

Centrum pedagogicko psychologického poradenstva a prevencie  
Alžbetínske námestie 1194/1, 92901 Dunajská Streda

## **KISKAMASZOK LÁZADÁSA**

## KISKAMASZOK LÁZADÁSA

A FEGYELMEZÉS az alapvető értékek és együttélési szabályok elsajátíttatását jelenti. Fontos megtanítanunk, hogy a tetteinknek, szavainknak és a választásainknak *következményei* vannak, hogy bizonyos határokat és szabályokat tiszteletben kell tartanunk.

LEGYÜNK MINDIG HATÁROZOTTAK ÉS KÖVETKEZETESEK.

A gyerekeknek szükségük van bizonyos *keretekre*. Azzal, ha a gyerekeink barátai leszünk és egyenrangúaknak tekintjük őket, lemondunk a *szülői tekintélyünkről*. Pedig a gyerekeknek erős, megbízható szülőkre van szükségük. A fegyelemre azért van szükségük, hogy megtanuljanak URALKODNI MAGUKON és jobban el tudják fogadtatni majd magukat a családban, iskolában és a későbbi életben is. A nagyon szigorú és a körülményektől függetlenül rideg következetességgel érvényesített szabályok árthatnak a gyerek személyiségének kibontakozásánál és az önbizalmát is megingathatják. Különösen, ha *verbális vagy fizikai erőszakkal* párosulnak. Akiknek viszont soha nem mondtak nemet, hiányoznak az életéből a *viszonyítási pontok*, azt hiszik bármit megtehetnek, nehezen tudják elfogadni, ha valamit nem kapnak meg. Értessük meg gyerekünkkel, hogy mit miért kell úgy csinálnia, ahogy kérjük. Szükségük van korlátozásra, de szabadságra és önállóságra is. A szabályok legyenek *világosak*. Győződjünk meg, hogy *érti*, mit követelünk tőle. Amit nem ért, azt nem fogja a *magáénak érezni*. Például nem beszélhet és viselkedhet velünk úgy, mint a barátaival. Különbséget kell tenni a különféle *viszonyok* között.

AZ ELLENÁLLÁST ÉS A FRUSZTRÁCIÓT MEGTAPASZTALVA TANULJÁK MEG, HOGY KIK IS ŐK ÉS HOL VANNAK A HATÁROK.

Ne vegyük személyes sértésnek a gyerekünk viselkedését. Ne higgyük, hogy ellenünk fordult volna. Igyekezzünk nyugodtak maradni: Tudom, hogy ez feldühít, de nem változtatom meg a döntésemet. Ne engedjünk, képviseljük az általunk fontosnak tartott szabályt határozottan és következetesen. Minden szülő megunja, hogy állandóan figyelmeztetnie kell a szabályokra. Ne ismételjük magunkat, hanem *emlékeztessük* arra, amit voltaképpen már tudnak.

ISMERNEK BENNÜNKET ÉS TUDJÁK, KINÉL MEDDIG LEHET ELMENNI.

Miért ugranának azonnal, ha hajlandóak vagyunk *elismételni a kérésünket* és azzal azt sugalljuk *nem is gondoljuk olyan komolyan*. Meg kell tanítanunk, hogyan uralkodjanak magukon és főleg ne rajtunk, a szüleiken töltsék ki a dühüket. A kötelező házimunka elvégzéséhez is önfegyelem kell. Így megtanul erőt venni magán és ha már elvállalt dolgokat, akkor ha nehezebbre is esik, de elvégezze.

A RENDRE UTASÍTÁS MÓDJAI:

*játék és humor* – mosoly, kacsintás, oldalba bökkés,

*nyugalom* – még ha dühöng, sír vagy kiabál is,

*pozitív megerősítés* – megdicsérni a helyes magatartást.

Ha ő is részt vesz a döntésben. nagyobb felelősséget érez majd és betartja a közösen meghatározott szabályokat. Érezni fogja, hogy figyelembe vesszük a kívánságát és bízunk benne.

**A HELYTELENÍTETT VISELKEDÉSNÉL:**

Soha ne tiltsuk el olyasmitől, ami érzelmi szempontból fontos számára.

