

## Jak postępować z nastolatkiem?

**Okres dojrzewania** nie należy do najłatwiejszych, zarówno dla nastolatków, dla których to czas wielu zmian, jak i dla ich rodziców. Jak zatem go przetrwać i nie stracić przy tym dobrej relacji na linii rodzic - dziecko? Podpowiadamy, jakimi zasadami powinni kierować się **rodzice nastolatków**, aby wprowadzić ich mądrze w dorosłość.

### Jak postępować z nastolatkiem?

Jeśli wydaje ci się, że okres nastoletni twojego dziecka może cię przerosnąć, zastosuj się do naszych wskazówek.

#### 1. Akceptuj

Dla dziecka bardzo ważne jest to, że niezależnie od tego, jakie jest i co robi, ty je akceptujesz i jesteś z nim. Niech twoja **miłość** nie będzie warunkowa, ale **bezw warunkowa**. Nie szantażuj, nie manipuluj. Igranie z emocjami nastolatka może bardzo zepsuć łączącą was więź.

#### 2. Bądź wiarygodna

Radzisz dziecku, żeby postępowało w określony sposób, a sama zachowujesz się kompletnie inaczej? Wysyłasz w ten sposób **sprzeczne sygnały** i tracisz zaufanie dziecka. Żeby być wiarygodna w swoich przekazach, twoje słowa powinny **współgrać z czynami**. Chyba zależy ci na tym, by twoje dziecko, zwłaszcza w okresie dorastania, miało do ciebie zaufanie?

#### 3. Szanuj intymne sprawy

Owszem, jesteś mamą i powinnaś wiedzieć jak najwięcej o swoim dziecku, ale są inne sposoby niż sprawdzanie kieszeni jego spodni, zaglądnienie do pamiętnika czy przeczesywanie półek. Jeśli chcesz, by dziecko mówiło ci, co się u niego dzieje, **otwórz się na rozmowę**. Bądź przyjacielem, a nie złym policjantem.

#### 4. Wymagasz od dziecka? Sama rób tak samo

Nie możesz uważać, że sama jesteś ponad prawem, które każesz przestrzegać dziecku. Jeśli umawiasz się z nim, że ma mówić, gdzie i z kim wychodzi, sama też **nie bądź tajemnicza**. Nastolatek tak samo może się o ciebie martwić i chce wiedzieć, co się z tobą dzieje. Postępuj tak w każdej sprawie - zasady równe dla wszystkich, bez wyjątku.

#### 5. Zapewnij bezpieczną, stabilną atmosferę

Twoje dziecko nie będzie chciało otworzyć się przed tobą, jeśli nie będzie widziało w tobie ostoję. Tak samo dom ma być **bezpieczną i przyjazną przestrzenią**, w której panują jasne zasady i stałe przekonania. Zwłaszcza w okresie dorastania, gdy dziecko szuka własnej drogi i próbuje zrozumieć, kim naprawdę jest, powinno doskonale wiedzieć, kim są jego rodzice i jakie wartości wyznają. Jeśli ma się przed czymś buntować, musi wiedzieć, przed czym.

#### 6. Stosuj prośby, a nie rozkazy

W końcu to twoje dziecko, a nie żołnierz. Pomyśl sama, czy łatwiej jest wykonać ci coś, kiedy jesteś o to poproszona, czy gdy ktoś każe ci to zrobić. Dlaczego niby twoje dziecko miałoby **chętnie wykonywać rozkazy**? Zastąp je prośbami. Staraj się jednak, by były one stanowcze, a nie wypowiedane jak błaganie, bo inaczej możesz stracić u dziecka posłuch i szacunek.

## 7. Bądź konsekwentna

Konsekwencja jest kluczem do sukcesu w każdej dziedzinie. Jeśli coś obiecasz - dotrzyмай słowa, choćby na drodze stanęło mnóstwo przeszkód. Jeśli wystosujesz karę - nie daj się wyprosić o jej anulowanie. Niech nastolatek wie, że **twoje słowo coś znaczy** i można na nim polegać oraz że nie ma obawy, że co chwila będziesz zmieniała zdanie.

## 8. Miej dystans do siebie

Pozwól, by inni domownicy widzieli w tobie przyjazną, wesołą osobę. Nie bądź wiecznie **poważna i perfekcyjna**, zwłaszcza przy nastolatkach. Bądź po prostu prawdziwa. Dlaczego niby twoje dziecko ma za wszelką cenę uważać, że ty jesteś idealna, skoro widać gołym okiem, że nie jesteś? Pozwól sobie czasem na luz i **żartuj sama z siebie**. Twoje dziecko nauczy się, że dystans do siebie jest bardzo zdrowy i potrzebny. Nie zawsze trzeba być perfekcyjnym.

## 9. Pozwól podejmować samodzielne decyzje

Nastolatek musi uczyć się dorosłości i bardzo dobrze by było, gdyby mógł nabierać praktyki już w domu. Nie narzucaj mu więc, na co ma wydawać **kieszonkowe**, ile pieniędzy odkładać czy z jakimi ludźmi się spotykać. Możesz tłumaczyć, co dla ciebie jest ważne i jak ty byś działała na jego miejscu, ale on musi wreszcie sam brać **odpowiedzialność za swoje czyny**. Jeśli będzie podejmował wciąż złe decyzje, poniesie tego konsekwencje. Jeśli jednak wyniesie z domu wartości, którymi powinien się kierować, prędzej czy później pewnie zmieni swoje postępowanie.

## 10. Krytykuj i przyjmuj krytykę, chwal i doceniaj pochwały

Gdzie jak nie w domu jest najbezpieczniejsza atmosfera do tego, by być prawdziwym sobą? Powinnaś pokazać dziecku, że każdy ma zarówno wady jak i zalety. Te drugie należy pielęgnować i rozwijać, a te pierwsze korygować. Niech wie, że to, co mu mówisz, ma budować jego **samoocenę i świadomość siebie**, a nie powodować powstawanie kompleksów. Dlatego pozwalaj, by i on mógł pochwalić lub skrytykować ciebie, ale w taki sposób, byś mogła nad sobą pracować i poprawić waszą relację, a nie by cię obrazić. Nie gniewaj się zatem za krytykę, naucz tylko nastolatka, by nie była ona bezpodstawna.