

## ΟΔΗΓΟΣ ΓΙΑ ΓΟΝΕΙΣ

# Γονείς και έφηβοι

Πρακτικός οδηγός επικοινωνίας με παραδείγματα διατύπωσης και μια εβδομάδα παρατήρησης, για χρήση ανάμεσα στις συνεδρίες.

## Τι αλλάζει στην εφηβεία

Η ανάγκη για αυτονομία μεγαλώνει πριν ολοκληρωθεί η ικανότητα ρύθμισης της έντασης. Οι συγκρούσεις δεν σημαίνουν απόρριψη· συνήθως είναι δοκιμή ορίων και αναζήτηση χώρου.

## Τέσσερα πράγματα που βοηθούν

### Άκου πρώτα

Μία ερώτηση, δύο λεπτά σιωπής. Η λύση περιμένει.

### Ξεχώρισε πράξη από πρόσωπο

Σχολιάζουμε τη συμπεριφορά, όχι τον χαρακτήρα.

### Λίγα και σταθερά όρια

Δύο κανόνες που κρατούν αξίζουν περισσότερο από δέκα.

### Χρόνος χωρίς θέμα

Δεκαπέντε λεπτά χωρίς συμβουλή ή έλεγχο.

## Πώς αλλάζει η διατύπωση

| Αντί να πούμε                      | Ας δοκιμάσουμε                            |
|------------------------------------|-------------------------------------------|
| «Πάλι τα ίδια, ποτέ δεν ακούς.»    | «Θέλω να καταλάβω πώς το βλέπεις εσύ.»    |
| «Δεν είναι τίποτα, θα περάσει.»    | «Φαίνεται ότι σε βάρυνε αρκετά.»          |
| «Επειδή το λέω εγώ.»               | «Ο κανόνας ισχύει· ας δούμε μαζί το πώς.» |
| «Πρέπει να προσπαθήσεις πιο πολύ.» | «Τι θα σε βοήθαγε να ξεκινήσεις;»         |

### Ελεύθερες σημειώσεις

---

---

---

---

| Ημέρα | Τι συνέβη | Πώς αντέδρασα | Τι θα δοκιμάσω αλλιώς |
|-------|-----------|---------------|-----------------------|
|       |           |               |                       |
|       |           |               |                       |
|       |           |               |                       |
|       |           |               |                       |
|       |           |               |                       |

Όταν υπάρχουν σκέψεις ή πράξεις αυτοτραυματισμού, απότομη απόσυρση από όλα, ή στοιχεία εκφοβισμού, επικοινωνούμε χωρίς αναμονή.