Követeljük meg, hogy tegye jóvá, ha valamiben kárt tesz vagy hibázik.

Tisztázzuk, hogy a szabályszegés milyen következménnyel jár.

Hagyjuk, hadd tanuljon a saját hibáiból.

**MIT NE TEGYÜNK?**

**A megszegényítés** – ne sértsük meg soha az önérzetüket. Hosszabb távon a nemkívánatos viselkedést erősíti. Azt kell éreznie, hogy a viselkedését nem fogadjuk el, de ő magát igen.

**Az utasítások, kérések megisméltése** – első szóra nem kell odafigyelni?

**A fenyegetőzés** – a dühünkben kitalált büntetések túlságosan szigorúak és nem valósítjuk meg őket (vagy nevetségesen irreálisak)

**A testi fenytítés** – a szülők tehetetlenségének kifejeződése. Rövid távon szinte mindig hatásos, de nagy ára van: sérti az önérzetet, rombolja az önbizalmat, a kölcsönös tiszteleten és bizalmon alapuló szülő-gyerekek viszont.

**A hosszadalmas magyarázkodás** – szorítkozzunk a lényegre, világosan fejtjük ki, mit kérünk.

**A nemtörődömség és a struccpolitika** – ne akarjuk elkerülni a konfliktust, ha fáradtak is vagyunk, szóljunk rájuk, ha szükséges.

**A folyamatos kritizálás** – akadályozza a személyiségük kiteljesedését.

A fegyelmezés az egyik legnehezebb szülői feladat. Nagy kihívás, rendkívül nagy türelmet és kitartást követel meg tőlünk. Kiskamaszkorban talán az eddiginél is többet.

A kiskamaszoknak joguk van a véleményüket kifejtteni, de nem udvariatlan, sértő vagy tiszteletlen módon. Az udvariasságot a mindennapokban és lehetőleg minél kisebb korban kell megtanulni. Aki 4-5 éves korában ilyeneket mondott: add ide a tejet, csúnya vagy, nem szeretlek..., attól később valószínűleg még külön dolgokat is hallhatunk. A kiskamaszoknak lassanként *el kell szakadniuk tőlünk, hogy önmaguk lehessenek*. Azért emelik fel a hangjukat, feleselnek, kritizálnak, sértegetnek bennünket. Bár ez érthető és természetes törekvés, ne hunyjunk szemet az udvariatlan és tiszteletlen megnyilvánulások fölött. Ha megértjük

a viselkedésük indítékait, nem fogjuk személyes sértésnek venni a bántó szavakat. Tanítsuk meg őket köszönni, kérni, előzőkenynek lenni, bemutatkozni, helyzethez mértén válaszolni és viselkedni. Kiskamasz korban a gyerekek önállóbbak, de ez *feltételekhez* van kötve: van, amiben lehet alkudozni velünk, de van, amiben nem.

**Ne hunyjunk szemet semmi fölött** – figyelmeztessük a helytelen viselkedésre, de magyarázzuk is el mi a helyes viselkedésmód.

**Ne dramatizáljuk a helyzetet.**

**A sorozatos szabálysértés ne maradjon következmény nélkül.**

**Kérdezzük meg, miért viselkedett helytelenül** – a kiskamaszok szemtelenségének, ingerlékenységének, agresszivitásának hátterében gyakran valamilyen más probléma áll. Próbáljunk rá jönni, hogy mi lehet az.

Ne hagyjuk, hogy a testvérek sértegensék, becsméreljék, csúfolják, megalázzák egymást. Vitatkozni lehet, mert így tanulnak meg érvelni, egyezkedni, megoldani a konfliktusokat és kompromisszumot kötni. Ne engedjük, hogy a viták ádáz acsarkodássá fajuljanak, amikor már nem a másik meggyőzése, hanem a megtörése, megalázása és megsértése a cél. Hagyjuk, hogy megélhessék a különféle érzéseket és megtapasztalhassák önmagukat, de ne hagyjuk, hogy azt higgyék, bármit megtehetnek.