**Pedagog radzi.**

**Jak znaleźć porozumienie ze swoim dzieckiem?**

W okresie pandemii, stan przymusowej izolacji od otoczenia społecznego ujawnia napięcia, nieporozumienia i konflikty pomiędzy rodzicami a ich dziećmi. Im dziecko starsze tym konflikty stają się ostrzejsze i trudniejsze do rozwiązania.

W pewnym okresie, dziecko zaczyna wymykać się spod kontroli, buntuje się, poszukuje nowych doświadczeń, a rodzice czują się bezradni, w dodatku mniej ważni dla dziecka niż jego rówieśnicy. Staramy się, chcemy dla dziecka jak najlepiej, a mimo to zdarza się, że spotykają nas rozczarowania, a dziecko sprawia kłopoty.

Okres dorastania jest tak samo trudny dla rodziców, jak i dla dziecka. Musimy to zrozumieć i akceptować. To połowa sukcesu.

Poniżej przedstawiam krótki poradnik który jest adresowany do wszystkich rodziców. Być może porady w nim zawarte dla wielu osób okażą się oczywiste, ale dla niektórych będą pomocne – uświadomią im, że rodzice mają decydujący wpływ na to, czy dziecko zejdzie na złą drogę.

1. **Dlaczego tak trudno być rodzicami nastolatka?**

**Problemy dorastania**

Młodzi ludzie buntują się przeciw dorosłym, a rodzice są pierwszymi dorosłymi, przeciw którym ten bunt jest skierowany. Dzieci w tym okresie chcą być traktowane jak dorosłe i nie godzą się z zakazami i ograniczeniami stosowanymi przez rodziców. Taka postawa jest wyrazem naturalnego w tym wieku dążenia do wyodrębnienia się
i uzyskania niezależności, ale najczęściej rodzi konflikty.

**Rówieśnicy**

Dla nastolatków najważniejsza staje się grupa rówieśnicza. Bycie w grupie rodzi konieczność dopasowania się do niej, zyskania akceptacji – czasem za wszelką cenę, wbrew temu, czego oczekują dorośli. Często młodzi ludzie darzą większym zaufaniem przyjaciół niż rodziców, dlatego próby ograniczania im swobody w tym zakresie na ogół kończą się niepowodzeniem. Dla rodziców to trudny test wytrzymałości, cierpliwości i rodzicielskiej miłości. Musimy nauczyć się akceptować zachowania dziecka, rozumiejąc że to naturalny schemat zachowań w tym wieku.

 **Tempo życia**

Życie codzienne obecnie podlega różnorodnym presjom. Dotyczy to zarówno dorosłych, jak i dzieci. Wielu rodziców zmaga się z bezrobociem, inni zaś poświęcają dużo czasu pracy zarobkowej. Dzieci również już od najmłodszych lat podlegają wyjątkowej presji – oczekuje się od nich osiągnięć w szkole, ładnej sylwetki, sukcesów. Coraz mniej chwil pozostaje na rozmowy i wspólne spędzanie czasu. Pamiętajmy, że psychika dziecka jest obciążona, podobnie jak nasza.

**2. Czego dzieci potrzebują od rodziców?**

Dzieci, a szczególnie te dorastające, potrzebują naszej dyskretnej obecności, dostępności i gotowości do udzielenia im pomocy.

**Czego więc potrzebują nasze dzieci?**

**Poczucia więzi i przynależności do rodziny** - chcą czuć, że są kochane, rozumiane i mogące liczyć na wsparcie rodziców. Potrzebują naszego szacunku, przyjaznej atmosfery w domu – poczucia bezpieczeństwa.

**Poczucia własnej wartości** - chcą, aby doceniać ich wysiłki w dążeniu do sukcesów oraz mieć pewność, że nie zostaną przez nas skrytykowane i odrzucone, gdy coś się nie uda.

**Wiarygodności** - chcą mieć pewność, że zachowujemy się tak, jak mówimy, oraz że potrafimy przyznać się do własnych słabości, niewiedzy i błędów.

**Sprawiedliwego traktowania** - przekonania, że w niejasnej sytuacji rodzice zareagują
w oparciu o wnikliwe rozpatrzenie sprawy.

**Stanowczości w ważnych sprawach** - potrzebują jasno określonych reguł i konsekwencji w ich przestrzeganiu.

**Poszanowania intymności i dyskrecji** - chcą mieć pewność, że granice ich prywatności są przez nas respektowane.

1. **Jak być bliżej ze swoim dzieckiem?**

Więź z dzieckiem buduje się od chwili jego narodzin. Bliskość, zaufanie, szczerość to efekty wieloletniej pracy. Kiedy dziecko dorasta, zwykle trudniej nam znaleźć wspólny język, bo zaczyna być inne – czasem dziwnie się ubiera, słucha niezrozumiałej muzyki i coraz bardziej się buntuje w wielu sprawach. Pomimo to starajmy się poznawać, rozumieć i akceptować jego świat. Rozmowa jest podstawą dobrych kontaktów z dzieckiem, a podstawą rozmowy jest uważne słuchanie.

