

# Zeszyty metodyczne

11

*Joanna Sakowska*

## *Szkoła dla Rodziców i Wychowawców Cz. III „Nastolatek”*

*Niezbędnik dla uczestników warsztatów*



Na podstawie autorskiego scenariusza:  
J. Sakowska „Szkoła dla Rodziców i Wychowawców” Cz. III



# Zeszyty metodyczne

11

*Joanna Sakowska*

## *Szkoła dla Rodziców i Wychowawców Cz. III „Nastolatek”*



*Niezbędnik dla uczestników warsztatów*

Na podstawie autorskiego scenariusza:

J. Sakowska „Szkoła dla Rodziców i Wychowawców” Cz. III

© Copyright by Ośrodek Rozwoju Edukacji  
Warszawa 2012

## Spis treści

WSTĘP .....	5
I. TEN STRASZNY NASTOLATEK .....	8
II. POZWOLIĆ CZY ZABRONIĆ czyli rzecz o GRANICACH .....	12
III. NIE POZNAJĘ WŁASNEGO DZIECKA – jeszcze raz o UCZUCIACH .....	16
IV. Ciągle muszę mu przypominać i pilnować... A może lepiej, aby to była WSPÓŁPRACA .....	20
V. KARY czy KONSEKWENCJE? .....	24
VI. ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW, bo miło jest się porozumieć .....	28
VII. TEMATY TRUDNE dla rodziców ale i dla nastolatków .....	32
ZAMIAST ZAKOŃCZENIA .....	35
Bibliografia .....	38

## Wstęp

Kolejny NIEZBĘDNIK, który oddajemy do rąk absolwentów Szkoły dla Rodziców, nie wymaga już wyjaśnień co do swej roli i funkcji – wiadomo, że ma on w skróty sposób przypominać to, co było omawiane (a jeszcze bardziej ćwiczone i doświadczane) podczas spotkań nie tylko części III ale zapewne także poprzednich.

Wydawać by się mogło, że rodzice/nauczyciele, którzy uczestniczyli w części I (co jest warunkiem niezbędnym, aby wziąć udział w zajęciach dotyczących nastolatka), a często i w części II *Szkoły...*, nie potrzebują już kolejnego szkolenia. Przecież już wiedzą „jak mówić by być słuchanym i jak słuchać...”.

A jednak... Nawet tak kompetentny rodzic już na kilka lat przed, na samą myśl, że jego dziecko też nastolatkiem będzie, jest co najmniej zaniepokojony, często przerażony, bezradny, wściekły, sfrustrowany, rozczarowany. Właśnie tak czuje się często rodzic nastolatka.

Wiemy, że silne emocje w znacznym stopniu utrudniają, czasami wręcz uniemożliwiają racjonalne myślenie i działanie. Nie dziwi więc i nie gorszy nas realizatorów to, że nasz „absolwent” zapominał wszystkie wyuczone umiejętności i przychodzi znów po radę, receptę, ba, wręcz po ratunek, jak ma przetrwać ten trudny czas z własnym nastolatkiem. Okres dorastania to czas burzliwy nie tylko dla samego nastolatka, ale również, a może przede wszystkim dla jego rodziców. Dlatego zajęcia *Szkoły...* pomagają rodzicom lepiej poznać własne dorastające dziecko, zrozumieć jego świat i budować z nim bliskie relacje.

Niepewność związana z nastolatkami towarzyszy zarówno młodzieży jak i dorosłym. Młodzi ludzie odczuwają niepokój związany z przemianami, którym podlegają, nie są wystarczająco pewni siebie, zastanawiają się, jacy będą w przyszłości. Dorosli z kolei obawiają się, że nie będą umieli porozumieć się z młodymi.

Dzisiejsza młodzież oczekuje i wręcz żąda obecności dorosłych. Młodzi wzywają dorosłych, aby nie porzucali swojej funkcji wychowawczej, lecz traktowali ją poważnie i kompetentnie. Nastolatkom trudno jest określić swoje miejsce w społeczeństwie i uwolnić się od zamętu okresu dorastania także dlatego, że i społeczeństwo nie jest już wzorcowe pod względem dorosłości w takim stopniu, jak to było poprzednio. Przejmuje młodzieńcze zachowania i reakcje – czas zredukowano do chwili bieżącej, intensywność emocji myli się z miłością, inteligencja jest bardziej zmysłowa niż racjonalna. Dominujące modele zachowań i postaw opierają się raczej na psychologii rozwoju niż na psychologii relacji międzyludzkich.

