

NOTATKI DLA UCZESTNIKÓW

CZY DA SIĘ UNIKNAĆ „BUNTU NASTOLATKA”? JAK MĄDRZE BURZYĆ MURY I BUDOWAĆ MOSTY W RELACJI Z NASTOLATKAMI.

O czym warto pamiętać:

- wysoka pobudliwość i skłonność do szybkiego wpadania w gniew to nie wina nastolatka, lecz jego przebudowującego się mózgu. Twój mózg jest już dojrzały. Jesteś odpowiedzialny za swój spokój.
- Niechęć do myślenia o konsekwencjach swoich działań i nieumiejętność wyobrażenia ich sobie nie wynikają ze złej woli nastolatka lecz z budowy jego mózgu. Twoim zadaniem jest cierpliwie i ze spokojem pokazywać mu te związki.
- droga z pokoju nastolatka do pokoju rodzica jest dłuższa, niż z pokoju rodzica do nastolatka.

Polecane książki:

- „Więź. Dlaczego rodzice powinni być ważniejsi od kolegów” dr Gordon Neufeld i dr Gabor Mate
- „Mózg nastolatka” lek.med. Frances E. Jensen i Amy Ellis Nutt
- „Tweens, czyli prawie nastolatki. Poradnik dla rodziców dzieci od 8 do 13 lat” Sarah Ockwell- Smith
- „Już się nie rozumiemy! Jak przeżyć czas trzaskających drzwi” Isabelle Filliozat
- ”Porozumienie przez współpracę. Jak stworzyć partnerską relację ze swoim dzieckiem” dr Ross W. Greene
- „Kończę z tym. Dlaczego dzieci nie chcą żyć” Marta Guzowska