

JAK WSPIERAĆ NASTOLATKA

- krótki poradnik
dla Rodziców.



Specyfika wieku dojrzewania

związana jest z uwarunkowaniami rozwojowymi (każdy z nas to przeżył), w szczególności z niezależnym od dziecka funkcjonowaniem mózgu i układu hormonalnego. W tym przejściowym okresie można doświadczać zachowań charakterystycznych zarówno dla dziecka, jak i dorosłego.

To normalne, jeśli obserwujesz:

- draźliwość i buntowniczość
- lekkie wahania nastrojów
- późniejsze zasypianie i dłuższe spanie
- eksperymentowanie z nowymi wyzwaniami
- niechęć do spędzania czasu z dorosłymi
- ukierunkowanie się na rówieśników
- poszukiwanie własnego stylu
- prowokowanie i testowanie dorosłych
- niewypełnianie niektórych zobowiązań
- skupienie się na tu i teraz
- ignorowanie „życiowej mądrości”
- upór i brak gotowości na zmianę zdania.

Rodzicu,

Jeśli obserwujesz u swojego nastolatka w/w. cechy i zachowania, prawdopodobnie wszystko jest w porządku - to naturalne i konieczne, aby Twoje dziecko się usamodzielniało, znalazło swoją drogę w życiu i stało się szczęśliwym dorosłym.

Rodzicu,

Twoje dziecko kilkanaście lat temu zrobiło pierwszy krok i powiedziało pierwsze słowo.



Wszyscy się cieszyliśmy. Teraz też robi pierwszy krok i mówi pierwsze słowo – jako dorosły. I również potrzebuje Twojego zrozumienia oraz wsparcia w tym przełomowym czasie, chociaż może to być dla Ciebie trudny czas. Może Ty też potrzebujesz z kimś o tym porozmawiać?

Trudno zrozumieć nastolatka - Twoje emocje i uczucia są naturalne. Nikt rozsądny nie ma prawa odbierać Rodzicom prawa do autorytetu. Jeśli nawet w przeszłości popełniono jakieś błędy wychowawcze, czas sobie wybaczyć - nie ma ani idealnych ludzi, ani idealnych rodzin.

Może porozmawiasz o tym także z nastolatkiem?

Szanując, uczysz szacunku.

Słuchając, zachęcasz do mówienia.

Przepraszając, uczysz przepraszać i naprawiać błędy.

Akceptując bezwarunkowo, dajesz znak swojej miłości.

Autor: Tomasz Bilicki

Konsultacja: prof. UAM dr hab. Jacek Pyżalski

Poradnictwo/terapia dla
nastolatków i ich rodziców:

innopolis.erecepcja.eu

www.terapiานastolatkow.pl

Nastolatki:

rocznie 25.000 dokonuje ponad 70.000 czynów karalnych - dane Policji, 2013 r.

co piąty jest sprawcą agresji elektronicznej
- badanie prof. J.Pyżalskiego, 2010 r.

57% pili alkohol, 23% paliło marihuanę, 7% zażyło narkotyk inny, niż marihuana - badanie ESPAD, 2011 r.

rocznie ponad 450 podejmuje próbę samobójczą
- dane Policji, 2013 r.

ale

18,9% pomaga na zasadzie wolontariatu, czyli dwa razy częściej, niż dorosli - GUS, 2013 r.

49% najbardziej ceni miłość i przyjaźń, a 48% udane życie rodzinne - CBOS, 2014 r.

67,5% nigdy nie uczestniczyła w spotkaniu towarzyskim na którym były narkotyki
- IPIН w Warszawie, 2013 r.

79% uważa, że wychowawca w szkole jest mądry i ma dużą wiedzę - CBOS, 2014 r.

Nastolatek

– dobre praktyki dla Rodziców:

WIEDZA.

Pozyskuj informacje o specyfice wieku dojrzewania. Chociaż każdy z nas jest inny – **przypomnij sobie, jak to było z Tobą**. Warto wiedzieć co jest normalnym zachowaniem, a co rzeczywistym problemem.

