



10 tipp a gyerekek, kamaszok neveléséhez:

Barátságos hangnem

A gyermek amilyen példát lát maga előtt azt fogja követni. Ha pl. folyton kiabálsz vele, egy idő után Ő is ezt fogja tenni. Viszont, ha odafigyelő, kedves, szeretettelis vagy vele, ezt tanulja meg tőled, és felnőtt korában Ő is így fog viselkedni másokkal.

Ha szeretnéd hogy segítsen neked, akkor érdemes kérdő mondatban fogalmazni, mint parancsokat osztogatni! Célravezetőbb! Próbáld ki bátran!

Melyik előadásmód tetszene jobban egy kamasznak véleményed szerint? „Most tereged ki a ruhákat!” vagy, inkább „Megtennéd nekem, hogy kitergegetsz?” Ha barátságos hangnemben kommunikálsz, valószínűbb, hogy a reakciója nem lesz elutasító.

Fontosak a tilalmak is, de a gyereknevelésnek egy kis részét képezik. Ha folyamatosan bírálod, és ítélsz a gyermek felett ahelyett, hogy értékelnéd és becsben tartanád, leértékeli magát. Tartsd szem előtt a gyermek érdekeit és ne pedig azt, hogy büszkélkedhess vele!

Parancs helyett kérés - Légy kedves, de határozott!

Mindkettőtök javára válik, ha kérsz! A kérés pozitív eszköze a viselkedés irányításának. A kérés nem bántó és – a parancssal ellentétben – nem vált ki haragot. Ha a gyermekedet kéréssel ösztönözöd a helyes viselkedésre, arra bátorítod, hogy felelősséget vállaljon tetteiért. Ez nem engedékenységet jelent! Ilyenkor nem a tekintélyedről mondasz le, amikor kéred Őt a megfelelő viselkedésre, hanem inkább felnéz rád mert tudja, hogy az Ő érdekeit tartod szem előtt. A kérés kedvesebb és tapintatosabb mint a parancs, bátran használd utasításaid közlésére.

Ha többnyire a kedves kérést használod, és csak ritkán alkalmazod az irányítás negatív formáját - a parancsot és az utasítást -, az valószínűleg hatásosabb és célravezetőbb lesz, mintha mindig csak utasítgatnád.

Ha minden helyzetben kedves és határozott vagy, kivívod gyermeked szeretetét, háláját.

Osztatlan figyelem

Osztatlan figyelmében részesítsd Őt!. Nem az a lényeg, amit csináltok, hanem maga az együttlét. Bárhol és bármikor nyílik rá lehetőség, hogy minőségi időt tölts gyermekeddel, ahol osztatlan figyelmet szentelsz neki. Ilyenkor ne a telefonodat és ne a tévét nézd, ne másra figyelj, csak és kizárólag a gyermekedre! Ajándékozd meg jelenléteddel!

Nagyon fontos a szeretetteli szemkontaktus is. Soha ne negatívan használd, rendreutasításra, fegyelmezésre a szemkapcsolatot, mert elutasításnak éli meg!

A bensőséges beszélgetések is feltöltik gyermekedet, azt fogja érezni, hogy törődsz vele, ezáltal közelebb kerültek egymáshoz. Beszélj vele a napjáról, a barátairól, az iskoláról, vagy bármiről, ami eszedekbe jut. Ne csak kérdezz, Te is mesélj magadról. A gyerekek, - legyenek akár kisebbek vagy nagyobbak – szeretik, ha a gyerekkorodról is mesélsz, érdeklődi őket hogy mi volt akkor, amikor a szülei annyi idősek voltak, mint Ők most. De ne vidd túlzásba, ne csak Te beszélj, hagyd, hogy Ő is elmondja érzéseit, gondolatait.

Ne tárgyakat, magadat add!

Sokszor a gyerekek haszontalan, értelmetlen ajándékokat szeretnének. Tedd fel ilyenkor ezeket a kérdéseket:

„Építő vagy romboló hatású a gyermek egészséges fejlődését tekintve ez a játék?”

„Tanul valamit a játék használata közben?”

Vigyázz, nehogy abba a hibába ess, hogy saját magad helyett tárgyakat adj!

Vannak szülők, akik az érzelmi kapcsolat helyett tárgyakkal halmozzák el gyerekeiket. Akadnak, akik azzal takaróznak, hogy nincs elég idejük vagy nincs türelmük, ezért a személyes törődést ajándékokkal helyettesítik. Azt gondolják, hogy mindent pótolhatnak ezzel. Főleg a külön élő szülőkre érvényes ez a fajta viselkedés.

