

## Mladostniki v puberteti intenzivno iščejo svoje mesto v družbi

Zato potrebujejo urejeno in varno družinsko okolje.

Potrebujejo pa tudi starše, ki jim z vzgojo kažejo razliko med »prav« in »narobe«.

- Preživljajte čas s svojim mladostnikom.
- Poiščite skupne družinske aktivnosti, pri katerih uživate tako vi, kakor tudi vaš mladostnik, in si vsak teden vzemite čas zanje.
- Poskrbite za njegovo telesno aktivnost, za počitek in za spanje.
- obroki v vaši družini naj bodo čim večkrat skupni.
- **Določite domača opravila in dolžnosti, za katera naj mladostnik samostojno skrbi.**
- Udeležujte se govorilnih ur in sestankov v šoli.
- Obiskujte šolske, športne in kulturne prireditve, na katerih sodeluje vaš otrok.
- Goji naj obšolske dejavnosti, ki so mu v veselje in ne v breme.
- Spoznajte njegove prijatelje, tako boste svojega otroka bolje razumeli.
- Naučite ga, naj spoštuje sebe in druge.
- Pomagajte mu, da sam najde svoje rešitve problemov.
- Odkrije in razvije naj svoje posebne spretnosti in talente.
- Vaša pričakovanja in zahteve naj bodo realne.
- Pokažite mu, da ste ponosni na njegove uspehe, pa naj bodo veliki ali majhni.

## Komunikacija z mladostnikom

- Naj vaš mladostnik ve, da ga imate radi in da lahko varno spregovori z vami o svojih problemih.
- Z njim se pogovarjajte iskreno in direktno.
- **Odložite delo, pogledajte ga in ga poslušajte.**
- **Naučite se samo poslušati, brez prehitrih in burnih reakcij.**
- Bodite odprti za njegove predloge in ideje.
- Sodeluje naj pri družinskih odločitvah.
- Ne obtožujte in ne podcenjujte ga, tako vam bo lažje zaupal.
- Povejte mu, kadar ste vznemirjeni ali razočarani zaradi njegovega vedenja.
- Pohvalite ga, kadar ste zadovoljni.
- Z otrokom je težko govoriti o občutljivih temah kot sta spolnost in vprašanje drog, vendar mladostniki potrebujejo pravilne informacije in pogovor o tem.

### TEŽAV SE VEDNO LOTITE Z MIRNIM POGOVOROM

## Postavljanje meja

- Določite in pojasnite pravila in omejitve glede izhodov, alkohola, vedenja doma in v šoli itd.
- Naj mladostnik natančno ve, kaj od njega pričakujete.
- Pojasnite mu, da meje postavljate zato, ker ga imate radi.
- **Določite, kakšne bodo posledice neustreznega vedenja. Bodite pri tem dosledni in vztrajni.**
- **Posledice naj bodo razumne (npr. zmanjšanje ali začasna ukinitve ugodnosti, ki jih ima).**
- Z večjo zrelostjo vašega otroka razširite omejitve in prenesite nanj več odgovornosti.
- Bodite dober vzor svojemu mladostniku.

**Pri vzgoji in postavljanju meja poskusite najti ravnovesje med otrokovo neodvisnostjo na eni ter njegovimi odgovornostmi in obveznostmi na drugi strani.**