Rodzicom trudno zrozumieć, że „za pozornym odrzuceniem przez dojrzewające dzieci kryje się normalna w tym wieku chęć konfrontacji, wypróbowywania granic swobody i poszukiwanie tożsamości. Dopiero wtedy faza dojrzewania przestaje być jedynie czasem kłótni, przez jakie trzeba przejść, lecz staje się okresem, w którym tworzy się fundamentalna baza zaufania dla późniejszych wzajemnych relacji między rodzicami i dorosłymi dziećmi” (Vogler, Bartz).

Wspieranie rodziców w podnoszeniu poziomu ich kompetencji wychowawczych mających na celu szczególnie budowanie relacji opartych na szacunku, zaufaniu, akceptacji

i czytelnym systemie zasad i wartości zwłaszcza w okresie dorastania (poszukiwanie sensu życia, bunt przeciwko wszelkim przejawom hipokryzji, spadek autorytetów itd.), jest wręcz koniecznością, albowiem w profilaktyce zachowań ryzykownych silna więź emocjonalna z rodzicami stanowi najistotniejszy czynnik chroniący.

*Wychowanie to praca „wewnętrzna” i dlatego jej rezultatów nie można zobaczyć od razu. Kto pragnie natychmiast wyników, jest człowiekiem powierzchownym. (...) Wychowanie to tłumaczenie, przekonywanie, oczekiwanie – te procesy potrzebują czasu i nie są tak szybkie jak zmuszanie i zobowiązywanie.*

*Wychowywać, to mieć cierpliwość.*

**Pino Pellegrino**

## I. TEN STRASZNY NASTOLATEK...

*Istotą wszelkiej wiedzy, która może podnieść wychowanie, jest zawsze jedna rzecz – jest nią miłość, która daje moc teoriom, energię zamiarom i że gdy braknie miłości, tam wszelka wiedza pedagogiczna, wszelki zasób kultury nie ma znaczenia, gdzie zaś wyczuwa się jej tchnienie, tam najprostsze wskazówki zdrowego rozsądku, doświadczenia i intuicji rozrastają się same przez się w system jasny, logiczny, owocny.*

Gentile

Czas dorastania to most, przez który człowiek przechodzi od beztroskiego dzieciństwa do odpowiedzialnej dorosłości. Czas, który wypełniają złożone, nierzadko burzliwe zjawiska, związane ze zmianami anatomicznymi, fizjologicznymi i psychicznymi. W bogatej literaturze przedmiotu zamiennie używa się nazw: dorastanie, dojrzewanie, adolescencja, wiek przejściowy. Wiek dorastania rozpoczyna się, jak podaje Obuchowska, w 11–12 r.ż. i trwa do osiągnięcia wieku młodzieńczego przypadającego na 18–19 r.ż., kiedy człowiek osiąga zdolność dawania nowego życia oraz zdolność do kształtowania własnego życia. Około 16 r.ż. nasilają się trudności psychiczne wieku dorastania, stąd ten etap dochodzenia do dorosłości określany jest jako kryzys młodzieńczy. Kryzys ten polega na załamaniu się wypracowanych i dotychczas skutecznych sposobów zaspokajania własnych potrzeb i jednoczesnego radzenia sobie w środowisku społecznym. Ta dotychczasowa adaptacja załamuje się na skutek intensywnych i gwałtownych zmian jakim podlega nastolatek.