De a gyermekkel rosszabbat tesznek, mint gondolnák. Előbb utóbb rá fog jönni, hogy ezek csak pótlékok, és a gyermek anyagiassá válik. Ráadásul, ha ezek az ajándékok olyanok, mint például egy okos telefon, egy laptop, stb., - bár a kamasz gyerekek örömmel veszik őket - de ezek időrablók is, és ahelyett, hogy értelmes elfoglaltságokba fektetné idejét, csak elpazarolja azt. Pedig az IDŐ = ÉLET! Természetesen nem azzal van a gond, ha telefonoznak, xbox-oznak néha, csak tudják, hol a határ, a mértékletesség a lényeg itt is, mint mindenben.

Tehát az ajándékozás helytelen alkalmazása nem tesz jót a gyermek jellemének.

Tiszteletben tartás!

Ebben a korban különösen fontos hogy szeretetedet a megfelelő helyen és időben nyilvánítsd ki. Hacsak nem a gyermeked kezdeményezi, ne ölelgesd, puszilgasd,

társai előtt, mert ebben az életszakaszban alakítja ki saját független identitását. Ezért könnyen zavarba jön egy ilyen helyzetben. Sőt akár társai ki is gúnyolhatják! Viszont vannak olyan kamaszok is, akiket egyáltalán nem érdekel, hogy hol és ki látja meg szüleiknek adott puszikat, öleléseket, ez nemtől független. A kamaszokat sokféle érzés, gondolatot tölti el. Tartsd tiszteletben érzéseiket, akár tetteikkel akár szavakkal juttatják kifejezésre.

Segíts neki, ha bajban van, ha segítségre van szüksége a tanulásban, vagy bármiben.

Tudja és érezze, hogy rád mindig számíthat! Ha a szülők nem segítenek, vagy ha mégis, de mérgelődve, zsörtölődve teszik azt, hiába a segítség, a gyermek csalódottan távozik. Ne ugorj minden szavára, de vedd észre, amelyik mögött szeretetvágya áll.

A kedves szavak ereje

Elismerő, bátorító szavaidnak maradandóbb hatása van, mint gondolnád. Kedves, dicsérő, bátorító szavaiddal azt fejezed ki, hogy a másik fontos számodra. A szavaknak hatalmuk van! A bántó szavak pedig rombolják a gyermek önértékelését, önbecsülését. Tegyéél meg mindent annak érdekében, hogy kordába tartsd indulataidat és higgadtan, érett módon kezeld haragodat. Nézd kívülről magad - akár harmadik személyként -, amikor ideges vagy és kiabálsz.

Ugye nem akartál rosszat, nem akartál ártóan, bántóan viselkedni gyermekeddel és nem állt szándékodban rombolni önértékelését? Változtass a viselkedéseden, ezzel mindketten nyertek! Gyakorolj!

Amennyiben bántó a beszéd stílusod, változtass rajta! Hagyj fel régi rossz szokásaiddal és alakíts újakat! Létfontosságú a pozitív kommunikáció a szülő - gyermek kapcsolatban is. Biztosítsd gyermekedet a szeretetedről és mutasd is ki, úgy ahogy Ő azt érti és érzi!

Amire szüksége van gyermekednek

Az első és legfontosabb hogy *érezze a szeretetedet*. Erre van a legnagyobb szüksége! Az *egészséges önértékelés* is elengedhetetlen. Ha túlságosan sokra, nagyra tartja magát, akkor azt hiszi felsőbb rendű másoknál, akinek mindenhez

van joga. Viszont ha alul értékeli magát, ilyen gondolatai lehetnek: „Én nem vagyok olyan szép és okos, mint mások!” vagy „Nem tudom megcsinálni, nem fog menni!” ...

A te felelősséged hogy gyermekednek egészséges önbecsülése legyen. Minden gyermeknek szüksége van *biztonságérzetre*, és nélkülözhetetlen a *kapcsolatteremtési készség fejlesztése* is. Ha nem tanulja meg ezeket, vagy visszahúzódó lesz, vagy olyan, aki mindenkit félre tol útjából célja elérése érdekében. Ami a te dolgod, hogy segítsd gyermekednek, hogy tehetségét és adottságait engedje kibontakozni. Bíztsd, bátorítsd Őt!

A szeretet kinyilvánítása

Ne csak a szavaiddal, hanem a cselekedeteiddel is fejezd ki szereteted a gyermeked felé. Persze nagyon jó, ha szavaiddal is érzékelteted hogy szereted, de ez nem elég, mert elsősorban cselekedeteid hatnak rá, az amit teszel vele.

