

## Jak możemy wspierać i pomóc rodzicom w kryzysowym dorastaniu dzieci?

Wiek dorastania stanowi ostatni krok w dorosłość. Wyróżnia się od na tle dotychczasowych faz gwałtownością i rozmiarem przemian, jakie przechodzi chłopak czy dziewczyna. Proces ten dotyczy właściwie wszystkich sfer rozwoju. Stąd też okres adolescencji dość jednoznacznie kojarzy się z kryzysem.

### Dziesięć najbardziej podstawowych zasad postępowania rodziców z ich dorastającymi dziećmi :

1. **Zasada akceptacji** – dorastający ma prawo do własnego życia. Nie jest projekcją naszych marzeń, nie musi więc swoim życiem spełniać naszych wszystkich oczekiwań. Pozwólmy mu na odmienne niż mieliśmy zamierzenia i plany.
2. **Zasada wiarygodności** – zachowania rodziców wobec dzieci powinny być wiarygodne. Nie należy inaczej postępować niż się mówi, co innego mówić poza plecami, a co innego w oczy.
3. **Zasada poszanowania intymności** – młodzież ma prawo do własnej intymności uszanujmy tajemnicę jej kieszeni szuflad i korespondencji. Ale jednocześnie interesujemy się pozadomowym życiem własnego dziecka i bądźmy czujni wobec istniejących zagrożeń.
4. **Zasada równych zobowiązań** – zobowiązania dotyczą tak dzieci jak i ich rodziców. Jeżeli dorastający podjął się wykonania czegokolwiek, należy to do końca wyegzekwować.
5. **Zasada stabilności** – poszukującej postawie młodzieży, której wyrazem jest chaotyczność i niezdecydowanie, oscylowanie pomiędzy skrajnościami rodzice powinni przeciwstawić stabilność życia rodzinnego, uporządkowanie czynności i czasu.
6. **Zasada konsekwencji** – dorastający musi wiedzieć, czego oczekiwać po takim czy innym swoim postępowaniu, ale te same konsekwencje w rodzinie powinny obowiązywać również i innych jej członków.
7. **Zasada otwartości na informacje** – w tym także na krytykę powinna obowiązywać nie tylko młodzież ale i rodziców.
8. **Zasada humoru** – narastające napięcie, atmosferę zdenerwowania najłatwiej w początkowej fazie rozładować humorem. Wytwarza do dystans wobec problemów, dlatego stosujemy go często w kontaktach z młodzieżą.
9. **Zasada współdecydowania** – dorastający stopniowo wciągany w problemy rodziny i jej zobowiązania, kontakty przyjacielskie i inne najczęściej samorzutnie zaczyna zabierać głos w sprawach dla rodziny istotnych, dyskutuje, doradza rodzicom ( I. Obuchowska 1996 ).
10. **Zasada prośby** – polecenia kierowane do młodzieży powinny być formułowane w postaci konkretnych prośb, wypowiedzianych głosem spokojnym, ale stanowczym.