*Praca wychowawcza z dziećmi przeżywającymi trudności wieku dorastania (problem z samooceną i poczuciem własnej wartości, depresja młodzieńcza, używki).*

Wiek dorastania wiąże się z:

* wzmożoną emocjonalnością
* chwiejnością zachowań
* odnajdywaniem własnej tożsamości

Zagrożenia wieku dorastania:

* wolny dostęp do nieodpowiednich treści w Internecie, ślepa wiara w wiarygodność znalezionych tam informacji
* uzależnienie od komputera
* alienowanie się od rówieśników poza światem wirtualnym
* powielanie kanonu piękna popularyzowanego w aplikacjach jak Instagram, mogących skutkować zaburzeniami odżywiania lub osobowości
* dążenie do realizacji własnych strategii działania bez doświadczenia w ich przeprowadzeniu
* egocentryzm
* agresja, zainteresowanie używkami

Podstawowe zasady postępowania z dorastającymi dziećmi:

* zasada akceptacji
* zasada wiarygodności
* zasada stabilności
* zasada prośby
* zasada poszanowania intymności
* zasada humoru
* zasada konsekwencji
* zasada otwartości na informacje
* zasada współdecydowania

Dziecko, trapione problemami wieku dorastania, często nieświadomie wysyła rodzicom sygnały ostrzegawcze, na które warto zwrócić uwagę, jeśli chodzi o zmianę w ich zachowaniu. Część z nich została przedstawiona na poniższym schemacie:

Zasady skutecznej komunikacji z nastolatkiem:

* Nie wymuszać na dziecku rozmowy. Powinna ona mieć miejsce wtedy, gdy obie strony się na nią zgadzają lub jest potrzebna nastolatkowi
* Odwoływanie się do swoich podobnych doświadczeń z przeszłości
* Umiejętność słuchania – dorastający człowiek nie potrzebuje monologu, ale prawdziwej konwersacji opartej na zrozumieniu i empatii
* Zaufanie – dziecko musi mieć pewność, że rodzic jest odpowiednią osobą do podzielenia się swoimi problemami, kimś, kto potrafi doradzić, a nie tylko ocenić
* Spokój – agresja rodzi agresję, dlatego w żadnej komunikacji, a zwłaszcza z nastolatkiem, rodzice nie powinni podnosić nadmiernie głosu, gdyż może to skutkować podobną reakcją z drugiej strony
* Umiejętność reakcji – należy doskonalić umiejętność kompromisu, nauczyć się „odpuścić” dziecku w niektórych sytuacjach, które tego wymagają, a w pozostałej części być konsekwentnym.

Źródło: <https://jestesmama.pl/nastolatki/komunikacja-z-nastolatkiem/>

Opracowała: Agata Haniebnik