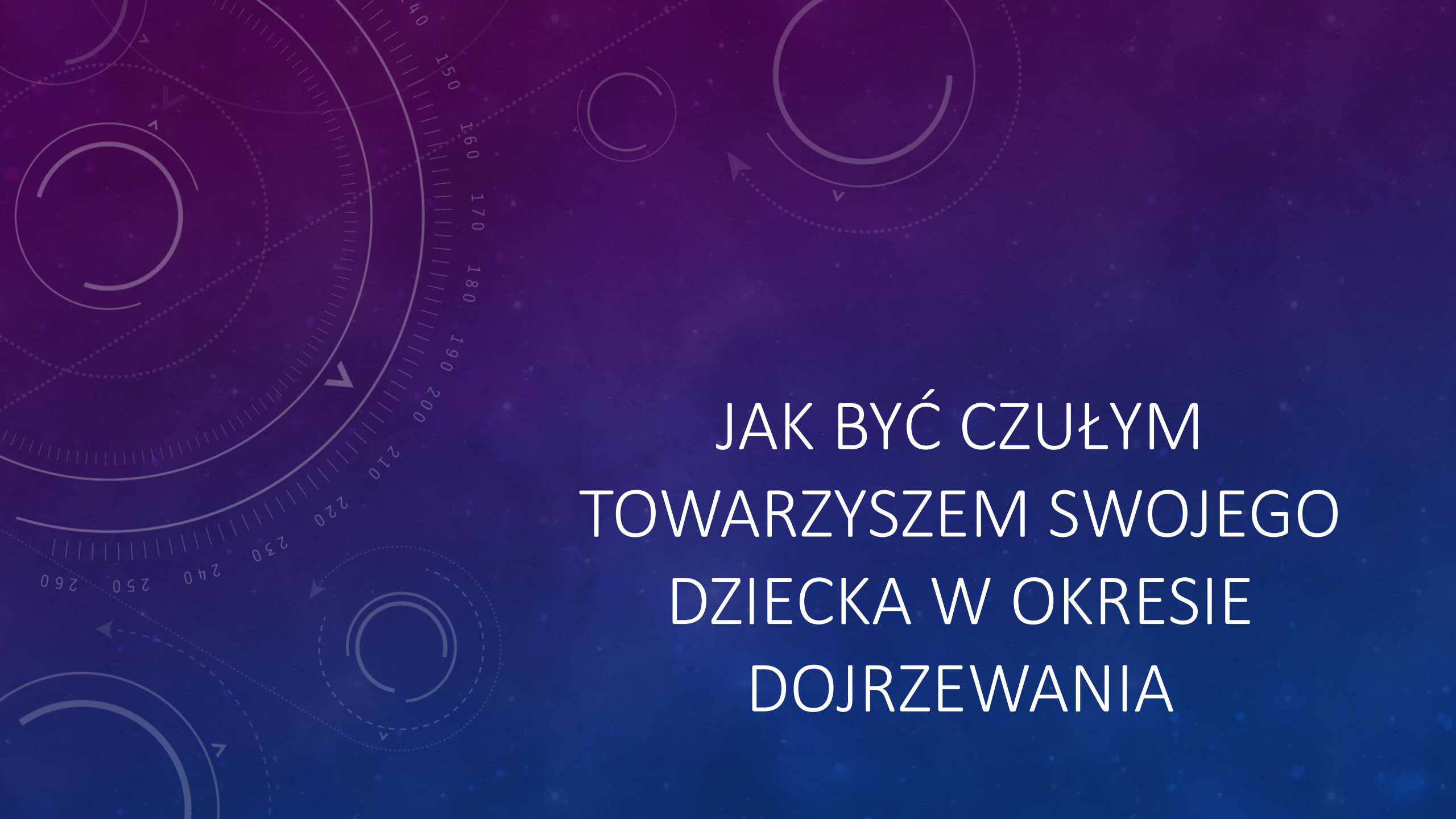


The background is a dark blue gradient with a subtle pattern of white dots. Overlaid on the left side are several concentric circles and a large circular scale with numerical markings from 140 to 260. Some circles have arrows indicating a clockwise direction. The text is centered on the right side of the image.

