

Kako ja kao roditelj mogu pomoći?

1. Jedna od najvažnijih lekcija je ta o prirodnim posljedicama.
Naučite djecu da svako ponašanje dovodi do određenih posljedica, i na njima je da preuzmu odgovornost tih posljedica.
2. **Odolite davanju savjeta, osim kada adolescent to od Vas traži.**
Kao što je jedan roditelj lijepo rekao: "*Što manje savjeta dajem, to više želi razgovarati sa mnom.*"
3. **Prihvate odvajanje.**
Razvoj vlastitog identiteta tijekom adolescencije uključuje određeni stupanj odvajanja, ali ne i potpuno izoliranje od obitelji, da bi se uspostavila nezavisnost.
4. **Pustite adolescente 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.
5. **Očekujte nedosljednost od Vašeg adolescente.** On proživljava zbrku emocionalnih, fizičkih i hormonalnih promjena koje su prirodna karakteristika procesa odrastanja.
6. **Dajte svojem adolescentu priliku da bude sam sa sobom kada mu je to potrebno.**
7. **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 adolescente.

Naređivanje ne pomaže razvoju odnosa. Postojanje jasnih, dogovorenih pravila pomaže roditeljima jer ne moraju smisljati pravila putem, a olakšava i adolescentima jer znaju na čemu su i znaju da su u osmišljavanju pravila i sami sudjelovali.