

# CPPPAP HUMENNÉ

MGR. JAROSLAVA MERVOVÁ, PSYCHOLÓG

## Toto pubertákom nerobte:

1. Nehovorte im, že sú "pubertáči" - jednak to dobre vedia a jednak sa tým cítia často ponížení
2. Nezláhčujte ich problémy - nemusíte vždy prichádzať s návrhom riešení - niekedy stačí povedať: "Chápem, že sa cítiš zle a nevieš, čo teraz urobiť..."
3. Nesmejte sa ani tomu smiešnemu - toto vývinové obdobie "nepraje" žiadnej forme sebareflexie a už vôbec nie schopnosti zasmiať sa na vlastnej chybe
4. Nezavrhujte dopredu ich vkus - trocha extravagancie a provokatívnosti k tomuto veku patrí - nekomentujte zbytočne veci, ktoré neohrozujú morálku alebo zdravie
5. Nenúťte ich, aby sa bavili ako vy a rozhodne ich "nezatvárajte" doma
6. Budte im dobrým vzorom - nevnucujte, nekomentujte, nekritizujte, neodsudzujte, nevydierajte, nevyčítajte, neodcudzujte sa im, nekontrolujte ich príliš - medzi dôverou a zodpovednosťou existuje priama úmera
7. Nenúťte ich k vami zvolenej ceste, hoci máte viac skúseností a myslíte to s nimi dobre
8. Skúste sa vyhnúť slovám: hneď, nikdy, zásadne... doprajte im čas, aby vstrebali to, čo im hovoríte, vyrovnali sa s tým a mohli správne zareagovať

# CPPPAP HUMENNÉ

MGR. JAROSLAVA MERVOVÁ, PSYCHOLÓG

## Čo od vás vaši adolescenti očakávajú?

1. Aby ste sa o nich zaujíмали a nenásilne im pomáhali - túžia po vašej pozornosti aj keď sa zdá, že je to presne naopak
2. Aby ste ich vypočuli a mali záujem im porozumieť - hoci s nimi nemusíte vždy súhlasiť - dospievať znamená aj klásť odpor ako spôsob hľadania seberovného partnera ku komunikácii
3. Aby ste im prejavovali lásku a ústretovosť /ale iným spôsobom, ako keď boli menší :-) / - sami dobre vedia, ak robia niečo nesprávne
4. Aby ste im dôverovali - nechcú z dôvery len ťažiť, chcú sami sebe i vám dokázať, že slobodu vedia zodpovedne využiť
5. Aby ste im dopriali určitú mieru samostatnosti - ak k tomu zaujmete nesprávny postoj, samostatnosť sa bude rozvíjať spontánne, ale už nežiaducim spôsobom
6. Aby ste im nezakazovali kamarátov - obranou pred nevhodnými priateľmi je výchova ku kritickému mysleniu a dostatok porozumenia i ocenenia v rodine. Volaniu kamarátov podľahnú obvykle dospievajúci, ktorí sa nudia alebo nemajú vzťahy s inými rovesníkmi a sú tak menej kritickí voči novým pseudovzťahom.