

CO WARTO WIEDZIEĆ O NASTOLATKACH ?

Nastolatki mają też swoje pragnienia. Dostrzeganie tych pragnień i odpowiadanie na nie może ułatwić budowanie relacji z młodym człowiekiem.

Pragnienia nastolatków to:

- Pragnienie bycia kochanym. Gdy młodzi ludzie czują się kochani, zmniejsza się ryzyko ulegania negatywnym wpływom rówieśników i angażowania się w takie zachowanie ryzykowne jak korzystanie z alkoholu i narkotyków, przemoc czy zachowania seksualne. Akceptacja nastolatka oraz otoczenie go troską daje mu poczucie bycia kochanym.
- Pragnienie bliskiej więzi. Nastolatek potrzebuje fizycznej i psychicznej obecności rodziców w swoim życiu. Może się to wyrażać poprzez np. wspólne spędzanie czasu, wspólne posiłki.
- Pragnienie akceptacji. Nastolatek akceptowany czuje się kochany. Dobrze jest, aby rodzice okazywali mu radość z bycia jego rodzicami bez względu na zachowanie dziecka.
- Pragnienie troski. Aby nastolatek mógł odczuć troskę rodzica, musi najpierw zobaczyć, że rodzic troszczy się o siebie i swoje problemy. Troska powinna przejawiać się w każdej sferze życia nastolatka.

KOMUNIKACJA Z NASTOLATKIEM

Nastolatek potrzebuje:

- być traktowanym poważnie – czasem coś błahego dla Ciebie jest dla niego poważną sprawą
- jasnych zasad – jako rodzic masz prawo mieć określone oczekiwania względem swojego dziecka, a ono ma prawo je znać;
- pochwał – chwaląc swoje dziecko budujesz jego poczucie wartości, zachęcasz do podejmowania dalszych wysiłków, a także chronisz przed szukaniem akceptacji u negatywnych rówieśników.

Jeśli zależy Ci na tym, by Twoje dziecko chciało z Tobą rozmawiać:

- zawsze traktuj je z szacunkiem,
- skup całą swoją uwagę na dziecku i na tym, co mówi – nie przeskakuj na inne tematy,
- nie zakładaj, że wiesz, co chce powiedzieć Twoje dziecko,
- jeśli nie jesteś pewien, czy dobrze rozumiesz, o co chodzi dziecku, zapytaj zamiast się domyślać,
- nie używaj ironii w poważnych rozmowach.

Jeśli dziecko coś silnie przeżywa:

- akceptuj uczucia, jakie się w nim pojawiają, nawet takie jak: złość, lęk, zazdrość,
- pomagaj dziecku nazywać to, co przeżywa: „Widzę, że jest Ci smutno/ jesteś zły...”
- nie zgadzaj się na zachowania, których u dziecka nie akceptujesz: „Widzę, że jesteś wściekły. Nie zgadzam się jednak, byś na mnie krzyczał.”

Jeśli Ty jesteś wściekły:

- to normalne, możesz przeżywać takie uczucia jak: złość, wstyd, lęk. (Nie ma dobrych i złych uczuć. Wszystkie są potrzebne.)
- zatrzymaj się – nie działaj pochopnie,
- wróć do sprawy, kiedy ochłoniesz,
- to, co trudne, mów dziecku w sposób, który łatwiej przyjąć:

Zamiast oceniać:

- Jesteś nieodpowiedzialny, bo nie dotrzymałeś naszej umowy!

Wyraź swoje uczucia i oczekiwania:

- Złości mnie, kiedy nie dotrzymujesz naszej umowy, ponieważ tracę do Ciebie zaufanie. Chcę, żebyś robił to, na co się umówiliśmy.

Jeśli mówisz o zasadach:

- Mów wprost, czego oczekujesz – nie licz na to, że dziecko samo się domyśli. „Twoim obowiązkiem jest wynoszenie śmieci. Chcę, żebyś codziennie sprawdził, czy trzeba to zrobić.”; „Oczekuję, że nie będziesz pił alkoholu, nawet jeśli Twoi koledzy takrobiją.”
- Jasno pokazuj konsekwencje niestosowania się do ustalonych zasad. „Twoim obowiązkiem jest zmywanie naczyń po kolacji. Jeśli tego nie zrobisz, nie będę miała sztućców i talerzy, żeby przygotować dla nas śniadanie, więc nie będę tego robić. Sam będziesz robił sobie śniadanie.”

Kiedy chcesz pochwalić dziecko:

- Pamiętaj, że Twoje dziecko bardzo chce słyszeć dobre rzeczy o sobie właśnie od Ciebie.
- Nastolatkowi bardzo zależy na tym, żebyś dostrzegł to, co robi dobrze i mówił mu o tym – nie myśl, że jeśli coś jest dobrze zrobione, to tak powinno być i nie ma potrzeby o tym mówić.
- Twoje dziecko najwięcej dowie się z Twojej pochwały, jeśli powiesz, co widzisz i co czujesz: „Widzę, że posprzątałeś w kuchni – naczynia są umyte, zniknęły okruszki ze stołu, a podłoga jest zamieciona. Wejście do czystej kuchni to dla mnie przyjemność.”

Materiały zaczerpnięte ze strony:

Instytut profilaktyki zintegrowanej