Zmiany te zachodzą na co najmniej trzech podstawowych dla człowieka płaszczyznach:

**biologicznej** – w obrębie której ujawnia się nowa jakość natury fizjologicznej prowadząca do dojrzałości płciowej;  
**rodzinnej** – istnieje konflikt między statusem dziecka a zmieniającymi się oczekiwaniami otoczenia pragnącego widzieć w nastolatku coraz bardziej samodzielnie radzącego sobie „prawie dorosłego” lub odwrotnie – parcie nastolatka do niezależnej samodzielności blokowane przez otoczenie. W okresie dorastania występuje również wyraźna tendencja zmniejszania się roli rodziny jako głównego źródła oparcia na rzecz rosnącego znaczenia grupy rówieśniczej;  
**społecznej** – zachodzi konieczność nowego samookreślenia się w szerszym kontekście społecznym, np. wejście na poziom szkoły ponadgimnazjalnej zmusza do zaadaptowania się w rzeczywistości nowej szkoły, także – najczęściej po raz pierwszy w życiu – do myślenia o sobie w perspektywie podjęcia roli zawodowej w gwałtownie przybliżającej się dorosłości.

Generalnie zmiany te **destabilizują** dotychczasową sytuację nastolatka.

„Ostatni rozdział dzieciństwa (wiek dojrzewania) odgrywa równie istotną rolę co narodziny. Nastolatek przechodzi przez okres przejściowy, o którym sam nic nie wie, a dla dorosłych jest wielkim znakiem zapytania” (Dolto).

Niezbędne dla zakończenia tego okresu jest zrealizowanie takich celów rozwojowych jak:

– **doświadczenie fizycznej dojrzałości seksualnej** – najbardziej podstawowy i uniwersalny cel, osiągany z reguły między 12 a 16 rokiem życia;

- **rozwijanie własnej tożsamości** – poszukiwanie odpowiedzi na pytania: „kim jestem?” oraz „jakie są moje relacje z innymi ludźmi?”;
- **kształtowanie zobowiązań społecznych** – związane z koniecznością życia w szerokim społeczeństwie, poszukiwanie odpowiedzi na pytanie o sens własnego życia, określanie swojego przyszłego miejsca w społeczeństwie. Dokonuje się to często poprzez intensywne eksperymentowanie w różnych sferach życia i sprawdzanie swoich mocnych i słabych stron;
- **uzyskanie autonomii** – stopniowe uwalnianie się od opinii rodziców, ich autorytetu, systemu wartości, czy też poglądów na życie. Separacja od rodziców dokonuje się równoległe ze wzrostem znaczenia grupy rówieśniczej, która staje się ważnym punktem odniesienia oraz miejscem do eksperymentowania z własną wolnością i odpowiedzialnością;
- **wyrastanie z egocentryzmu** – czyli poczucia nieustającego bycia na scenie, gdzie inni ludzie słuchają, oglądają i oceniają, a jednocześnie rodzaj psychologicznej samotności, polegającej na poczuciu braku zrozumienia przez otoczenie (na zasadzie własnej wyjątkowości i niecodzienności przeżyć i doświadczeń);
- **reorganizacja systemu wartości** – dokonuje się zasadniczo przez całe życie, ale w okresie dojrzewania nastolatek przeliczkuje dotychczasowe wartości, wybiera nowe i tworzy nowy, własny system wartości (Gaś).

Warto popatrzeć na swoje dorastające dziecko z innej perspektywy – to ono jest w kryzysie rozwojowym i ono w sposób szczególny potrzebuje naszego (dorosłych) wsparcia.

„Na szczęście w podróż do swej tożsamości nastolatek zabiera ze sobą plecak, w którym schowane są wszystkie te rzeczy, które wkładali tam rodzice. Część z nich symbolicznie wyrzuci, ale zawsze jest szansa, że wracając po swoich śladach do więzi rodzinnych, pozbiera je z powrotem. Warto, wręcz trzeba do dziecka mówić i wrzucać mu do tego plecaka jak najwięcej tego co ważne, dobre” (Vogler, Bartz).

