

Poradniczek dla Rodziców ☺☺☺

Zbuntowane nastolatki

Drogi Rodzicu, kiedy Twoje dziecko dorasta, w jednej chwili może przeistoczyć się z milej i uczynnej pociechy w nieprzyjemnego, zbuntowanego nastolatka. Większość osób w tym wieku przechodzi okres buntu, co jest całkowicie naturalne. Warto jednak dowiedzieć się, co zrobić, aby sytuacja nie wymknęła się spod kontroli i abyś Ty, Rodzicu, pozostał autorytetem i wsparciem dla swojego dorastającego dziecka.

Pamiętaj! Szczera rozmowa, ciągle zaangażowanie, wypracowywanie kompromisów oraz bezgraniczna miłość są kluczem do utrzymania dobrych relacji z Twoim dzieckiem.

- **Założenie konfliktu**

Pierwsza zasada: nie doprowadzaj relacji pomiędzy swoim dzieckiem a Tobą – Rodzicem do otwartego konfliktu. Często zdarza się, że Twoje dziecko w różnych sytuacjach chce walczyć o swoją autonomię. Kiedy nie pozwolisz mu na późny powrót z imprezy czy odważny ubiór, Twój nastolatek zacznie podkreślać, że to właśnie jego zdanie jest najważniejsze i inni mają się do niego dostosować. Bardzo ważne jest to, w jaki sposób tego dokonuje. Rozmową, krzykiem czy też milczeniem albo robieniem wszystkiego wbrew zakazom – zaobserwuj.

- **Najważniejszy jest kompromis**

Szereg zakazów i obowiązków nie jest dobrą drogą. Aby móc dogadać się z dzieckiem, zawrzyj wiele kompromisów, które pomogą w utrzymaniu Waszych dobrych relacji. Kiedy zbuntowany nastolatek chce wyjść na imprezę i wrócić później, niż zwykle, daj mu szansę, zaznacz jednak, że odbierzesz go z miejsca prywatki w nienagannym stanie. Jeśli Twoje dziecko wykorzysta tę szansę i nie zawiedzie Twoich oczekiwań - małymi krokami - o ile będzie wywiązywać się z danego słowa - zwiększaj jego pole wolności.

- **Kolejny krok – zaufanie**

Najlepszą formą ujarzmenienia niesfornego nastolatka jest rozmowa. Wiem, że często nie wiesz, jak się do tego zabrać ☹ Jeśli Twoje dziecko samo nie wykazuje inicjatywy, nie zmuszaj go do tego. Okaż zainteresowanie codziennymi sprawami i reaguj, jeśli zauważasz, że dzieje się coś złego (na przykład dziecko nagle zamyka się w sobie, jest wycofane i niedostępne). Rutynowe pytanie: „Co tam w szkole?” **nie jest rozmową.** Znajdź odpowiedni moment na rozmowę - na przykład podczas wspólnego wyjścia na zakupy. Wspólne spędzanie czasu zbliża, a dziecko prawdopodobnie nie będzie się odgradzało od życia rodzinnego, jeśli Ty, Rodzicu, będziesz rozumiał sprawy i problemy dorastającego nastolatka. Każdy problem traktuj poważnie - przecież Ty też byłeś w wieku swojego dziecka i miałeś swoje problemy, które - z perspektywy czasu - może i stają się blade, ale dla Twojego dziecka właśnie teraz są całym światem.

- **Popularny problem i jego rozwiązanie**

Jakże często Twój zbuntowany nastolatek zarzuca Ci – drogi Rodzicu, że się o wszystko „czepiasz”? Że wybierasz za niego formy spędzania wolnego czasu, sposób ubierania się. Pozostawienie wyboru dziecku jest niezwykle istotne, albowiem nastolatek ma poczucie, iż

nikt nim „nie rządzi”, że jest wolny. Oczywiście, każdy musi mieć swoje obowiązki, ale za ich dobre wypełnianie dziecko powinno być doceniane. Bądź Rodzicem konsekwentnym i sprawiedliwym, a każdą odmowę sensownie uzasadnij. Nie argumentuj swojej decyzji skwitowaniem: „nie, bo nie”. To pokazuje, iż nie potrafisz wytłumaczyć zbuntowanemu nastolatkowi, dlaczego się na daną rzecz nie zgadzasz, i tracisz - jakże ważny - Rodzicielski autorytet.

Pamiętaj! W wychowaniu i utrzymaniu dobrych relacji najważniejsze są miłość i wzajemne wsparcie, które pozwolą przetrwać każdy trudy okres zarówno Tobie – Rodzicowi, jak i Twojemu Dziecku.

Dedykuję Ci, Drogi Rodzicu, kilka, jakże ważnych, strof amerykańskiej pisarki i psychoterapeutki - specjalistki od terapii rodzinnej, Dorothy Law Nolte. Przeczytaj, proszę, i pomyśl.....

„Dziecko krytykowane uczy się potępiać.

Dziecko otoczone wrogością uczy się agresji.

Dziecko żyjące w strachu uczy się lęklności.

Dziecko doświadczające litości uczy się rozczulać nad sobą.

Dziecko wyśmiewane uczy się nieśmiałości.

Dziecko otoczone zazdrością uczy się zawiści.

Dziecko zawstydzane uczy się poczucia winy.

Dziecko otoczone wyrozumiałością uczy się cierpliwości.

Dziecko chwalone uczy się wdzięczności.

Dziecko akceptowane uczy się kochać.

Dziecko otoczone aprobatą uczy się lubić siebie.

Dziecko darzone uznaniem uczy się, że dobrze mieć cel.

Dziecko żyjące w otoczeniu, które potrafi się dzielić, uczy się hojności.

Dziecko traktowane uczciwie uczy się prawdy i sprawiedliwości.

Dziecko żyjące w poczuciu bezpieczeństwa uczy się ufności.

Dziecko otoczone przyjaźnią uczy się radości życia.

Jeśli żyjesz w spokoju, twoje dziecko będzie żyło w spokoju ducha.

W jakim otoczeniu żyje twoje dziecko?"

"Dzieci patrzą na nas" Dorothy Law Nolte,

Ciepło pozdrawiam ☺

Katarzyna Hodera - pedagog