



Apel twojego nastolatka

NIE wygłaszaj mi kazań i wykładów. To tylko wzmacnia moją frustrację i zniechęca do rozmowy.

NIE wypowiadaj gróźb, których nie jesteś w stanie spełnić – to sprawia, że przestaje traktować cię poważnie.

NIE narzucaj mi gotowych rozwiązań. Poszukując ich wspólnie ze mną, dajesz sygnał, że moje zdanie jest dla Ciebie ważne. Jest to dla mnie dowodem na to, że dostrzegasz moje zalety.

NIE zwalniam mnie z wykonywania codziennych obowiązków. To dla mnie najlepszy trening organizacji czasu.

NIE chroń mnie przed konsekwencjami tego, co zrobiłem. Bolesne doświadczenia są mi potrzebne tak samo, jak te przyjemne.

NIGDY nie zaprzeczaj moim uczuciom. Czasami samemu trudno mi jest sobie z nimi poradzić i wtedy bardzo potrzebuję, abyś pomógł mi zebrać myśli, nazwać to, co przeżywam i nakierować na właściwe postępowanie.



NIE zabraniaj mi popełniania błędów. Bez tego nie mogę się rozwijać.

NIE przejmuj się zbyt, gdy mówię „Nienawidzę cię”. To nie ciebie nienawidzę, ale ograniczeń, które przede mną stawiasz.

NIGDY nie myśl, że przyznanie się przede mną do błędu jest poniżej Twojej godności. To sprawia, że w moich oczach jesteś autentyczny.

NIE zapominaj, że dorastam. Jest ci pewnie trudno dotrzymać mi kroku, ale proszę, postaraj się.

Ośrodek Interwencji Kryzysowej
www.oik.powiat-tomaszowski.com.pl



Źródła:

„Apel twojego dziecka” – ulotka FDN

„Jak rozmawiać z nastolatkiem” Faber, Mazlish

„Jak rozmawiać z nastolatkiem o tym, co nas niepokoi”

(www.uzaleznieniabehawioralne.pl)