A gyerekek nagyon érzékenyen reagálnak lelkiállapotodra, tehát érzik rajtad azt is, amikor pl. kimerült vagy, de viselkedéseddel ilyenkor is tudsz szeretetet sugározni. Hidd el, jobban méltányolja a gyermek, hogy ebben az állapotban is szeretettel közeledsz felé. Ami valljuk be, nem nehéz, nem kell hogy mindig mélyen átérezd a szeretet érzését hogy magatartásoddal ki tudd fejezni azt.

A fegyelmezésnek is szeretetből kell jönnie. Annál könnyebb fegyelmezni egy gyereket, minél inkább érzi a szeretetet. Azért van ez így, mert azonosulnia kell a gyermeknek szüleivel ahhoz, hogy ellenállás, neheztelés, azaz passzív – agresszív magatartás nélkül fogadja a fegyelmezést. Viszont ha nem tud velünk azonosulni, akkor büntetésként fogja fel és akár ellenállhat kérésünknek. Sőt az is előfordulhat, hogy mindenki kérésének ellenszegül, legyenek azok akár a szülők, akár a tanárok, és az elvárásoknak épp az ellenkezőjét teszi a gyerek.

A fegyelmezés

Ha a szülő durva szavakkal, türelmetlenül, mérgesen fegyelmez, akkor a szigorú bánásmód miatt a gyermek neheztel majd és félni fog szüleitől, és meglehet hogy engedelmeskedni sem fog. Így az effajta fegyelmezés dühöt és keserűséget vált ki.

Viszont ha összességében érzi a gyerek szülei szeretetét, tudja hogy szeretik Őt, akkor úgy értelmezi hogy a szülők az Ő érdekében fegyelmezik. Tehát az alap, ami

az első kell hogy legyen, az a feltétel nélküli szeretet, és azután jön csak a fegyelmezés.

Gondkoldj el azon mire van szüksége gyermekednek akkor amikor helytelenül viselkedik. Nem mindegy hogy teszed fel a kérdést magadnak. Ha úgy kérdezed, mit kell tenned, hogy viselkedése megjavuljon, arra válaszod könnyen a büntetés lehet. Viszont ha rögtön a büntetéshez folyamodsz, nem fogod felismerni valódi szükségleteit. Pedig ha a gyermek szükségleteit nézed, észreveheted, hogy azért viselkedik úgy mert hiányt szenved valamiben. Ez nem azt jelenti hogy nézd el, ha nem úgy viselkedik ahogy kellene.

A te felelősséged hogy neveld, fegyelmezd, csak ne légy se túl szigorú se túl engedékeny. Szeretetből fegyelmezz! Vedd észre hogy amikor számodra zavaróan viselkedik, a figyelmedre, elismerésedre, ölelésedre, egy szóval rád van szüksége. Ha értő figyelemmel szemébe érdeklődően nézve figyelsz rá, sokat fog jelenteni neki, és érezni fogja, hogy fontos vagy neki és érdekel téged amit mond.

Tanítsd meg uralkodni indulatain. Ha azonosulni tud veled, elfogadja útmutatásodat. Tedd lehetővé számára, hogy felelősséget vállaljon saját viselkedéséért hogy ne veszítse el belső készletését.

Hogy segítsd abban, hogy kialakuljon felelősségtudata, azaz motiválható legyen? Figyeld meg miben leli örömét, mivel foglalkozik szívesen. Abban támogasd, bátorítsd! Olyasmire pedig ne akard rávenni, amihez nincs kedve, mert azáltal megfosztod belső készletésétől és átveszed tőle a felelősséget.

Feltétel nélküli szeretet

Szeresd a gyermeked feltétel nélkül, függetlenül attól hogy mit tesz, vagy mit nem tesz. Függetlenül a teljesítményétől, tulajdonságaitól, viselkedésétől. Csak szeresd úgy ahogy van! Ha csak olyankor érezteted vele, amikor elvárásaidnak megfelelően viselkedik, úgy érezheti, nem szereted Őt igazán. Ez elbizonytalanítja és rombolja énképét, alacsony lesz az önértékelése. Úgy fogja érezni hiába igyekszik, úgy sem lesz elég ami tőle telik. Viszont ha feltétel nélkül szereted gyermekedet, jól fogja érezni magát a bőrében. Ne feledd, hogy Ő még gyerek és néha előfordul hogy kudarcot vall. Türelemmel kísérd a felnőtté válás útján!