*Wiek dojrzewania jest jak dramat homara. W czasie, kiedy zmienia swoją starą skórę a nie wyprodukuje jeszcze nowej – jest całkowicie bezbronny.*

**Pino Pellegrino**

## II. POZWOLIĆ CZY ZABRONIĆ czyli rzecz o GRANICACH

*Jakkolwiek droga, jaką wchodzi w życie każda dorastająca dziewczyna czy chłopiec, jest drogą jedyną, to jednak podobne są zarówno napotymane na niej trudności, jak i przeświły słońca.*

Irena Obuchowska

*Prawość jest lepsza niż jakakolwiek kariera.*

Ralph Waldo Emerson

Dzieci i młodzież bez wątpienia potrzebują reguł i granic. Okres dorastania jest najtrudniejszy w całym życiu. Bez względu na walkę o uznanie w grupie, wyścig szczurów, przemoc, pierwsza miłość, pierwszy seks, prostytutka, narkotyki, alkohol zawsze obecny na imprezach, bezradność nauczycieli, nieświadomość rodziców powodują osamotnienie i zagubienie tych, którzy przestali być dziećmi, choć jeszcze daleko im do dorosłości.

Przejście z dzieciństwa do dorosłości nie jest możliwe bez podejmowania i pokonywania zadań, które dla nastolatków są nowe i skomplikowane. Dorosłym w takich momentach często towarzyszy lęk i opór, zaś młodym ludziom trudno jest zrozumieć, że okres przejścia nie oznacza wyłącznie wstępu do uprawnień dorosłości. Przekonanie dorastających, że ich wiek lub dojrzałość biologiczna są wystarczającym uzasadnieniem korzystania z przywilejów bez

konieczności podejmowania zobowiązań, stanowi bardzo niebezpieczną pułapkę.

Umiejętność szeroko pojętego wspierania tzn. nie tylko mądrego stawiania granic, ale również prowadzenia rozmów na „trudne tematy” to rola dorosłych.

Nastolatkom nie jest łatwo nauczyć się, gdzie jest ta granica, której przekroczyć nie wolno. Naruszają granice ustawicznie, bo jeszcze ich nie czują.

Dobro dzieci i młodzieży wymaga silnych dorosłych, którzy potrafią odpowiednio działać w określonych sytuacjach. Jednak skuteczność oddziaływania granic i reguł nie przejawia się w samym fakcie ich ustalenia. To, czy rzeczywiście będą one funkcjonować, zależy od osób odpowiedzialnych za ich pilnowanie i przestrzeganie.

Konieczną przesłanką zdecydowanej **zewnętrznej** postawy jest zdecydowana postawa **wewnętrzna** (przekonania). Gdy nie jesteśmy jako dorośli przekonani o słuszności obowiązującej reguły, nie wyegzekwujemy jej przestrzegania od dzieci. Lęk przed konfliktem również ogranicza naszą siłę oddziaływania. Musimy mieć pewność, że potrafimy narzucić zachowanie respektujące ustaloną granicę. Tylko wtedy możemy położyć kres łamaniu zasad.

Zasady, prawa, przywileje w zdrowej rodzinie zmieniają się wraz z tym, jak dzieci dorastają. Są zasady, które wprowadzają dorośli (np. bezpieczeństwo, przyjęte w rodzinie normy moralne, sposób traktowania innych ludzi) i są takie – szczególnie dotyczące życia w rodzinie – nad których ustaleniem powinni pracować wszyscy. Dzieci od zawsze nieustannie sprawdzają stałość granic i konsekwencję dorosłego, a w wieku dorastania czasem nie będą traktować ich poważnie i będą podejmować różnorodne próby nakłonie-

nia dorosłego do ich zmiany i wprowadzenia takich, które będą odpowiadały im samym.

Uzasadnienie wprowadzonych granic jest dla wielu dorosłych trudne i wymaga dużego wysiłku. Często nie jest w ogóle brane pod uwagę stanowisko nastolatka (nie, bo nie), zdarza się jednak, że dorosłemu trudno jest nie ulec prośbom dziecka czy też swoistej psychicznej presji doświadczonej z jego strony.

Każda zasada, reguła jest dobra tylko wtedy, gdy konsekwencje jej nieprzestrzegania działają odstrasżająco. Wykroczenie przeciw regule jest wynikiem ukrytego rachunku strat i zysków, jaki nieświadomie przeprowadza każda osoba, zanim postąpi niezgodnie z regułą. Konsekwencje muszą więc „zaboleć”, ale nie mogą być upokarzające.

