



Podpora vašim najstnikom

Tako hitro so zrasli, vendar se morajo vaši otroci še vedno počutiti ljubljene in podprti. Tukaj je nekaj nasvetov, kako lahko s svojim najstnikom kakovostno uživate, mu priučite dobre navade in jih ohranjate varne in srečne na poti v odraslost.

Dejavnosti, v katerih lahko skupaj uživate

- Naredite zabavno fotografijo ali video in ga pošljite prijateljem ter družinskim članom.
- Izberite kakšen recept in skupaj kuhajte ali pecite v kuhinji.
- Telovadite skupaj. Lahko greste na kratek tek ali pa se igrate "Ti loviš!"
- Športi, glasba, filmi – pogovarjajte se z njimi o stvareh, ki jih res zelo zanimajo.

Pokažite, da jim zaupate

- Najstniki cenijo večjo odgovornost. Dovolite jim prevzem pomembnejše naloge, da jim dokažete večje zaupanje in cenite njihovo pomoč.
- Dajte vsem priložnost, da se vključijo v vsakodnevna gospodinjstva opravila. Najstnikom bo to dalo občutek, da so koristni, hkrati pa je to priložnost za učenje novih veščin.

Pomagajte jim doseči njihove cilje

- Kaj želi početi vaš najstnik? Ne glede na to, ali gre za kratkoročni ali dolgoročni cilj, skupaj sestavite urnik, ki jim bo pomagal priti tja.
- Nagradite vsak korak, ki jih bo približal doseganju cilja.
- Vključite v dnevni urnik tudi čas za sprostitev in zabavo, kot tudi čas za opravljanje pomembnih nalog - na primer domače naloge in gospodinjstva opravila.

Vedno jim bodite v oporo

- Zavedajte se, da je težko vedenje lahko znak, da je nekaj narobe. Zato vprašajte, kako so ter poskusite razumeti njihova dejanja.

- Raziščite načine za obvladovanje situacij, zaradi katerih bi se lahko počutili nesrečne ali pod stresom.
- Določite jasna pričakovanja glede njihovega vedenja in pripravite seznam pravil in mej, ki se vam zdijo poštena.
- Pohvalite svojega najstnika ob dobrem vedenju in prepoznajte, kdaj počne nekaj pozitivnega.

Spodbujajte prijaznost in sočutje

- Dajte zgled tako, da pokažete empatijo in najstnika spodbudite k razmisleku, kako lahko težke situacije vplivajo na prijatelje, družinske člane - tudi neznance.
- Razložite, kako lahko vaš najstnik naredi spremembo, če se zavzame za nekoga, ki je ustrašovan.

Pomagajte jim obvladovati stres

- Vprašajte jih, kako se počutijo in poslušajte njihov odgovor.
- Poskusite stvari videti z njihove perspektive, da boste razumeli, kako se počutijo.
- Pomagajte jim, da se sprostijo tako, da si omislite načine za obvladovanje stresa - na primer dihalne vaje.
- Predlagajte skupno aktivnost, ki jim bo pomagala za pomirjanje in sprostitev.

Ohranite jih varne na spletu

- Vključite svojega najstnika v oblikovanje družinskih dogovorov o zdravi uporabi tehnoloških naprav.
- Pojasnite pomembnost ohranjanja osebnih podatkov, predvsem pred neznanci.
- Najstnika spomnite, da se lahko z vami pogovarja, če je na spletu videl ali doživel kaj, kar ga je razburilo.

PREBERITE OSTALE NASVETE

OGLEJTE SI VIDEO

Vsebine temeljijo na izkušnjah staršev. Pripravljene so bile v okviru globalne pobude »Starševstvo in vseživljenjsko zdravje« v sodelovanju z UNICEF-om, Svetovno zdravstveno organizacijo in drugimi mednarodnimi agencijami.

