

CZEGO MŁODY CZŁOWIEK POTRZEBUJE OD RODZICÓW?

Dorastające dzieci potrzebują przede wszystkim dyskretnej obecności, dostępności i gotowości do udzielenia im pomocy. Wierzą, że w porę zareagujemy, gdy dzieje się coś złego i znajdziemy sposób aby rozwiązać ich problem.

Jedną z najważniejszych potrzeb młodego człowieka jest

1. Poczucie więzi i przynależności do rodziny.

- Dorastające dzieci chcą czuć, że są kochane, akceptowane i rozumiane przez swoich rodziców. Potrzebują szacunku, przyjaznej atmosfery w domu, poczucia bezpieczeństwa.
- Kiedy dziecko jest w wieku dojrzewania, bardzo ważne jest dbanie o utrzymanie z nim kontaktu. Należy szukać okazji aby pobyć ze swoim dzieckiem. Wspólna praca, posiłki, spędzanie wolnego czasu, zakupy są świetną okazją do podtrzymania tej więzi.

Najlepszą formą kontaktu z dzieckiem jest rozmowa, a podstawą rozmowy jest uważne słuchanie.

- **Starajmy się**, dostrzec sygnały, że dziecko nas potrzebuje. Kiedy ma jakiś problem nie zawsze poprosi bezpośrednio o rozmowę. Jeżeli będziemy bacznie je obserwować, to z pewnością dostrzeżemy wszelkie zmiany w jego zachowaniu. Czasem zaczyna nas unikać, a czasem stara się być blisko, „kręci się” i czeka. Zainteresujmy się, pomóżmy nawiązać rozmowę. Okazujmy zainteresowanie jego sprawami, ale nie wpytujmy natarczywie. Poczekajmy aż samo zacznie mówić o tym co się u niego dzieje. To ono decyduje ile chce o sobie powiedzieć. Uszanujmy to ale nie dajmy się „zbyć byle czym” od razu. Podejmijmy próbę jeszcze raz, może przy lepszej sposobności.
- Rozmawiajmy ze swoim dzieckiem zawsze, wszędzie i o wszystkim. Im częściej z nim rozmawiamy tym lepiej poznajemy jego świat, jego oczekiwania, marzenia a także problemy.
- Starajmy się zawsze znaleźć czas na rozmowę, gdy dziecko ma problem. Stwarzajmy warunki do luźnej rozmowy, wykorzystując naturalne chwile przy wspólnej herbacie, kolacji, spacerze, stwórzmy nastrój do wieczornych rozmów, proponujmy wspólne spędzanie wolnego czasu, atrakcyjne także dla niego. Rozmowa pomaga pozbyć się przykrych uczuć, dlatego pozwólmy mu się wygadać, wypłakać i wyłóścić.
- Rozmawiajmy na każdy temat, nie unikajmy trudnych spraw. Zadbajmy o to, żeby w domu nie było tematów tabu.

- Opowiadajmy o sobie. Dzieci lubią wspomnienia rodziców z czasów młodości. Takie opowiadania zbliżają, bo przypominają dzieciom, że ich rodzice też byli młodzi. Oglądajcie wspólnie albumy ze zdjęciami. Nie przedstawiajmy się w idealnym świetle, powiedzmy, że także robiliśmy błędy i nauczyliśmy się podejmować trudne decyzje.
- Rozmawiajmy także o tym, czego się obawiamy, co się obecnie u nas dzieje o swoich kłopotach i planach. Pytajmy je o zdanie w różnych sprawach i pokazujmy, że liczymy się z jego opinią.
- Nastolatek potrzebuje dużo czułości, chociaż się jej wstydzi bo uważa, że jest już dorosły. Dobrze byłoby poszukać nowych form okazywania uczuć i miłości swoim dorastającym dzieciom, np. używać stwierdzeń typu „ **lubię chodzić z Tobą na zakupy**”, „ **jest mi miło, że chciałeś ze mną porozmawiać**”, „ **widzę, że jesteś bardzo zasmucony**”. Czasem nawet warto przygarnąć ramieniem, przytulić. Dorastające dziecko też ma potrzebę bliskości. Czasem wystarczy tylko sam kontakt.