Ustalenie norm przez rodziców nie jest jedynym czynnikiem zmniejszającym prawdopodobieństwo zachowań ryzykownych, lecz jednym z najważniejszych. Dzisiejsza młodzież chce wiedzieć, czego się od niej oczekuje i jakie są konsekwencje zachowań niewłaściwych.

Rodzice czasem zapominają, że dziecko też ma prawo do prywatności. I to bez względu na wiek.

Młodzi potrzebują granic, które wyznaczają przestrzeń niezbędną do rozwoju ich osobowości. Rodzice muszą zrozumieć, że za pozornym odrzuceniem przez dojrzewające dzieci kryje się normalna w tym wieku chęć konfrontacji, wypróbowywania granic swobody i poszukiwanie tożsamości.

*Podstawowe zadanie rozwojowe nastolatka, to uniezależnienie się od rodziców. Leży ono dosłownie u podstaw wszystkiego co czyni nastolatek, jest pierwotne i oznacza instynkt samozachowawczy. Dzieci, którym to uniezależnienie się nie udało, nie mają zbyt dużych szans na przetrwanie jako dorośli.*

**Irena Obuchowska**



### III. NIE POZNAJĘ WŁASNEGO DZIECKA – jeszcze raz o UCZUCIACH

*To jeden z najzłośliwszych błędów sądzić, że pedagogika jest nauką o dziecku, a nie – o człowieku. Nie ma dzieci – są ludzie, ale o innej skali pojęć, innym zasobie doświadczenia, innych popędach, innej grze uczuć. Pamiętaj, że my ich nie znamy.*

**Janusz Korczak**

*Prawdziwie kochać dziecko, to pomóc mu pokochać samego siebie.*

**Pino Pellegrino**

Okres dorastania to również zmiany w sferze emocji. Istotny wpływ na zachowanie nastolatków mają procesy neurohormonalne, w wyniku których następuje zwiększone pobudzenie emocjonalne.

Okres dorastania charakteryzuje się:

- bezprzedmiotowością uczuć, czyli przeżywaniem ich bez wyraźnej przyczyny;
- intensywnością reakcji objawiającą się m.in. impulsywnością i drażliwością, a wynikającą z przewagi procesów pobudzenia nad hamowaniem;
- labilnością emocjonalną czyli chwiejnością stanów emocjonalnych;
- ambiwalencją uczuć a więc szybkim następowaniem (czy wręcz współwystępowaniem) zmiennych i sprzecznych ze sobą uczuć.

Trudności emocjonalne dorastających wiążą się najczęściej z ich poczuciem niższości, brakiem wiary w siebie oraz niedostatecznymi umiejętnościami radzenia sobie w trudnych sytuacjach.

**Należy pamiętać, że emocje o dużej sile obniżają zdolności percepcyjne oraz mogą utrudniać myślenie logiczne i – okresowo – zakłócać funkcjonowanie nastolatka.**

W II fazie tego okresu (dojście do równowagi hormonalnej) do głosu dochodzą uczucia miłości, radości, wzruszenia itp. Wiążą się one wyraźnie z zaspokojeniem potrzeby oparcia, miłości i czułości.

Podobnie jak dziecko, dorastający potrzebuje poczucia bezpieczeństwa, świadomości, że jest potrzebny i kochany. Pozytywnych przeżyć w tym zakresie dostarcza rodzina, choć w okresie dojrzewania zmienia się więź emocjonalna z rodzicami. Objawia się to np. w unikaniu towarzystwa rodziców, odtrącaniu objawów czułości, zamykaniu się w sobie, obojętności na kłopoty i problemy rodzinne. Bywa, że zachowanie nabiera cech arogancji, bezczelności i przesadnej pewności siebie. Nieopanowany sposób bycia prowadzi często do konfliktów z otoczeniem.

Młodzież w tym okresie nie traci jednak potrzeby miłości rodzicielskiej. Przeciwnie, zawsze potrzebuje oparcia i dowodów tej miłości.

Bardzo jest im potrzebna pewność, że są przez rodziców akceptowani, że zawsze mogą liczyć na ich pomoc i zrozumienie.

## Jak pomóc nastolatkowi radzić sobie z uczuciami

### Zamiast:

Odrzucać, zaprzeczać ...

