



# Wychowywanie nastolatków

**Bycie nastolatkiem to czas ekscytacji i sporych zmian, lecz nie zawsze jest on łatwy – podobnie jak niełatwe jest bycie rodzicem nastolatka.**

Parent Club oferuje wiele wskazówek i pomysłów, które pomogą tobie i twojemu nastolatkowi przejść przez ten trudny okres. Przekazujemy porady, które pomogą ci lepiej zrozumieć nastolatka i dzięki temu nawiązać z nim jak najlepsze relacje, a także wskazówki dotyczące radzenia sobie z ewentualnymi trudnościami.

## **Praktyczna wskazówka: Czas na rozmowę**

W tym okresie coraz ważniejsze dla nastolatka jest życie poza środowiskiem rodzinnym. Nie jest to niczym niezwykłym, ponieważ nastolatki stają się coraz bardziej samodzielne. Nie oznacza to jednak, że dziecko nie będzie chciało z tobą rozmawiać – nawet jeśli nie zawsze to okazuje. Postaraj się być zawsze dostępny(-a) do rozmowy, nawet jeśli nie jest to dla ciebie najbardziej dogodna chwila. Dopilnuj, aby twoje dziecko wiedziało, że zawsze może na ciebie liczyć, gdy cię potrzebuje.

## **Praktyczna wskazówka: Podejmowanie decyzji**

Pozwól nastolatkowi brać udział w podejmowaniu decyzji, które go dotyczą. Pozwalając mu podejmować pewne decyzje, pokazujesz, że szanujesz jego zdanie, a tym samym pomagasz mu rozwijać poczucie własnej wartości i pewność siebie. Na przykład umożliwienie dziecku zdecydowania o części codziennego rozkładu zajęć, czasie wykonania obowiązków domowych czy odrobienia pracy domowej może dać mu poczucie odpowiedzialności za powierzone mu obowiązki.

# **Lista kontrolna dla rodzica nastolatka**

- Zachowaj spokój**
- Słuchaj**
- Daj dziecku przestrzeń**
- Chwal dziecko**
- Pamiętaj o nastoletnich problemach**
- Staraj się nie lekceważyć emocji dziecka**
- Zachęcaj dziecko do wychodzenia z domu**
- Mów dziecku, że je kochasz**

# Gdy coś jest nie tak

**Pandemia prawdopodobnie tylko nasiliła niepokój odczuwany przez twój nastolatka lub sprawiła, że czuje się jeszcze bardziej wyalienowany. To w połączeniu z typowymi wznętami i upadkami w życiu nastolatka, może sprawić, że będzie on bardziej niż zwykle niespokojny lub gniewny.**



## Zwróć uwagę na sygnały

Jeśli typowe zachowanie twój nastolatka uległo sporej zmianie, coś może być nie tak. Może to być większe niż zwykle nasilenie złości lub smutku, problemy ze snem, zmiany w nawykach żywieniowych lub rezygnacja z kontaktów z przyjaciółmi.

## Wsparcie

Odróżnienie typowego zachowania nastolatka od poważniejszych problemów może być trudne. Warto zatem na początek zapewnić dziecku, że jesteś dla niego dostępny(-a), i zapytać, czy wszystko jest w porządku. Na stronie **[ParentClub.scot/parenting-teens](https://parentclub.scot/parenting-teens)** znajdziesz wskazówki i informacje o tym, na co należy zwrócić uwagę.

## Inne formy pomocy

Jeśli nie wiesz, jak wspierać swoje dziecko, istnieją organizacje, które mogą udzielić wsparcia i praktycznej pomocy tobie i twój nastolatkowi. Więcej informacji znajdziesz na stronie: **[ParentClub.scot](https://parentclub.scot)**.

## Wahania nastroju

Skrajne zmiany emocji i nastrojów nastolatka są nieodłącznym elementem dorastania. Czasem jednak ta złość może przeradzać się w agresję, a nawet przemoc. Dla ciebie może to być przykre i przerażające. Postaraj się nie reagować przesadnie w takiej chwili i daj nastolatkowi czas na uspokojenie się.

## Izolowanie się

Jeśli martwisz się, że twój nastolatek jest samotny, możesz wypróbować kilka rozwiązań. Postaraj się zapewnić mu jak najwięcej możliwości wychodzenia z domu i spotykania się z przyjaciółmi. Sugeruj, co może zrobić, zaoferuj podwiezienie do miasta lub powiedz, że może zaprosić znajomych do siebie. Pomocne może być także znalezienie czasu na zrobienie czegoś wspólnie. Może ci się wydawać, że jesteś ostatnią osobą, z którą dziecko chce spędzać czas – to nieprawda.

## Przygotowanie do życia z nastolatkiem

Czasami możesz czuć ogromny dystans między sobą a dzieckiem, a także możecie się częściej kłócić. Jednak słuchając nastolatka i będąc przy nim, kiedy naprawdę chce porozmawiać, możesz mu naprawdę pomóc.

**Dodatkowe informacje znajdziesz na stronie:**

**ParentClub.scot**



Scottish Government  
Riaghaltas na h-Alba  
gov.scot