

# KOCHAM CIĘ DLATEGO MASZ SZLABAN

## Informowanie dziecka o zakazach lub ograniczeniach

Nastoletnie dzieci przeżywają bunt młodzieńczy, który umożliwia im kształtowanie tożsamości, określanie wartości i doświadczanie różnych ról społecznych. W tym okresie dążenie młodych ludzi do niezależności i wolności ściera się z koniecznością nadzoru ze strony rodziców ( dorosłych ).

Bunt młodzieńczy przejawia się w sposobie ubierania, zachowania, wyrażania się, poglądach, zainteresowaniach i wyborze grupy rówieśniczej. Najlepsze, co rodzice mogą zrobić to zaakceptować tę przemianę. Nie oznacza to jednak ,że dzieciom wszystko wolno. Nadmierne przyzwalanie odbiera im poczucie osadzenia w rzeczywistości, bezpieczeństwa oraz możliwość uczenia się życia społecznego i przestrzegania norm.

### **JAK STAWIAĆ GRANICE I NAKŁADAĆ NA DZIECI OGRANICZENIA:**

1. Bądź rodzicem obecnym- obserwuj swoje dziecko, interesuj się nim, bądź uważny na jego nastroje i emocje.
2. Rozmawiaj z nim o jego życiu, słuchaj co ma do powiedzenia.
3. Wyznaczaj granice w atmosferze akceptacji i miłości.
4. Bądź obiektywny: nie myśl jedynie o swojej wygodzie lub swoich racjach. Zastanów się, co jest najlepsze dla dziecka.
5. Zdecyduj, w jakich sprawach dopuścisz do dyskusji lub negocjacji ( pozwolisz dziecku współdecydować).
6. Dobrze przemyśl swoje decyzje, zanim poinformujesz o nich dziecko. Upewnij się ,że zgromadziłeś potrzebne argumenty i wiesz, jak je przekazać w prosty i zrozumiały sposób.
7. Bądź konkretny i zwięzły- młodzież nie jest w stanie dłużej utrzymać uwagi na jednym temacie.
8. Sprawdź, czy dziecko zrozumiało, o co ci chodzi oraz czy wie, jakie będą konsekwencje niestosowania się do twoich postanowień ( unikaj słowa „kara”).
9. Rozmawiaj spokojnie nie daj się wyprowadzić z równowagi.