Kolejną bardzo ważną potrzebą u dorastającego człowieka jest:

2. Poczucie własnej wartości.

- Osoby dorastające chcą aby doceniać ich wysiłki w osiągnięciu sukcesów oraz chcą mieć pewność, że nie zostaną przez nas skrytykowane i odrzucone, gdy coś się nie uda.
- Należy wyrobić w sobie nawyk doceniania i dowartościowania dziecka. Szczególnie w okresie dojrzewania będzie to odgrywało ważną rolę w kształtowaniu się jego pozytywnego obrazu siebie. Dzieci w tym wieku są „łase” na komplementy i pozytywne wzmocnienia. Nie popadajmy w pułapkę wzajemnego krytykowania pokoleń w stylu „**ja w twoim wieku**”, „**za moich czasów**”. Zrezygnujmy z takich rozmów, one nic nie dają, często nasilają konflikt pokoleń.
- Znajdźmy czas, gdy dziecko chce się podzielić radością i sukcesem. Okażmy swoje zadowolenie, pochwalmy, spytajmy o szczegóły wydarzenia. Nie umniejszajmy wagi sukcesu, powiedzmy jacy jesteście z niego dumni. To mu daje wiary w siebie i jest zachętą do osiągnięcia dalszych sukcesów. Postarajmy się je zrozumieć i mądrze mu doradzić. W żadnym wypadku nie bagatelizujmy jego problemów.

3. Wiarygodność

- Dorastająca młodzież chce mieć pewność, że zachowujemy się tak jak mówimy, że jesteśmy wiarygodni, że potrafimy się przyznać do własnych słabości, niewiedzy i błędów.
- Bądźmy przykładem. Postępujmy tak, aby być wiarygodnym. Nie wymagajmy od dziecka, że nie będzie spędzało tylu godzin przed komputerem, kiedy sami potrafimy siedzieć kilka godzin przed telewizorem. Zamiast tego poczytajmy ciekawą książkę, zachęćmy dziecko do czytania tych samych książek i rozmawiania o nich. Młodzież jest dobrym obserwatorem i gdy zobaczy, że w taki sposób spędzamy czas chętnie samo sięgnie po lekturę.

4. Stanowczość w ważnych sprawach.

- Młodzież potrzebuje jasno określonych reguł i konsekwencji w ich przestrzeganiu
- Należy określić jasno zasady dotyczące zachowania się w domu, wzajemnego traktowania, zakazu używania alkoholu, papierosów, nadużywania leków, środków odurzających i innych używek.
- Bądźmy przy tym konsekwentni, aby dziecko liczyło się z nami i wiedziało, że ustalone przez nas normy w ważnych sprawach muszą być respektowane.

5. Poszanowanie intymności i dyskrecji.

- Dzieci w wieku dojrzewania chcą mieć pewność, że granice ich prywatności są przez nas respektowane.
- Starajmy się poznać przyjaciół i znajomych dziecka. Pamiętajmy, że w tym wieku koledzy odgrywają dużą rolę i często mają duży wpływ na postępowanie.
- Szanujmy prawo dziecka do własnych wyborów, opinii, dysponowania swoim wolnym czasem. Doradzajmy, dyskutujmy ale nie narzucajmy swojej woli
- Nie bądźmy nadmiernie opiekuńczy. Pozwólmy dziecku zdobywać doświadczenia; ono uczy się życia przede wszystkim robiąc nowe rzeczy, sprawdzając. Czasem popełnia przy tym błędy, bądźmy zatem czujni i w porę reagujmy.

Pamiętajmy!

Dorastające dziecko potrzebuje przede wszystkim rodziców.

Przyjaciół znajdzie wśród rówieśników.