JAK BYĆ CZUŁYM TOWARZYSZEM SWOJEGO DZIECKA W OKRESIE DOJRZEWANIA

WYSŁUCHAJ Z UWAGĄ, BEZ OCENIANIA

- okaż zaniekawienie, gdy nastolatek wyraża własne myśli i uczucia;
- on teraz rozwija swoją własną tożsamość – aby było to możliwe, musi otrzymać dużo zaufania i zainteresowania dla swoich poglądów, nawet jeśli są one sprzeczne z Twoimi przekonaniami;
- w ten sposób uczy się on rozpoznawania i wyrażania własnego zdania i potrzeb, a także tego, że mają one znaczenie i zasługują na szacunek;

DAJ MU ZNAĆ, ŻE GO WIDZISZ I SŁYSZYSZ

- gdy przeżywa coś trudnego, przerwij swoje zadania, poświęć mu uwagę;
- kilka minut czułej uwagi wystarczy, aby nastolatek poczuł się usłyszany, ważny i się uspokoił;
- potwierdź i uznaj jego uczucia – nastolatek może nie wiedzieć, czego doświadcza, w chaosie sprzecznych emocji i myśli, np.: „Widzę, że jesteś smutny” albo „Widzę, że się złościś”, „Chcę ci pomóc”;
- powiedz nastolatкови, że to, co przeżywa jest w pełni zrozumiałe;
- kiedy rodzic nie będzie skupiał uwagi na tym, co przeżywa nastolatek, on sam też będzie ignorował swoje przeżycia;

UNIKAJ ZAWSTYDZANIA

- bądź wyrozumiały dla błędów nastolatka-- to zawsze okazja do tego, aby się czegoś nauczyć;
- pokaż mu, że kochasz go bezwarunkowo, a nie tylko wtedy, kiedy spełni Twoje oczekiwania;

O CO MI CHODZI

- doceniaj, zwróć uwagę, kiedy dotrzyma słowa;
- pogratuluj osiągnięć, docień wysiłek oraz ciężką pracę;
- zauważaj cechy jego osobowości;
- „uwielbiam patrzeć, jak bawisz się z psem, masz tak ogromne serce dla zwierzaków: Jesteś opiekuńczy i wzrusza mnie to”;
- w ten sposób nastolatek uczy się poznawać oraz doceniać siebie;

WSPIERAJ

- nie bądź przesadnie surowy, jeżeli nastolatek zawali egzamin lub wpadnie w jakieś tarapaty;
- zamiast tego zachęcaj do odkrycia najlepszych możliwych rozwiązań sytuacji;
- kiedy nastolatek ma problem z podjęciem decyzji, pokazuj mu opcje, zaangażuj się w pomoc, ale nie wyręczaj;

PYTAJ O ZDANIE

- nastolatek chce, aby rodzic liczył się jego opinią;
- będzie czuł się ważny, gdy zaciekawisz się jego punktem widzenia na rodzinne sprawy czy sytuację w kraju, gdy poprosisz go o radę, np. w kwestii urządzenia mieszkania;

ZACIEKAW SIĘ

- rozmawiaj z nastolatkiem często o tym, co go interesuje;
- wspieraj w rozwijaniu jego talentów i zainteresowań;
- nastolatek, który posiada jakąś pasję i może ją rozwijać, czuje się bardziej wartościowy;

PISZ CZASEM MIŁOSNE LIŚCIKI DO SWOJEGO NASTOLATKA

- może być to w formie sms-a lub kartki pozostawionej na biurku, na lustrze;
- napisz mu serdeczną notatkę pełną słów wsparcia oraz potwierdzającą jego wartość;

NIE KRYTYKUJ SAM SIEBIE

- zwracaj uwagę, aby nie krytykować samego siebie w obecności nastolatka – obserwowanie tego, jak traktujesz siebie, ma znaczący wpływ na kształtowanie się jego samooceny;
- nie krytykuj też innych osób, bo wtedy nastolatek dowiaduje się, jak wiele rzeczy także w nim może ci się nie podobać;

Prezentacja stworzona na podstawie artykułu „Czas zwątpienia” autorstwa Anny Czarneckiej, który ukazał się w magazynie „Psychologia nastolatka” nr 3/2021.

OKG