



# Odgajanje tinejdžera

Vaše dete je već tinejdžer, ali mu još uvek treba vaša ljubav i podrška. Evo kako da se družite sa svojim tinejdžerom, da ga naučite dobrim navikama i omogućite mu da sigurno i srećno nastavi put odrastanja.

## • Aktivnosti u kojima možete zajedno uživati

- Napravite zabavnu fotografiju ili video za prijatelje i rodbinu
- Odaberite recept i zajedno kuvajte ili pecite
- Vežbajte zajedno. Možete zajedno džogirati ili odigrati partiju basketu
- Sport, muzika, filmovi – razgovarajte sa svojim tinejdžerima o onome što ih stvarno interesuje

## • Pokažite da imate poverenja

- Tinejdžeri vole da imaju više odgovornosti. Dozvolite svom tinejdžeru da obavi neki važniji posao da pokažete da imate poverenja i cenite njegovu pomoć
- Dajte svima mogućnost da se uključe u svakodnevne poslove u kući. Tako će tinejdžer imati priliku da nauči nove veštine i osetiće da daje važan doprinos

## • Pomozite tinejdžeru da ostvari svoje ciljeve

- Šta vaš tinejdžer želi da radi? Bez obzira na to da li se radi o kratkoročnom ili dugoročnom cilju, napravite zajedno raspored da mu pomognete da ga ostvari
- Nagradite svaki korak koji ga vodi bliže ostvarenju cilja
- Planirajte vreme za opuštanje i zabavu, i vreme za važne zadatke, npr. za učenje i kućne poslove

## • Uvek ponudite podršku

- Budite svesni da problematično ponašanje može biti znak da nešto nije u redu, pa pitajte svog tinejdžera kako je i pokušajte da razumete njegovo ponašanje

- Istražite načine za rešavanje situacija zbog kojih je vaš tinejdžer možda nesrećan ili pod stresom
- Imajte jasna očekivanja kada je u pitanju tinejdžerovo ponašanje i uspostavite fer pravila i granice
- Pohvalite svog tinejdžera kada se lepo ponaša i kada uradi nešto pozitivno

## • Podstičite ljubaznost i saosećajnost

- Poslužite svom tinejdžeru kao primer tako što ćete pokazati empatiju i ohrabriti ga da razmišlja o tome kako teške situacije utiču na njegove prijatelje i članove porodice, pa i ljude koje ne poznaje
- Objasnite mu kako može nešto da promeni ako se zauzme za nekoga koga maltretiraju

## • Pomozite mu da kontroliše stres

- Pitajte ga kako se oseća i slušajte šta će vam reći
- Probajte da sagledate stvari iz njegovog ugla da biste shvatili kako se oseća
- Pomozite mu da se opusti tako što ćete ga posavetovati kako da se nosi sa stresom – predložite, na primer, vežbe disanja
- Predložite da zajedno uradite nešto što će mu pomoći da se opusti

## • Vodite računa o njegovoj bezbednosti na internetu

- Uključite svog tinejdžera u sastavljanje porodičnog ugovora o korišćenju računara, mobilnih telefona i tableta
- Objasnite mu zašto je važno da ne otkriva lične informacije, naročito ljudima koje ne poznaje
- Podsetite svog tinejdžera da može da vam kaže ako vidi ili doživi nešto neprijatno na internetu

POGLEDAJTE SVE SAVETE I VIDEO ZAPISE