszych rozwiązań w określonym zakresie, a krytykowanie ich za to oddala je jedynie od prawdziwego uczenia się siebie i otaczającego je świata.

7. Bądź z nimi szczerzy.

Gdy wychowujemy dzieci, chcemy to robić dobrze. Bądź uczciwy, wiarygodny, sprawiedliwy i prawdomówny w relacjach ze swoim dzieckiem. Jest ważne, aby nastolatek miał poczucie bezpieczeństwa i zwrócił się do nas z problemem. Nie będzie się obawiał przyznać do błędu, powie nam, kiedy będzie wierzył, że ma w nas oparcie.

8. Po prostu przebywaj ze swoim nastolatkiem.

Ciągle zaślamamy się brakiem czasu. Rodzina musi jednak starać się poszukiwać możliwości wspólnego spędzania czasu. To zacieśnia wzajemne więzy, rozwija i umacnia wspólnotę rodzinną. Spędzanie większej ilości czasu razem stanie się możliwe, jeżeli rodzice i dzieci będą o to zabiegać oraz wcześniej uwzględnią to w swoich codziennych planach.

M. Polcyn