W zbuntowanym nastolatku czasem trudno dostrzec zagubione dziecko, które potrzebuje Twojej rady. I choć najczęściej za nic na świecie się do tego nie przyzna, możesz skutecznie mu pomóc. Wiek nastoletni to czas wybijania się na niezależność. Twoje dziecko zaczyna kwestionować wszystko, co mówisz i wiesz. To normalne im wcześniej rodzic zaakceptuje ten fakt, tym lepiej dla niego. Ale nie zapominaj, że ten notorycznie przewracający oczami nastolatek, który podczas rodzinnych spacerów snuje się trzy metry za Wami, to wciąż dziecko, które codziennie zmaga się ze swoimi małymi i dużymi wyborami, decyzjami, rozterkami.

RODZICU…

**1.Koniecznie znajdź czas na rozmowę.**

Oczywiście najłatwiej jest, gdy dziecko samo do Ciebie przyjdzie. A jak już przyjdzie, to jakoś tak się dzieje, że akurat mamy na głowi mnóstwo innych problemów i najchętniej załatwilibyśmy sprawę krótkim „ zrób taki tak”. Niestety rozwiązania najprostsze nie zawsze są najlepsze. Bądź zainteresowana. Zawsze! Najgorszym komunikatem, jaki może dostać proszący rodzica o pomoc nastolatek to:” nie mam czasu”, „ później”, „ nie zawracaj mi teraz głowy”. Dziś przychodzi do Ciebie z banalnym problemem, ale jeśli go zlekceważysz, nie przyjdzie już z czymś, o czym z całą pewnością chciałabyś wiedzieć. Dlatego jeśli nieśmiało zaczyna rozmowę, odłóż to co robisz i skup się na dziecku.

**2.Słuchaj dziecka i pozwól mu się wygadać.**

Słuchaj. Staraj się nie przerywać. Pozwól mu mówić tak długo, jak będzie potrzebowało, aby wyłożyć cały problem. Dopiero później zadawaj pytania. Staraj się nie wchodzić w rolę mentora, kogoś, kto wie lepiej. Spróbuj wejść w „ buty” dziecka: wyobraź sobie jego sytuację; dlaczego coś jest dla niego problemem, na czym mu zależy, czego się boi…. Przeanalizujcie dokładnie temat.

**3.Zadbaj, by dziecko znało swoje silne strony.**

Ale wspieranie w życiowych decyzjach czy wyborach nie zawsze jest dla nas łatwe. Chcielibyśmy, aby nasze dzieci odniosły w życiu sukces, a jednocześnie by były szczęśliwe i zdrowe. Zadbaj więc o to by znało swoje możliwości. Pamiętaj, by unikać zaleceń. Raczej zrób wszystko, aby Twój startujący w dorosłość nastolatek miał poczucie, że będziesz go wspierał nawet wtedy, gdy popełni błąd i będzie chciał się wycofać.