UWAŻNE SŁUCHANIE.

Podczas rozmowy upewnij się pytaniami, czy dobrze rozumiesz komunikaty swojego dziecka. To jest także sygnał dla nastolatka, że słuchasz ze zrozumieniem. Unikaj uogólnień „ty zawsze”, „ty nigdy”. **Nie zasypuj gradem pytań lub rad.**

WSPÓŁODCZUWANIE.

Zastanów się, co w danej chwili czuje Twoje dziecko i jeśli jest do tego okazja, powiedz o swoich odczuciach. **Nie ocenaj emocji oraz uczuć i nie pytaj dlaczego czuje to, co czuje.**

AKCEPTACJA.

Jeśli nie akceptujesz jakiegoś zachowania swojego nastolatka, zawsze powiedz mu o tym ale w taki sposób, aby nie poczuł się odrzucony. Nastolatek pozbawiony akceptacji s z y b k o



nabierze przekonania, że nie jest kochany. **Unikaj zdań „mam ciebie dość”, „zamknij się”, „jesteś za młody, aby coś o tym wiedzieć” i szantaży emocjonalnych typu „zabijesz mnie kiedyś swoim zachowaniem”.**

SZACUNEK.

Bez względu na wszelkie okoliczności, nie bądź agresywny. Nigdy nie szarp, nie policzkuj, nie obrażaj, nie krytykuj bez opamiętania, szczególnie przy innych osobach. Nie wpędzaj w poczucie winy. Nie porównuj z innymi. Nikt nie zasługuje na to, aby doświadczać przemocy. **Dawaj przykład swoim zachowaniem.**

PRYWATNOŚĆ.

Pamiętaj, że podobnie jak Ty, **Twój nastolatek ma prawo do prywatności**. Zostaw mu na przestrzeń, gdzie to tylko możliwe. Szanuj jego niezależność i intymność. Jeśli nie masz wyjątkowo ważnych powodów, nie przeszukuj jego rzeczy, nie sprawdzaj jego maili, nie korzystaj z jego komunikatorów.

USAMODZIELNIANIE.

Proporcjonalnie do dojrzałości dziecka, oddawaj władzę nastolatkowi i pozwól mu decydować w sprawach, które go dotyczą. Nie da się nauczyć samodzielności przez wymaganie posłuszeństwa we wszystkich sprawach. **Unikaj nadopiekuńczości i przesadnej kontroli**. Nie wymuszaj na nastolatku realizacji swoich marzeń.

TOWARZYSZENIE.

Staraj się wyjść poza schemat „kara – nagroda” i zrozumieć przyczyny zachowania. **Ostrożnie z odbieraniem przywileju korzystania z Internetu, komputera, tabletu lub smartfona**. Pamiętaj, że takie ograniczenie niesie ze sobą wykluczenie z grupy rówieśniczej.

ROZWÓJ.

Nie podcinaj skrzydeł.

Wierz w potencjał swojego nastolatka. Doceniaj wysiłek, a nie tylko osiągnięcia. Mów tylko prawdę nie schlebiaj, ale bądź otwarty na marzenia. Jeśli Twoje dziecko będzie dużo pracowało, może uda się je zrealizować.

KONSEKWENCJE.

Jeśli to możliwe i nie niesie rażącego ryzyka, nie chroń nastolatka przed konsekwencjami wyborów, jakie dokonał. Dzięki temu nauczy się bezcennej mądrości. Kontroluj i karz mądrze, biorąc pod uwagę wrażliwość swojego dziecka.

MĄDRA OBECNOŚĆ.

Czasami wbrew pozorom, potrzeby nastolatka nie ograniczają się do drogich zakupów. Jak każdy człowiek chce być akceptowany i kochany. Inaczej może zacząć szukać rozwiązania w alkoholu lub narkotykach. **Wygospodaruj czas tylko dla niego i spędzaj go w taki sposób, aby była to przyjemność dla wszystkich np. realizując wspólne hobby.**

