

Hogyan boldoguljunk szülőként stresszes időkben?

Támogassuk!

Habár szinte felnőttek, a kamaszoknak is szükségük van arra, hogy érezzék a szüleik szeretetét és támogatását. Megmutatjuk, hogyan tölthetünk minőségi időt a kamasz gyermekünkkel, hogyan alakíthatunk ki náluk jó szokásokat, és hogyan nyújthatunk számukra biztonságos, boldog átmenetet a felnőttkorba.

Amit a szülő és a kamasz is szeret

- Készítsünk mókás fotókat, videókat és küldjük el barátainknak, családtagjainknak!
- Válasszunk ki egy érdekes receptet és készítsük el együtt!
- A közös mozgás, sport is kiváló időtöltés lehet. Menjünk el együtt futni vagy bringázni!
- Olyasmiről beszéljünk velük, ami érdekli őket: sportról, zenéről, filmekről!

Egyre több felelősség

- A kamaszok számára fontos, hogy egyre több mindent egyedül végezhesse. Bízunk rájuk egy fontos feladatot, hogy érezzék: bízunk bennük és értékeljük a segítségüket!
- A család minden tagja vegye ki a részét a ház körüli munkákból! Fontos, hogy a kamasz gyermekünk új készségekre tegyen szert, és a család életéhez is hozzájáruljon.

Támogassuk a céljai elérésében!

- Mi az, amit a kamasz gyermekünk el szeretne érni? Lehet rövid- vagy hosszú távú cél, tervezzük meg együtt, hogy milyen lépéseket szükségesek a cél eléréséhez!
- Minden részsikert ünnepeljünk meg együtt!
- A mindennapi feladatok – a tanulás és a házimunka – mellett tervezzük meg a közös kikapcsolódást is!

Tudja, hogy számíthat ránk!

- A problémás viselkedés gyakran annak a jele, hogy a kamasz valamilyen gonddal küzd. Kérdezzünk és legyünk megértőek!
- Beszéljük át, hogy melyek azok a helyzetek, amelyek az elégedetlenségüket vagy feszültségüket okozhatják!

- Fontos, hogy pontosan tudják, milyen viselkedést várunk el. Alakítsunk ki világos szabályrendszert, és húzzunk olyan határokat, amelyek mindkét fél számára elfogadhatóak!
- Ha valamit jól csinál, ha megfelelően viselkedik, dicsérjük meg érte!

Kedvesség és együttérzés

- Saját példánkon keresztül mutassuk meg, hogy mit jelent az együttérzés! Fontos, hogy kamasz gyermekünk is átérezze, min mennek keresztül a barátaival, családtagjai – sőt akár idegenek is – egy-egy nehéz helyzetben!
- Beszéljünk arról, hogy ő maga mit tehet azokért, akiket bántanak vagy kiközösítenek!

Tanítsuk meg kezelni az indulatait!

- Kérdezzük meg, hogy érzi magát! Figyeljünk oda arra, amit mond!
- Próbáljuk a dolgokat a kamasz szemszögéből látni, hogy megértsük mit érez!
- Mutassunk neki olyan technikákat – például légzőgyakorlatokat – amelyekkel kezelni tudja a feszültséget!
- Ha van kedve, egy-egy relaxációs vagy meditációs gyakorlatot együtt is elvégezhetünk!

Az online térben is fontos a biztonság

- Alakítsunk ki közösen egy családi kütyü-használati megállapodást!
- Beszéljünk arról, hogy miért fontos a személyes adataink védelme, és miért veszélyes ezeket megadnunk (különösen idegeneknek)!
- Biztosítsuk róla, hogy bármikor fordulhat hozzánk, ha bármi olyat lát vagy tapasztal online, ami felkavaró vagy zavaró számára!

TOVÁBBI TIPPEK

VIDEÓK

Bizonyítékon alapuló, szülőket támogató tudásanyagainkat a Parenting for Lifelong Health program keretében [az Oxford University, az Unicef, a WHO és más nemzetközi szervezetek](#) dolgozták ki.