

KAKO POMOĆI KAO RODITELJ?

- **Jedna od najvažnijih lekcija je ta o prirodnim posljedicama. Naučite djecu da svako ponašanje dovodi do određenih posljedica, a na njima je da preuzmu odgovornost za nastale posljedice**
- **Odolite davanju savjeta, osim kada adolescent to od vas traži. Što manje savjeta dajete, to će dijete više željeti razgovarati s vama.**
- **Prihvatite odvajanje. Razvoj vlastitog identiteta tijekom adolescencije uključuje određeni stupanj odvajanja, ali ne i potpuno izoliranje od obitelji, da bi se uspostavila nezavisnost.**
- **Pustite adolescenta da razmišlja o sebi. Neka vas umiri činjenica da je dom sigurno mjesto gdje može ventilirati svoje frustracije, te srediti misli i shvatiti promjene u svom životu.**
- **Očekujte nedosljednost od vašeg adolescenta. On proživljava zbrku emocionalnih, fizičkih i hormonalnih promjena koje su prirodna karakteristika procesa odrastanja.**
- **Dajte svojem adolescentu priliku da bude sam sa sobom kada mu je to potrebno. Dozvolite i adolescentu da preuzme dio brige. Ako vi brinete sve umjesto njega nikada neće postati odgovoran.**
- **Ako se kućna pravila otvoreno izlože i dozvoli se rasprava o njima često se smanjuje sukob između roditelja i adolescenata.**
- **Naređivanje ne pomaže razvoju odnosa. Postojanje jasnih, dogovorenih pravila pomaže roditeljima jer ne moraju smišljati pravila putem, a olakšava i adolescentima jer znaju na čemu su i znaju da su u osmišljavanju pravila i sami sudjelovali.**