* rozmawiaj ze swoim dzieckiem zawsze, wszędzie i o wszystkim. Im częściej z nim rozmawiasz, tym lepiej poznajesz jego świat, jego oczekiwania, marzenia,
a także problemy,
* staraj się zawsze znaleźć czas na rozmowę, gdy dziecko ma problem. Rozmowa pomaga pozbyć się przykrych uczuć. Gdy czuje się bezradne i skrzywdzone, pozwól mu się wygadać, wypłakać i wyzłościć. Postaraj się je zrozumieć i mądrze mu doradzić. W żadnym wypadku nie bagatelizuj jego problemów,
* znajdź czas, gdy dziecko chce się podzielić radością, sukcesem. Okaż swoje zadowolenie, pochwal, spytaj o szczegóły wydarzenia. Nie umniejszaj wagi sukcesu, powiedz, jaki jesteś z niego dumny. To mu dodaje wiary w siebie i jest zachętą do osiągania dalszych sukcesów,
* staraj się dostrzegać sygnały, że dziecko cię potrzebuje. Kiedy ma jakiś problem, nie zawsze poprosi cię o rozmowę. Jeżeli będziesz uważnie je obserwować, to
z pewnością dostrzeżesz wszelkie zmiany. Czasem zaczyna cię unikać, a czasem stara się być blisko, „kręci się” i czeka. Zainteresuj się przyjaźnie, pomóż nawiązać rozmowę,
* stwarzaj warunki do luźnej rozmowy. Wykorzystuj naturalne chwile przy wspólnej herbacie, kolacji, na spacerze, stwórz nastrój do wieczornych „pogaduch”, proponuj wspólne spędzanie wolnego czasu atrakcyjne także dla niego,
* okazuj zainteresowanie jego sprawami, ale nie wypytuj natarczywie. Poczekaj, aż samo zacznie mówić o tym, co się u niego dzieje. To ono decyduje, ile chce nam o sobie powiedzieć. Uszanuj to.
* rozmawiaj też o tym, co się dzieje u ciebie, o swoich kłopotach i planach. Pytaj je o zdanie w różnych sprawach i pokazuj, że liczysz się z jego opinią,
* opowiadaj o sobie. Dzieci lubią wspomnienia rodziców z czasów ich młodości. Takie opowiadania zbliżają, bo przypominają dzieciom, że ich rodzice też byli młodzi. Nie przedstawiaj się jednak wyłącznie kryształowo, powiedz, że także robiłeś błędy i uczyłeś się podejmować trudne decyzje,
* rozmawiaj na każdy temat, nie unikaj trudnych spraw. Zadbaj o to, żeby w waszym domu nie było tematów tabu. Rozmawiaj także o tym, czego się obawiasz. Bądź raczej doradcą niż ekspertem.
1. **Zasady zachowań rodzica/rodziców.**

Warto pamiętać o kilku ważnych regułach dotyczących naszego postepowania. Oto podstawowe:

* bądź przykładem. Postępuj tak, by być wiarygodnym. Dzieci są dobrymi obserwatorami i łatwo zauważą, gdy nie postępujesz tak, jak mówisz,
* wymagaj, ale stawiaj dziecku zadania możliwe do spełnienia,
* bądź konsekwentny, aby dziecko liczyło się z tobą i wiedziało, że ustalone przez ciebie normy w ważnych sprawach muszą być respektowane,
* poznaj przyjaciół i znajomych dziecka. Pamiętaj, że w tym wieku koledzy odgrywają ważną rolę i często mają duży wpływ na zachowanie dziecka,
* szanuj prawo dziecka do własnych wyborów, opinii, dysponowania wolnym czasem. Doradzaj, ale nie narzucaj swojej woli,
* nie bądź nadmiernie opiekuńczy. Pozwól dziecku zdobywać doświadczenia; ono uczy się życia, przede wszystkim robiąc nowe rzeczy, sprawdzając. Czasem popełnia przy tym błędy, bądź zatem czujny i w porę reaguj,
* określ jasno zasady dotyczące zakazu stosowania środków odurzających i innych używek, ale sam też unikaj nadużywania leków, papierosów i alkoholu,
* ucz, jak przezwyciężać trudności i radzić sobie w trudnych sytuacjach.

Przedstawione zasady postepowania dedykowane są rodzicom dzieci starszych, ale mają charakter uniwersalny i mogą być stosowane w wychowaniu dzieci młodszych, nawet przedszkolaków.

 Alicja Bajon – Łopka

Opracowano z wykorzystaniem materiałów KBPB