

Drodzy Rodzice nastolatków,

Dziewczęta i chłopcy w wieku dorastania wchodzą na drogę ku dorosłości. My, dorośli chcemy więc więcej od nich wymagać. Dotyczy to m.in. lepszego rozumienia własnych uczuć (tego, co je wywołuje i jak je można okazywać), lepszej kontroli ekspresji emocji, większej empatii, liczenia się z naszym słowem (czyli z płynącą od nas informacją zwrotną), lepszego panowania nad impulsami i trzymania się przyjętych zasad zachowania. Warto jednak nie zapominać, że dorastanie to dopiero droga ku dorosłości, a nie „już właściwie dorosłość”.

Jak zrozumieć nastolatka? Polecam Państwu świetny wykład na temat emocji u nastolatków.

[https://www.youtube.com/watch?v=YofM811uKK8&feature=youtu.be&fbclid=IwAR2uHblDDEtzgs\\_JIId3E-kOvIIEJQLvniuGIOks15twk0h2yLuzRUApINy](https://www.youtube.com/watch?v=YofM811uKK8&feature=youtu.be&fbclid=IwAR2uHblDDEtzgs_JIId3E-kOvIIEJQLvniuGIOks15twk0h2yLuzRUApINy)

Mam nadzieję, że po obejrzeniu powyższego filmu będzie Wam łatwiej zrozumieć Wasze pociechy oraz nawiązać z nimi lepszy kontakt.

Powodzenia!