



# Mit lehet kezdeni egy kamasszal?



- Segíteni, hogy a kamasz jó értéket közvetítő csoporthoz tartozzon!
  - Segíteni, hogy minél jobban megismerje a szülő a baráti kört. Ez nem állandó ellenőrzés, hanem ismeret arról, hogy ki kivel és mivel tölti a szabadidejét.
  - Időt szánni rá és a kicsinek tűnő, de neki óriási gondjaira.
  - Igyekezni elkerülni, hogy tartósan magányosnak és elveszettnek érezze magát.
  - Hagyni, hogy lelkesedjen és mellette lenni, ha szomorú.
  - Hagyni, hogy szerelmes legyen, csalódjon, együtt örülni és együtt sírni vele. A támogatás melletti "ellenőrzés" sokkal biztonságosabb, mint a fenyegetés és a tiltás.
  - Érdeklődni a dolgok iránt, amit ő sokkal jobban tud, mint a szülei.
- Mesélni neki a saját örömeinkről és a kudarcainkról, hogy megtanulja, a kudarc kezelhető, túlélhető.
  - Adjuk jelét, hogy a szülő, nevelő megbízható, segít, ha baj van.
  - Adjunk lehetőséget, hogy tudja, ha van valami baja a szülein túl is fordulhat felnőtt segítségért.
  - Érezze, hogy szeretve van és fontos.
  - Úgy jó, ahogy van! A szomszédgyerek nem jobb, legfeljebb más.
  - Beszéljünk a saját kamaszságunk nehézségeiről, ismerjük el, hogy kamasznak lenni olykor nehéz.
  - Ha krízis van a családban, kell egy kapaszkodó, akivel megbeszélhetők a dolgok.
  - A legkisebb változásra is figyeljünk oda!
  - Ha felmerül, azonnal kérjünk segítséget!
  - Csak a könnyen befolyásolható emberek tévednek el. Ugye felnőttként tudjuk, hogy kamaszként mennyire könnyen befolyásolhatóak voltunk mindenféle különösebb ok nélkül is...

forrás: **Pesti Tímea szakpszichológus**