

## **Jak rozmawiać z dorastającym dzieckiem?**

Twoje dziecko dorasta, staje się niezależną osobą i szuka sposobu, by to wyrazić. Okres dojrzewania nastolatka to trudny czas dla rodziny. Dziecko się buntuje, jest bardziej drażliwe, ma zmienne nastroje. Ten trudny czas dojrzewania można przetrwać, trzeba tylko wiedzieć jak.

„Córka warczy na mnie podczas każdej rozmowy albo z krzykiem ucieka, trzaskając drzwiami. Nigdy nie sprawiała problemów, ale teraz bywa niezdolna - skarży się mama 11-letniej Zosi”. To typowe objawy buntu **nastolatka**. Ich nasilenie zależy od temperamentu **dziecka** i od naszego z nim kontaktu. Co się z dzieckiem dzieje? Po prostu wchodzi w o kres **dojrzewania**. W jego życiu następuje wiele zmian. Zmienia się wygląd - upodabnia się do dorosłego - zmienia się też jego psychika.

### **Bunt nastolatka**

To okres intensywnego wzrostu i przemian w organizmie. Hormony "buzują", wpływając na zmienność nastrojów i większą drażliwość. Poza tym dorastające dziecko chciałoby mieć więcej wolności i zaufania. Chce być poważnie traktowane. Tymczasem my, rodzice, coraz więcej od niego wymagamy, stosujemy coraz więcej zakazów i obciążamy je nowymi obowiązkami. Dlatego rodzi się bunt. Będzie przybierał na sile, jeśli nie okażemy dziecku zrozumienia. Nastoletnie dziecko czuje swoją odrębność i chce ją zaznaczyć. Zaczyna od tego, co najłatwiejsze. Odmienny ubiór, fryzura, tatuaż, mroczny wystrój pokoju itp. mają podkreślić jego indywidualność, zakomunikować oddzielenie się od rodziców. Wyglądem i zachowaniem nastolatek krzyczy: "Hej, staję się dorosły, mam swoje zdanie, swoje potrzeby i problemy. W moim życiu dzieje się tak wiele, trudno mi sobie z tym wszystkim poradzić...".

### **Kilka rad jak postępować z nastolatkiem**

- Nie podnoś głosu. Twój krzyk to dla dziecka sygnał, że mu nie pomożesz.
- Najpierw wysłuchaj. Pozwól mu przedstawić swój punkt widzenia.
- Nie przerywaj komentarzami. Zadawaj pytania. Jeśli widzisz, że dziecko ma problem z odpowiedzią, nie nalegaj. Może za kilka minut będzie gotowe ci odpowiedzieć. Naciskając, tylko je zniechęcisz.
- Nie musisz się zgadzać z tym, co nastolatek mówi, ani ulegać wszystkim jego prośbom i naciskom. Nie pozwól, by Tobą manipulował. Ale pamiętaj o argumentach. Unikaj słów: "Zabraniam ci i koniec".
- Rozmawiaj spokojnie. "Rozumiem cię, ale...", "Podobają mi się Twoje argumenty, jednak mnie nie przekonałeś, wrócimy do tej rozmowy za rok".
- Jeśli czegoś dziecku zabraniasz, uzasadnij dlaczego. Przyznaj: "Martwię się o Ciebie. Nie chce Cię puścić na ten koncert, bo nie jestem w stanie zapobiec temu, co

może Cię tam spotkać". Dziecko poczuje, że się o nie troszczysz. Może zaproponuj, że je na ten koncert zawieziesz i odbierzesz.

- Zadzawaj trochę swoje dziecko, zaskocz. Potraktuj problem z humorem. Rozładuj napięcie, niech dziecko wie, że ma fajnego rodzica.
- Nie mów: "Ja w Twoim wieku, to...", ani "Mnie było gorzej, Ty masz wszystko" - to na nic. Lepiej zabierz dziecko na zakupy, pokaż, ile coś kosztuje i jak długo trzeba na to pracować.
- Nie wygłaszaj wykładów ani nie zwracaj się jak do malucha. Traktuj dziecko jak partnera. Tłumacz w sposób prosty, zrozumiały.

Kilka tytułów i propozycji – może się przydadzą:

