

21 SPOSOBÓW NA USPOKOJENIE NASTOLATKÓW:

1. Ciesz się ich dojrzewaniem. Jeżeli będą się bać lub wstydzić swojej seksualności, pójdą prędko za jej głosem i mogą ci zniknąć z oczu.
2. Nie pozwól się zaskoczyć żadnym pytaniem. Słuchaj wszystkiego, co mówią, ze spokojem i uczciwie porównuj to ze swoim własnym dorastaniem. Nastolatki nie są wyobcowane, bywają wyobcowani ich rodzice.
3. Podtrzymuj kontakt ze swym dorastającym dzieckiem. Zabieraj je w góry lub do lasu, wszędzie tam, gdzie będziesz mógł dominować swym doświadczeniem i będziecie wzajemnie od siebie zależni.
4. Utrzymuj swego nastolatka w ciągłym ruchu. Dzieci zaczynają mieć problemy przeważnie wtedy, gdy się zatrzymają.
5. Ustalaj jasne reguły. Negocjuj, notuj, niech dziecko je podpisze, umieść w widocznym miejscu i sam się też do tych reguł stosuj.
6. Nie zaostrzaj coraz bardziej kar jako sposobów zwiększania kontroli nad swoim nastolatkiem. Raczej dbaj o to, żeby dziecko chciało być przy tobie. Spokojnie mów mu o swoich uczuciach zawsze potem, jak sam już wysłuchałeś, co czuje dziecko.
7. Jeżeli dziecko odmawia zrobienia tego, co mu polecasz, ty odmów dostarczenia dóbr lub świadczeń, których dziecko chce. Nie walcz z nim, raczej pozbaw go przyjemności. Nie pogwałcaj praw dziecka, ale możesz odbierać mu przywileje.
8. Nie usiłuj chronić dziecka przed naturalnymi konsekwencjami. Ono dowiaduje się w ten sposób, jaka jest rzeczywistość. Twoje kary mówią mu jedynie nieprzyjemne rzeczy o tobie.
9. Nie gróź niczym, czego nie masz zamiaru wykonać. Nie wybuchaj gwałtownie. Niech dziecko poczeka na twoją reakcję. W tym czasie samo zacznie myśleć.
10. Kwestii stylu nie mieszaj z kwestiami moralności. Zwariowana fryzura nie świadczy o wartości dziecka.
11. Nie pozwalaj, żeby dziecko ukrywało się w swoim pokoju i chowało przed tobą swoje sekrety. Interesuj się tym, czym ono się zajmuje, skąd ma pieniądze, co trzyma w szafie, jakie czyta książki.
12. Jeżeli dziecko wychowuje więcej niż jedna osoba, nie podważaj autorytetu pozostałych dorosłych. Nie kłóćcie się przy dziecku. Nie musicie mieć racji, ale musicie być razem i współpracować.
13. Jeżeli jesteś samotną matką wychowującą dorastającego syna, nie pozwalaj mu uważać, że jest „panem domu”. Ty nim jesteś. Nie wprowadzaj do waszego życia ojczyma, chyba że potrafi nie przejmować kierownictwa w sprawach dotyczących twojej rodziny. jeżeli uważasz, że synowi potrzebny jest wzór męczyzny, pozwól nim być prawdziwemu ojcu, dziadkowi, wujkowi lub innemu krewnemu.

14. Staraj się słuchać muzyki, jakiej słucha twój nastolatek. Nie musi ci się ona podobać, ale wsłuchując się w teksty piosenek, dowiesz się wiele o swoim dziecku i będziecie mieć wspólne tematy do rozmowy.
15. Nigdy nie czuj się zakłopotana, obrażona ani zaszokowana z powodu zachowań swego dziecka lub tego, co powiedzą ci o nim inni. Ważniejsze jest to, co czuje i myśli twoje dziecko, a nie nauczyciel lub sąsiedzi.
16. Nie rozpamiętuj wczorajszego czy przedwczorajszego postępu dziecka. Dzieci w tym wieku tak szybko się zmieniają, że warto każdy dzień zaczynać zupełnie od nowa.
17. Bez względu na to, ile lat ma twój nastolatek, staraj się obejmować, przytulać i całować go każdego dnia.
18. Nie wpadaj w panikę w żadnej sytuacji. Jeżeli czujesz, że sobie nie poradzisz, zwróć się do psychologa. Czasem potrafią też pomóc, doradzić i wesprzeć zarówno dziecko, jak i rodziców krewni lub przyjaciele.
19. W ostateczności wezwij policję. Dziecko musi rozumieć, że w twoich trudach wychowawczych masz kogoś do pomocy. Sam nie używaj wyzwisk, przemocy, narzędzi tortur.
20. Jeżeli starszy nastolatek nie szanuje wygód życia w rodzinie, pozwól mu odejść. Jeżeli będzie się mu wiodło dobrze, okaże się, że dziecko miało rację: nie potrzebuje już ciebie. Ale jeżeli wasze kontakty będą dobre, dziecko zreflektuje się i wróci. Będzie to lepsze i dla niego, i dla ciebie. Ułóżcie wtedy wasze kontakty na nowych zasadach.
21. Pamiętaj, że okres dojrzewania przypomina zaburzenie psychiczne. Jest to często najprzykrzejszy okres w całym życiu człowieka. Pomyśl, że to minie i twoje dziecko będzie mogło stać się kiedyś podobne do swoich rodziców. Będzie ciebie kochać tak samo, jak ty kochasz swoich rodziców — tego nauczyło się od ciebie. Podobnie jak uczy się wszystkiego innego nie dlatego, że mówisz mu, jak postępować, ale dlatego, że bierze z ciebie przykład.

