

Centrum pedagogicko-psychologického poradenstva a prevencie,

Mierová č. 4, 066 01 Humenné

Ako pomôcť dospievajúcemu k seba-prijatiu

1. Nenechajte sa rozhodnúť, ani vystrašiť katastrofickými scenármi z médií a z okolia.

-Čím vy budete kludnejšie pôsobiť, tým on bude kludnejšie reagovať. Zrkadlí Vás.

2. Pomáhajte mu, aby sa prijímal taký aký je, aj tým, že vy ho prijímate takého, aký je.

-Všímajte si všetko, čo ho zaujíma a čo sa mu podarí, nielen to najlepšie a to najhoršie.

-Zaujímajte sa o neho, keď je v pohode aj nepohode..

3. Pokúste sa ho podporiť, upokojiť, keď sa cíti menejcenný.

-Relativizujte jeho extrémne videnia...aj keď je v období čiernobieleho videnia...

4. Pomôžte mu dívať sa na veci z viacerých uhlov pohľadov.

-Oceňte aj malý pokrok, aj 1m posunu je posun.

5. Nereagujte, nediskutujte, keď je našťvaný alebo v odpore proti dospelákom.

-Počkajte, keď sa upokojí alebo keď je schopný rozprávať.

-Pomáhajte mu premýšľať otázkami, no nepremýšľajte za neho, ani neurýchlujte proces.

-Vývoj, potrebuje čas a zmena postojov sa deje, ak prejde všetkými tromi zložkami..

(ak dostane informáciu, vie ju precítiť alebo si ju predstaviť alebo zažiť).

(E.T.Goddetová, 2001)

Spracovala: Mgr. Mariana Čukalovská

sociálny pedagóg, CPPPaP