

Drogi Rodzicu!

Zapewne wiesz, że okres dorastania to niezwykle trudny czas dla Twojego dziecka. Gdy młody człowiek dojrzewa, w jego życiu zachodzą szybkie i liczne zmiany, które są powodem wielu rozterek. Ten moment wymaga od Twojego dziecka podejmowania samodzielnych decyzji. Pewnie często zastanawiasz się w jaki sposób mu pomóc. Wystarczy, że we wzajemnych kontaktach będziesz przejawiał następujące cechy:

Cecha	Charakterystyka	Znaczenie dla rozwoju młodego człowieka
Wrażliwość, empatia i uwaga	Umiejętność dostrzegania i rozumienia rozterek i stanów emocjonalnych nastolatka oraz zauważania i trafnego interpretowania różnych przejawów jego poszukiwania własnej tożsamości	Poszukiwanie własnej tożsamości w atmosferze zrozumienia, nabywanie umiejętności nawiązywania relacji interpersonalnych opartych na empatii.
Gotowość do wspierania	Gotowość pomocy w uświadamianiu sobie przez nastolatka, jakie są jego cele i jakich sposobów używa do ich realizacji, towarzyszenie mu (nie wyręczanie) w podejmowaniu zadań i ponoszeniu konsekwencji własnych wyborów	Kształtowanie poczucia odpowiedzialności oraz świadomości korzyści i negatywnych konsekwencji
Czytelność	Jego sposób postępowania jest zrozumiały dla młodego człowieka, potrafi go uzasadnić, kieruje się stałymi, przejrzystymi zasadami	Znajomość reguł i zasad poruszania się w relacjach międzyludzkich, kształtowanie własnego systemu wartości
Czułość	Specyficzny stan gotowości do wyłapywania sygnałów zapowiadających problem	Poczucie bezpieczeństwa i świadomość braku osamotnienia (przeciwieństwo to alienacja, izolacja i wycofanie)
Otwartość w dialogu	Uważne słuchanie, umiejętność przyjmowania argumentów nastolatka i przedstawiania mu swoich racji	Nabywanie umiejętności w zakresie konstruktywnego dialogu z innymi ludźmi oraz prowadzenia negocjacji
Adekwatność	Dostosowywanie wymagań stawianych nastolatce do jego aktualnych kompetencji i możliwości	Szansa na kształtowanie własnej tożsamości w sposób umożliwiający optymalne wykorzystanie potencjału oraz integrowanie dotychczasowych doświadczeń
Stanowczość i konsekwencja	Stawianie wyraźnych granic, stosowanie jasnych reguł i ich egzekwowanie, w tym także zakazów wynikających z przepisów prawnych (np. picie alkoholu, używanie narkotyków itp.)	Umiejętność respektowania reguł, opóźnienie inicjacji alkoholowej lub seksualnej, zmniejszenie ryzyka problemów zdrowotnych
Zaangażowanie	Przedstawienie młodemu człowiekowi szerokiej oferty do tyczącej autorytetów, wartości i kultury masowej, z której mógłby wybierać w sposób konstruktywny dla siebie	Szansa na poznanie i porównanie różnych możliwości w zakresie określania swojej tożsamości większe prawdopodobieństwo trafnego, optymalnego wyboru swojej ścieżki życiowej

Tabela¹

¹ Macander D. Profilaktyka uzależnień w szkole e – poradnik. ORE. Warszawa 2010