**PORADY NA DOBRY START ŻYCIA Z NASTOLATKIEM**

**Ustalenia domowników:**

* Rodzice muszą być atrakcyjni dla swoich dzieci. Trzeba, pomimo trudów codziennego życia, rozwijać zainteresowania, pokazać dziecku, że możemy mu czymś zaimponować.
* Trzeba rozmawiać z dzieckiem jak często się da.
* Nie można krytykować dziecka. Jeżeli się z czymś nie zgadzamy, możemy powiedzieć: a może lepiej by było, gdyby…
* Gdy mamy wolny wieczór, warto ustalić ze wszystkimi członkami rodziny obowiązki domowe i omówić oczekiwania. Ważne jest, żeby dziecko miało swoje obowiązki
w domu. Warto powiedzieć, jakich zachowań dziecka Rodzic nie będzie tolerował. Dobrze, jeśli dziecko powie, jak widzi swój wkład w życie rodzinne.
* Warto , żeby dzieci miały wyznaczone granice, czują się wtedy bezpiecznie.
* Ważne, żeby dziecko zdawało sobie sprawę, że ponosi konsekwencje swoich wyborów. Jest w pełni odpowiedzialne za to , co robi.

**Jak rozmawiać i jak słuchać**

* W rozmowach z dziećmi trzeba mówić o uczuciach, np.: Jest mi przykro, gdy …….., Jest mi miło, gdy….., Lubię, gdy ……. .
* Podczas rozmowy z dzieckiem trzeba słuchać bardzo uważnie, spokojnie, potwierdzać i akceptować jego uczucia, np.: Rozumiem, tak…..
* Nie reaguj z większym zaangażowaniem, niż wymaga tego sytuacja, nie używaj określeń dziecka.
* Nie dawaj dziecku rad, niech samo pomyśli. Możesz naprowadzać dziecko nazywając uczucia.
* Zachęcaj dziecko do rozmawiania z tobą o różnych problemach poruszanych w telewizji lub przeczytanych w gazetach. Poznawaj punkt widzenia dziecka.
* Jeśli coś chcesz od dziecka, można napisać liścik.
* Jeżeli nie zgadzasz się z postępowaniem dziecka: wyraź ostry sprzeciw (nie krytykuj charakteru), wyraź swoje uczucia i oczekiwania, powiedz dziecku jak można naprawić błąd, zaproponuj wybór, wspólnie rozwiążcie problem.
* Gdy rozwiązujesz problem wspólnie z dzieckiem:
* porozmawiaj o uczuciach dziecka i swoich,
* zaproponuj znalezienie obopólnie korzystnych rozwiązań,
* zdecydujcie, które są dobre i które wprowadzicie w życie (dobrze jest tak prowadzić rozmowę, aby dziecko wybrało pożądane przez ciebie rozwiązanie
i jednocześnie było przekonane, że samo tak zdecydowało)
* wprowadźcie je w życie i konsekwentnie przestrzegajcie je.
* Trzeba szanować starania dziecka.
* Staraj się nie mówić często: nie. Możesz użyć słów: Możesz to zrobić, gdy tylko …. albo: „Czy warto…”
* Chwal dziecko: powiedz co widzisz, co czujesz, np.: Widzę, że posprzątałeś pokój, przyjemnie jest wejść do takiego pokoju. To jest dopiero porządek!
* Rodzice, trzymajcie jeden front! Jeżeli wasze zdania się różnią, lepiej omówić je najpierw samemu niż kłócić się przy dziecku.

**Powodzenia!**