21 SPOSOBÓW NA USPOKOJENIE MALUCHÓW:

1. Przytulaj i obejmuj dziecko mocno przez długie chwile każdego dnia.
2. Słuchajcie muzyki Mozarta i Haydna, żeby dziecko wyrosło na inteligentną i spokojną osobę.
3. Mów do dziecka, nawet na długo zanim będzie umiało rozumieć słowa i samo odpowiadać.
4. Spędzaj z dzieckiem dużo czasu na podłodze, oglądając świat z jego perspektywy.
5. Zdobądź się na wrażliwość i delikatność, wybierając dziecku piękne imię.
6. Pozwalaj zajmować się dzieckiem innym kochającym je osobom: drugiemu rodzicowi, dziadkom i babciom, wujkom, ciotkom, rodzeństwu.
7. Zabieraj dziecko ze sobą wszędzie, gdzie to możliwe. Ale również opuszczaj je na pewien czas. I ono, i ty musicie potrafić radzić sobie bez siebie.
8. Nigdy i za nic nie karz niemowlęcia.
9. Dużo rozmawiaj z dzieckiem o tym, jak wybierać dobro, a nie zło.
10. Nie możesz dziecka nauczyć wszystkiego. Dziecko chętnie będzie się uczyć tego samego, czego będziesz uczyć się ty.
11. Usuń całkowicie albo ogranicz oglądanie telewizji. Czytaj dziecku książki. Opowiadaj historie. Uprawiajcie sporty. Urządzaj wycieczki. Wymyślaj gry i zabawy, w których będziecie mogli wspólnie brać udział.
12. Mów o dziecku pozytywnie i z optymizmem. Dziecko będzie takie, jakie nadasz mu cechy. Nigdy go nie obrażaj i nie wyśmiewaj się z niego.
13. Chodź za dzieckiem i rób to, co ono robi przez połowę twojego wolnego czasu. A przez drugą połowę zabieraj je wszędzie tam, gdzie ty chodzisz i pozwól mu robić to, co ty robisz.
14. Nie pij alkoholu, nie pal papierosów, nie zażywaj narkotyków, kiedy jesteś z dzieckiem. Jeżeli musisz czasem się zamroczyć, rób to poza domem, gdzie wykonujesz o wiele mniej ważne zadanie niż wychowywanie dziecka.
15. Ustal plan wspólnego czasu w rodzinie i dopilnuj, żeby dziecko dostosowało się do niego. Nie przeładowuj malca zajęciami poza domem. Na pierwszym miejscu dziecko musi być członkiem swojej rodziny, a dopiero potem może być uczniem, sportowcem, prymusem.
16. Powierz dziecku coś ważnego do zrobienia, nie jako karę lub dyscyplinę, lecz dlatego, że rodzina tego potrzebuje, a ono już może robić coś dla innych.
17. Skłaniaj, aby dziecko poszło do przedszkola, nawet jeżeli danego dnia nie najlepiej się czuje. Ale pozwól mu od czasu do czasu zostać w domu, najlepiej wtedy, gdy czuje się znakomicie.
18. Odnoś się do dziecka uprzejmie. Uczysz je, jak się ma zachowywać, a więc traktuj konflikty jak okazję do ćwiczenia dobrych manier.
19. Staraj się nie być zbyt bogaty ani zbyt biedny. Każda skrajność zakłóca poczucie rzeczywistości dziecka.
20. Wyrażaj dumę nie tylko z powodu sukcesów dziecka, ale za to, jak potrafi posługiwać się swym umysłem, ciałem, uczuciami. Okazuj dziecku wdzięczność za to, że możesz uczestniczyć w jego dorastaniu i rozwoju.
21. Jeżeli twoje dziecko okazuje ci niechęć lub brak sympatii, nie obwiniaj go, tylko zdobądź się na dystans. Rozmawiaj z dzieckiem tak, by nie bało się wyrażać swoich uczuć. Nie obrażaj się na nie, bo to ty jesteś dorosły, nie ono. To ty masz je nauczyć, jak sobie radzić z trudnymi emocjami. A więc pokaż, że ty sam sobie radzisz.