

JAK DOGADAĆ SIĘ Z NASTOLATKIEM

O tym jak myśli i co czyje dorastający człowiek

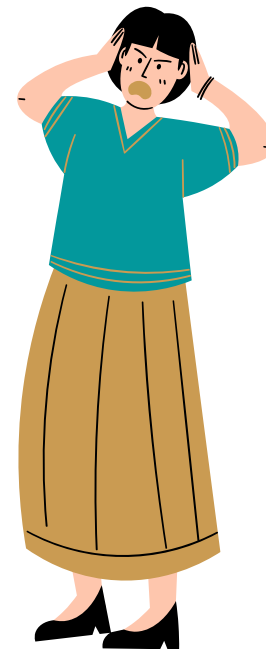
Najczęstsze błędy

Najczęstszym błędem rodziców nastolatków, są próby przekonania swoich dzieci, że nie są jeszcze dorosłe. W fazie przekory, nastolatek zrobi wszystko by udowodnić rodzicom jak bardzo są w błędzie. A to najczęściej prowadzi do wielkiej wojny pokoleniowej, spektakularnych kłótni, trzaskania drzwiami, ryzykownych doświadczeń i bolesnych słów, których obie strony później żałują.



Nadmierna kontrola

Co jest zabronione zyskuje na atrakcyjności. Nadmierna kontrola, na którą w pierwszej kolejności rodzice starają się koncentrować swoje działania wychowawcze, gdy zauważają, że ich dzieci przestają być dziećmi, nie jest dobrym rozwiązaniem by zapobiec ryzykownym eksperymentom. Za to miła, otwarta rozmowa w partnerskim tonie o zagrożeniach i konsekwencjach, może zaprocentować, gdy nadarzy się okazja do testowania swoich granic.



Więcej na:
www.psychologszkolny.pl



@PsychologSzkolnyOnline



@psychologszkolny.pl

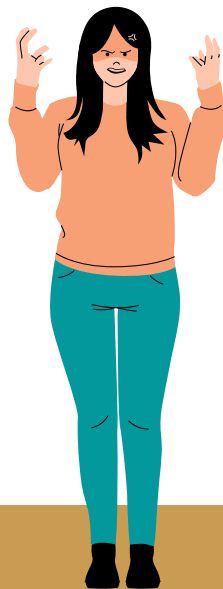
JAK DOGADAĆ SIĘ Z NASTOLATKIEM

O tym jak myśli i co czyje dorastający człowiek

Wysłuchaj zanim osądzisz

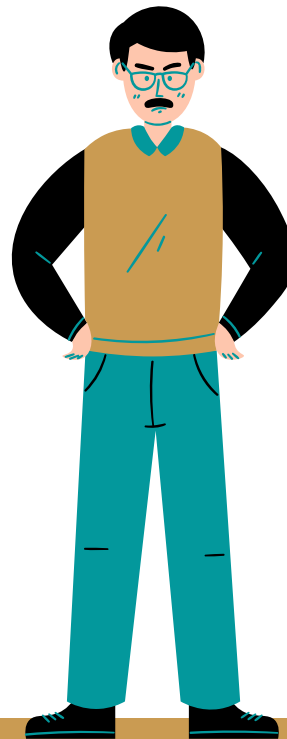
Nierozsądnym jest, aby odpowiedzialność za przebieg dyskusji zrzucić na zagubionego, kontrolowanego przez burzę hormonów adolescenta.

W rozmowie ze zbuntowanym nastolatkiem niewiele trzeba, żeby rozkręcić awanturę, dlatego czasem lepiej wysłuchać i nie oceniać, a nawet ustąpić zawczasu.



Bądź partnerem nie rywalem

Warto pamiętać, że w kłótni nic nie zyskamy przekonując do swoich racji. Poczucie bycia ważnym i wysłuchanym, bez oceniania czy moralizowania, to wszystko czego młody człowiek potrzebuje.



Więcej na:
www.psychologszkolny.pl

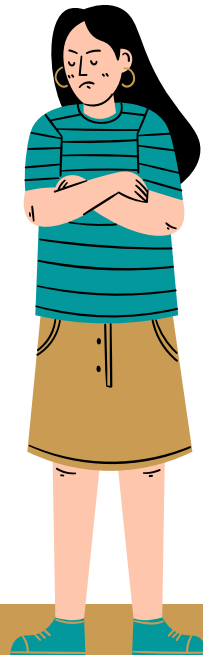
JAK DOGADAĆ SIĘ Z NASTOLATKIEM

O tym jak myśli i co czyje dorastający człowiek

Nie bo nie

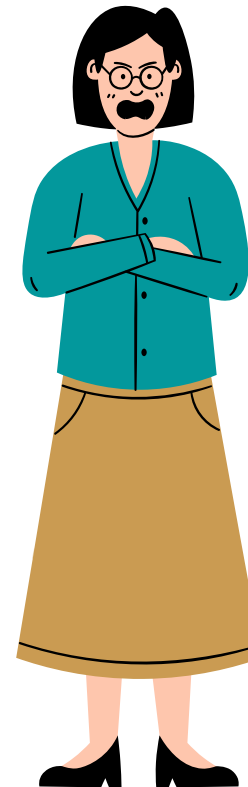
Całkowicie usuń ze słownika sformułowanie "nie bo nie". Jeśli nie zgadzasz się na późny powrót do domu wyjaśnij, dlaczego np. bo się martwisz, troszczysz, kochasz.

Twoje dziecko bez znaczenia na wiek potrzebuje zapewnienia, że je kochasz i się o nie troszczysz. Nigdy nie przerywaj rozmowy kategoriycznym tonem, lepiej postaraj się znaleźć jakiś kompromis w ten sposób nie stracisz autorytetu i zyskasz zaufanie.



Mów spokojnym tonem

To ty modelujesz ton rozmowy, a krzykiem i groźbami możesz tylko rozniecić kłótnie.



Więcej na:
www.psychologszkolny.pl

JAK DOGADAĆ SIĘ Z NASTOLATKIEM

O tym jak myśli i co czyje dorastający człowiek

Staraj się być sprawiedliwy

Unikaj sformułowań "ty nigdy" lub "ty zawsze" - zwykle są to niesprawiedliwe i nieprecyzyjne oceny, które zawsze wywołują złość i poczucie niesprawiedliwości.



Szukaj rozwiązań zamiast problemów

Unikaj oskarżania i wytykania błędów. Jeśli chcesz zapobiec przyszłym trudnościom wskazuj możliwe rozwiązania problemów. Mniej koncentruj się na obrazowaniu konsekwencji a bardziej na przedstawieniu możliwości.



Więcej na:
www.psychologszkolny.pl





 @PsychologSzkolnyOnline

 @psychologszkolny.pl

JAK DOGADAĆ SIĘ Z NASTOLATKIEM

O tym jak myśli i co czyje dorastający człowiek

Mamo, tato gdy się buntuję:

-  Nie podnoś na mnie głosu. Twój krzyk oznacza, że mnie nie rozumiesz i nie mogę na Ciebie liczyć.
-  Wysłuchaj mnie. Pozwól mi przedstawić mój punkt widzenia i nie krytykuj jeśli różni się od Twojego.
-  Jeśli czegoś mi zabraniasz uzasadnij dlaczego.
-  Unikaj moralizowania, traktuj mnie jak partnera.

Więcej na:
www.psychologszkolny.pl

 @PsychologSzkolnyOnline

 @psychologszkolny.pl

