

# Mamo, tato gdy się buntuje i jestem zły...

Czuję się zagubiony i samotny. Potrzebuję Twojego wsparcia, cierpliwości i wyrozumiałości.

Lepiej pokaż mi jak radzić sobie w trudnych chwilach, a nie obwiniaj za złe zachowanie.

## Jeśli chcesz mi pomóc

- Nie podnoś na mnie głosu. Twój krzyk oznacza dla mnie, że mi nie pomożesz.
- Wysłuchaj mnie. Pozwól mi przedstawić swój punkt widzenia.
- Jeśli czegoś mi zabraniasz, uzasadnij dlaczego.
- Nie wygłaszaj wykładów, porakuj mnie jak partnera.

Im bardziej mi czegoś zabraniasz, tym bardziej atrakcyjne się staje.

## Pamiętaj!

nigdy nie mów mi, że jestem zły. Zamiast tego możesz powiedzieć, że moje zachowanie jest niewłaściwe.

Jeśli robię coś złe wskaż mi sposób w jaki mogę zrobić to dobrze.

Pozwól mi na złość, ale nie zgadzaj się na agresję

Pozwól mi na popełnianie własnych błędów, inaczej nie nauczę się jak ich unikać w przyszłości



# Bo z buntem mi do twarzy

JUSTYNA MAŁAS · OPUBLIKOWANE 14 SIERPNI 2014 NA STONIE [HTTP://PSYCHOLOGSZKOLNY.PL](http://psychologszkolny.pl)

**Nastolatek to już nie dziecko, ale jeszcze nie dorosły. Ta faza przejściowa, zwana w języku psychologów adolescencją, bywa bardzo trudnym okresem w życiu dzieci i rodziców.**

Najczęstszym błędem rodziców w tym czasie, są próby przekonania swoich dzieci, że nie są jeszcze dorośli. 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 itd.

## **Młodszym się ustępuje**

Na szczęście temu wszystkiemu w pewnym zakresie można zapobiec. Po pierwsze warto przypomnieć sobie o starych zasadach, które wpajali nam nasi rodzice najczęściej w odniesieniu do młodszego rodzeństwa: „ustąp mu on jest młodszy”. Nierozsądnym jest aby odpowiedzialność za przebieg dyskusji zrzucić na zagubionego, kontrolowanego przez burzę hormonów wyrostka. W rozmowie ze zbuntowanym nastolatkiem niewiele trzeba żeby rozkręcić awanturę, dlatego czasem lepiej ustąpić zawczasu. Warto pamiętać, że w takiej kłótni nic nie zyskamy przekonując do swoich racji. Poczucie bycia ważnym i wysłuchanym, bez oceniania czy moralizowania, to wszystko czego młody człowiek potrzebuje.

## **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.

### **W rozmowie z nastolatkiem nigdy:**

1. *Nie mów „nie bo nie”*. Jeśli nie zgadzasz się na późny powrót do domu wyjaśnij, dlaczego (np. bo się martwisz, troszczysz, kochasz), ale nigdy nie przerywaj rozmowy kategoriycznym tonem, lepiej postaraj się znaleźć jakiś kompromis.
2. *Nie mów podniesionym głosem*. To ty modelujesz ton rozmowy, a krzykiem i groźbami możesz tylko rozniecić kłótnie.
3. *Nie mów „ty nigdy” lub „ty zawsze”* – te sformułowania zwykle są niesprawiedliwe i nieprecyzyjne, a zawsze wywołują złość.
4. *Nie oskarżaj*. Jeśli chcesz zapobiec przyszłym błędom wskazuj rozwiązania, a nie koncentruj się na konsekwencjach.