**CZEGO DORASTAJĄCE DZIECI POTRZEBUJĄ**

**OD RODZICÓW?**

Dorastające dzieci potrzebują naszej dyskretnej obecności, dostępności i gotowości do udzielenia im pomocy. Wierzą, że w porę zareagujemy, gdy dzieje się coś niedobrego i znajdziemy sposób, aby rozwiązać problem. Chcą widzieć w nas swoich sojuszników, na których mogą liczyć w trudnych momentach.

Czego więc potrzebują od nas nasze dzieci:

* **Poczucia więzi i przynależności do rodziny**. Chcą czuć, że są kochane, rozumiane i mogą liczyć na wsparcie rodziców. Potrzebują naszego szacunku, przyjaznej atmosfery w domu - poczucia bezpieczeństwa.
* **Poczucia własnej wartości**. Chcą, aby doceniać ich wysiłki w osiąganiu sukcesów oraz chcą mieć pewność, że nie zostaną przez nas skrytykowane i odrzucone, gdy coś się nie uda.
* **Wiarygodności**. Chcą mieć pewność, że zachowujemy się tak jak mówimy, ale także, że potrafimy przyznać się do własnych słabości, niewiedzy i błędów.
* **Sprawiedliwego traktowania**. Przekonania, że rodzice w niejasnej sytuacji zareagują w oparciu o wnikliwe rozpatrzenie sprawy.
* **Stanowczości w ważnych sprawach**. Potrzebują jasno określonych reguł i konsekwencji w ich przestrzeganiu.
* **Poszanowania intymności i dyskrecji**. Chcą mieć pewność, że granice ich prywatności są przez nas respektowane.

**WARTO PAMIĘTAĆ O KILKU WAŻNYCH SPRAWACH**

Bądź przykładem, szanuj prawa dziecka, bądź konsekwentny, ucz...i rozmawiaj

* **Bądź przykładem**. Postępuj tak, by być wiarygodnym. Dzieci są dobrymi obserwatorami i łatwo zauważą, gdy nie robisz tak, jak mówisz.
* **Wymagaj**, ale stawiaj dziecku warunki możliwe do spełnienia.
* **Bądź konsekwentny**, aby dziecko liczyło się z tobą i wiedziało, że ustalone przez ciebie normy w ważnych sprawach muszą być respektowane.
* **Poznaj przyjaciół i znajomych dziecka**. Pamiętaj, że w tym wieku koledzy odgrywają ważną rolę i często mają duży wpływ.
* **Szanuj prawo dziecka** do własnych wyborów, opinii, dysponowania swoim wolnym czasem. Doradzaj, ale nie narzucaj swojej woli.
* **Nie bądź nadmiernie opiekuńczy**. Pozwól dziecku zdobywać doświadczenia; ono uczy się życia przede wszystkim robiąc nowe rzeczy, sprawdzając. Czasem popełnia przy tym błędy, bądź zatem czujny i w porę reaguj.
* **Określ jasno zasady** dotyczące zakazu stosowania środków odurzających i innych używek, ale sam też unikaj nadużywania leków, papierosów i alkoholu.
* **Ucz** jak przezwyciężać trudności i radzić sobie w trudnych sytuacjach. Dotyczy to także sytuacji, gdy ktoś proponuje narkotyki.

**BUDOWANIE ZASAD**

Rodzina jest podstawą do uczenia dzieci jak żyć wśród ludzi i jak sobie radzić w życiu. To jak porozumiewamy się między sobą, w jaki sposób rozwiązujemy problemy, jak troszczymy się o siebie nawzajem – pokazuje dzieciom, co jest właściwe i pożądane, a co nie jest. W ten sposób budujemy system wartości, którym będą się kierowały. Zadaniem rodziców jest stwarzać sytuacje sprzyjające rozwojowi tych ważnych umiejętności.

Najczęściej zasady współżycia w rodzinie funkcjonują w sposób naturalny, wynikają z ogólnych norm społecznych lub związane są z pewnymi tradycjami. Dotyczą najczęściej poszanowania prywatności, nieużywania przemocy, podziału obowiązków domowych, uczestnictwa w wydarzeniach rodzinnych.

Zasady panujące w rodzinie powinny ułatwiać jej funkcjonowanie, ale nie ograniczać nikogo. Zakazy powinny zaś dotyczyć tylko spraw naprawdę istotnych - bezpieczeństwa, zdrowia, wzajemnego traktowania się.

**Stawiaj dziecku drogowskazy, aby mogło bezpiecznie dorastać!!!**

Trochę inną sprawą jest ustalanie zasad w rodzinie dotyczących dzieci. Nie da się wychować nastolatka bez stawiania mu pewnych ograniczeń. Wyznaczanie tych granic jest trudne, ale bardzo potrzebne. Dorastanie jest tak burzliwym okresem, że młody człowiek musi wiedzieć na co się zgadzamy, a na co nie. Czasem buntuje się i próbuje przekraczać te ustalenia. Wtedy powinien dowiadywać się jakie są konsekwencje tych zachowań. Stawianie ograniczeń wymaga od rodziców zaangażowania i traktowania poważnie wprowadzanych zasad. Tylko wtedy mają one sens i działają. Pozostawianie dziecku zbyt dużej wolności najczęściej nie sprawdza się.

**GDY COŚ SIĘ PSUJE, CZYLI JAK POPRAWIĆ KONTAKT Z DZIECKIEM ?**

Bywa, że mimo wielu wysiłków włożonych w wychowanie dziecka nasz kontakt z nim w okresie dorastania nie jest najlepszy. Czy można coś naprawić? Na pewno można nad tym pracować, ale nie jest to łatwe. Utracone zaufanie, brak wiary, złość to sprawy, które - gdy narastały latami - mogą być trudne do zmiany, ale są możliwe i należy próbować.

Jeżeli chcesz wprowadzić zmiany, to powiedz o tym dziecku. Porozmawiaj z nim o tym, co i jak chcesz zmienić. Wyjaśnij mu dlaczego i poproś o współpracę. Dziecko musi widzieć, że zależy ci na poprawieniu kontaktu.

Jeśli dotychczasowe próby porozumienia się z dzieckiem nie powiodły się, należy podjąć nowe działania. Nie warto rezygnować z bliskości. Oboje tego potrzebujecie.

Jeżeli jakieś zachowanie twojego dziecka jest dla ciebie nie do przyjęcia, spróbuj to zmienić. Powiedz mu:

* o jakie **konkretnie** zachowanie ci chodzi,
* jakie **uczucia** przeżywasz, gdy ono zachowuje się w ten nieakceptowany przez ciebie sposób,
* **dlaczego** to zachowanie jest twoim zdaniem niewłaściwe,
* jakie **konsekwencje** dla ciebie lub innych ma to jego zachowanie,
* jakiej **zmiany** oczekujesz.

Jeśli chcesz przeprowadzić z dzieckiem poważną rozmowę po to, by wprowadzić zmiany w waszej rodzinie, to:

* znajdź na nią jakiś spokojny moment,
* zajmuj się tylko tą konkretną sprawą,
* mów o tym, co w związku z konkretnym zdarzeniem czujesz,
* słuchaj uważnie, co dziecko ma ci do powiedzenia,
* zadbaj o to, by każdy mógł przedstawić swój punkt widzenia i wyrazić własną opinię,
* zakładaj możliwość zmiany swojego zdania,
* bądź gotowy do kompromisów,
* koncentruj się na rozwiązaniu problemu, a nie na tym kto wygra.

 ***Powodzenia !***

 *Katarzyna Hodera – pedagog ☺*