Lekceważyć

Wyjaśniać, racjonalizować

### Spróbuj:

Określić, nazwać ...

Zaakceptuj, potwierdź ...

Daj w fantazji ...

Zaakceptuj wszystkie uczucia i ukierunkuj postępowanie.

Daj możliwość samodzielnego wyboru i działania, zamiast myśleć za dziecko jak ma postąpić.

Przypomnij też sobie zasady dobrej komunikacji:

1. Słuchaj, kiedy twoje nastoletnie dziecko jest w nastroju do mówienia, a nie zmuszaj go, żeby się przed tobą otworzyło. „Najpierw staraj się zrozumieć, a potem być zrozumianym” (Sean Covey).
2. Trzymaj się zasady 10 słów lub mniej. Nie praw kazań, powiedz to, co masz powiedzieć w maksimum 10 słowach – przy słowie 11. twój nastolatek i tak wyłącza fonię.
3. Słuchaj aktywnie, zachęcaj swojego nastolatka do wyrażania swoich opinii i uczuć (dajesz mu w ten sposób poczucie zrozumienia).
4. Uczciwie daj wyraz swoim uczuciom, posługując się słownictwem, które przekazuje sedno sprawy i nie rani przy tym nastolatka.

Negatywne nawyki komunikacyjne to: obrażanie, przerywanie, krytykowanie, przyjmowanie pozycji obronnej, prawienie kazań, uciekanie wzrokiem, sarkastyczne uwagi, milczenie, zaprzeczanie, wydawanie poleceń i rozkazów, krzyki, przeklinanie, wpadanie w furię, naprzykrzanie się, wypominanie przeszłości.

## IV. Ciągłe muszę mu przypominać i pilnować... A może lepiej, aby to była WSPÓŁPRACA

*Jeśli odczuwasz szacunek dla innych ludzi,  
łatwiej ci będzie pomóc im stać się lepszymi niż są.*

**John Gardner**

*Nie można wychowywać bez okazywania szacunku.  
Poszanowanie godności osobistej uczniów, którzy nawzajem  
szanują swoich nauczycieli, jest jednym z pierwszych  
warunków odnowy szkoły.*

**Celestyn Freinet**

*Nie chcecie aby wasze dziecko się wam podobało. Miejcie  
szacunek do tego kim jest.*

**Bruno Bettelheim**

Pamiętać należy, że młodzież ma „zdolność do współdziałania ograniczoną do wykonywania poleceń bądź działań przynoszących pożytek natychmiastowy i tylko sobie, przy braku inicjatywy do włączania się w działania prospołeczne i o skutkach dalekich. (...) Właściwość ta jest wyrazem niedorozwoju dojrzałości społecznej pomimo dobrego rozwoju sprawności intelektualnej oraz pozostałych dziedzin psychiki” (Obuchowska).

Jeśli chcesz dotrzeć do nastolatka to:

1. Przestrzegaj pewnych reguł:
  - poproś lub zaproponuj wybór zamiast wydawać rozkazy;
  - pokaż swoje uczucia zamiast atakować;
  - opisz ten konkretny stan rzeczy lub sytuację zamiast obwiniać za wszystko;
  - staraj się mówić krótko i konkretnie – unikaj kazań;
  - cierpliwie słuchaj odpowiedzi lecz nie przesłuchuj zadając zbyt dużo pytań;
  - przedstawiaj swoje oczekiwania (pamiętaj o argumentach) zamiast krytykować;
  - częściej chwal nastolatka, nawet za drobiazgi;
  - traktuj jak partnera i poproś go czasem o pomoc czy radę;
  - pozwól przedstawić swój punkt widzenia.
2. Pamiętaj o dekalogu dla rodziców i wychowawców:
  - 1) Nie upokarzaj dziecka, bo ono, tak jak ty, ma silne poczucie własnej godności.
  - 2) Staraj się nie stosować takich metod, których sam w dzieciństwie nie akceptowałeś.
  - 3) Pozwalaj dziecku dokonywać wyboru w miarę możliwości jak najczęściej.
  - 4) Jeżeli zachowałeś się wobec dziecka niewłaściwie, przeproś je i wytłumacz się. Nie bój się utraty autorytetu, dziecko i tak wie, kiedy popełniasz błędy.
  - 5) Nigdy nie mów źle o dziecku, w szczególności w obecności innych osób.
  - 6) Nie mów „zrobisz to, bo ja tak chcę” – jeżeli musisz czegoś zabronić, zawsze to uzasadnij.

