

DESATERO PREVENCE RIZIKOVÉHO DOSPÍVÁNÍ PRO RODIČE

... aneb Na co se zaměřit, abychom předešli zbytečným trápením v dospívání?

NEPŘERUŠIT KOMUNIKACI

Nikdy! Je hrubý? Vydržím. Křičí? Zachovám klid. Uráží mne? Má asi problém. Jsem ten nejhorší, nejpřísnější, nejhoupější rodič? Mé dítě dospívá. Prožívá krizi autorit.

Klid! Mám zdravé, životaschopné dítě.

NEPODLÉHAT PANICE, DEPRESI

Správný rodič by měl...správné dítě by mělo...tyto předsudky zahodte. Jste správný rodič, jestliže ho neurážíte, nebijete, nezuříte. V klidu nastavujte hranice. A jestliže se vám to vymkne z ruky? Přiznejte chybu, omluvte se a zkuste to lépe.

VYZDVIHNĚTE POZITIVNÍ

Číhejte! Číhejte na dobré chování, hezkou chvíli a pochvalte, oceňte, vyzvedněte, obejměte, milujte, prostě mu dejte najevo – jsi O.K.

STAVTE HRANICE - V KLIDU, DŮSLEDNĚ, S NADHLEDEM

„Nelíbí se mi, jak se chováš. Mám tě ráda (i když nemohu ocenit tvé chování). Cítím se špatně, když jsi hrubý.“ Výtky si nechte na věci podstatné. Neustupujte ze svých hodnot.

NEZLOMTE HO – POVZBUZUJTE.

Dejte mu za pravdu, kde můžete, nechtějte mít vždy poslední slovo (ale nenechávejte ho vždy ani jemu). Nevyužívejte své fyzické nebo duševní převahy k jeho ponížení.

BUĎTE VZOR!

Stejně jím jste, tak buďte vzorem pozitivním. Přiznejte chyby. Požádejte jej o pomoc. Mluvte s ním o problémech a jejich řešení. Vychováváte svými postoji víc, než slovy.

HOVOŘTE S DOSPĚLÝM V NĚM.

Dospívání je souběh dětství i dospělosti. Posilujte dospělé postoje. Dejte mu najevo úctu, respekt. Vráti se vám to.

PODRŽTE HO.

Podržte ho slovy i skutky když je v úzkých. Je jedno, jestli říká, že o to stojí. Stůjte za ním. „Ty to zvládneš. Jsi dobrý. Maš na to sílu!“

POSTAVTE HO NA NOHY!

Dávejte mu úkoly úměrné věku – od dětství (nakup, zaříd, udělej, uvař mi kávu, posluž babičce, vydělej si, když chceš nadstandardní oděv). Učte ho být dospělým slovy i skutky. Nechte na něj dopadnout důsledky nesprávného jednání. Ať vychovává život! (a vy buďte v povzdálí, kdyby to bolelo moc).

UČTE SE NAVZÁJEM.

Všímejte si jeho reakcí a postojů. Uvažujte nad nimi. Může mít dobrý postřeh. Posune vás možná osobnostně dál.

Stůjte za svými hodnotami, ale naslouchejte mu. Pochopíte-li ho, duševně omládnete. Lidé, kteří pracují s mladými, zůstávají duševně mladí. Dejte dítěti šanci obohatit vás, ukázat vám, kým je!

A odpouštějte, odpouštějte, odpouštějte! Vráti se vám to.