

NOORUKITELE OMANE KÄITUMINE

- TUJUKUS. Kiire tujude kõikumine rõõmsameelsest õnnetuni ja tagasi on normaalne.
- ÄRRITUVUS. Teismelised ärrituvad eriti just vanemate peale kiiresti.
- EI SOOVI SUHELDA. Noorukid ei soovi oma vanematega oma tunnetest rääkida. Nad võivad öelda, et neil ei ole millestki rääkida.
- UNISUS. Noorukid vajavad rohkem und kui enne noorukiikka jõudmist.
- VÄLIMUSE ÜLETÄHTSUSTAMINE. Peegli ees tundide veetmine ja oma välimuse imetlemine on normaalne.



VANEMLUSE ALUSED

- ARMASTUS JA PÜHENDUMUS
Loo ja hoia hoolitsevad suhet oma noorukiga.
- JÄLGI JA VAATLE
Noorukid vajavad, et vanemad osaleksid nende elus.
- JUHENDA JA PIIRA
Teismelised vajavad piire ja reegleid. Reeglid peavad olema vanusele sobilikud ja mõistlikud.
- OLE EESKUJU JA ANNA NÕU
Noorukid vajavad, et nende vanemad oleks neile heaks eeskujuks.
- HOOLITSE JA SEISA TEMA EEST
Vanemad peavad hoolitsema oma nooruki vajaduste eest – toit, peavari, riided, arstiabi ja turvaline keskkond.



VANEMLIKUD STRATEEGIAD

- Veeda aega koos noorukiga.
- Tunnusta ja hinda oma nooruki huvisid ja tugevusi.
- Kaasa ennast koolitegevustesse.
- Kasuta karistusi õppevahendi, mitte kättemaksu võimalusena.
- Mudelda täiskasvanulikke suhteid, mida sooviksid, et su noorukil oleks.
- Paku oma teismelisele valikuid ja võimalusi.
- Kiida eakohaseid ja õnnestunud käitumisi.
- Loo usalduslik suhe oma noorukiga.
- Kallista oma noorukit ja ütle talle, et armastad teda.

VANEMANA PÜÜA MEELES PIDADA!

„Noorukieas muutub nooruki elus väga palju asju. Ära lase oma armastusel olla üks neist muutustest.“

„Jälgi oma teismelise tegevusi. See on võimalik ja ikka veel vajalik!“

„Võta vabamalt, aga ära lase päriselt käest!“

„Noorukiiga: Vanemad on ikka veel tähtsad ja noorukid ikka veel hoolivad!“

„Sa ei suuda nende maailma kontrollida, küll aga võid sa sellesse asju lisada ja eemaldada.“



4 KÜSIMUST, MIDA NOORUKID ENDALT KÜSIVAD

KES MA OLEN?

KAS MA OLEN NORMAALNE?

KAS MA OLEN PÄDEV?

KAS MA OLEN ARMASTUSVÄÄRNE
JA ARMASTAV?



Mitmedimensionaalne pereteraapia

Noorukite kasvatamine

Kuidas kasvatada enesekindel,
pädev ja vastutustundlik
teismeline?