- 7) Jeżeli wydajesz polecenie dziecku, staraj się nie stać nad nim i mówić „z góry”.
- 8) Nie musisz być za wszelką cenę konsekwentny, nie musisz być w zgodzie z innymi dorosłymi przeciwko dziecku, jeżeli wiesz, że to ono miało rację.
- 9) Gdy nie wiesz jak postąpić, pomyśl, jak ty poczułbyś się będąc dzieckiem.
- 10) Staraj się być czasem adwokatem własnego dziecka.

Relacje rodzice – dzieci, dotychczas oparte na jednostronnym szacunku, zmieniają się w relacje, w których autorytet dorosłych jest rezultatem ich określonych postaw (Piaget). Przekształcanie to nie może jednak oznaczać pełnego partnerstwa i niwelowania różnic. Rodzice nadal wychowują swe dorastające dzieci, a nieodłącznym elementem tego wychowania są wymagania. Partnerzy nie wymagają od siebie, raczej oczekują i proszą.

Nastolatki to nie dzieci. Każdy z nich w odrębny sposób, w innym tempie i rytmie, doświadcza zmian rozwojowych. Dorośli muszą zrozumieć, że zmiany te wpływają na zachowanie dzieci. Nasze dzieci potrzebują nas bardziej niż kiedykolwiek przedtem, ale potrzebują w zupełnie inny sposób. **Rodzic musi dokonać swoistego przedstawienia biegów.**

## Zachęcanie nastolatka do współpracy

### Zamiast:

Rozkazywać

Atakować

Obwiniać

Grozić i nakazywać

Wygłaszać „kazanie”...

Wytykać to, co jest złe

Złośliwych napomnień

Zrzędzenia

### Spróbuj:

Opisz problem

Opisz co czujesz

Udziel informacji

Zaproponuj wybór

Powiedz to jednym słowem

Określ swoje oczekiwania lub wartości

Zrób coś zaskakującego

Napisz liścik

Pamiętaj – żeby nastolatek usłyszał co do niego mówisz, niezbędne jest, aby czuł się szanowany. Szacunek, aprobatę i uznanie dla dziecka budują pochwały. Jak chwalić?

1. Przyłap nastolatka na dobrym zachowaniu.
2. Stwórz możliwość udzielenia nastolatkowi pochwały, złóż mu propozycję, której nie może odrzucić.
3. Chwal za to, że nie zachowuje się „złe”.

## V. KARY czy KONSEKWENCJE?

*Kary nie powinny być pomszczeniem przewinień, lecz mają chronić w przyszłości od złego.*

**Jan Amos Komeński**

*Każdy człowiek popełnia błędy, ale tylko mądry potrafi się na nich uczyć*

**Sir Winston Churchill**

U starszej młodzieży nieposłuszeństwo jest wyrazem poszukiwania własnej tożsamości, ćwiczenia swojego „Ja”. „Specyficzny dla okresu dorastania negatywizm może przybrać formę arogancji czy prowokowania, najczęściej jednak przejawia się w łagodnych formach droczenia się, ościągania, marudzenia lub krótkotrwałych wybuchach złości, skierowanych bardziej przeciw światu niż przeciw konkretnej osobie czy sytuacji” (Obuchowska). Zdarza się, że negatywizm wyzwala u młodzieży potrzebę czynów nadzwyczajnych, dokonywanych „dla draki”, nie mających podtekstów chuligańskich. Młodzież chce w ten sposób popisać się swoją brawurą, odwagą. U podstaw tych zachowań leży zazwyczaj chęć rozładowania napięcia emocjonalnego. Z odwrotną sytuacją spotykamy się, gdy młody człowiek jest nadmiernie podporządkowany, zawsze zachowuje się wzorowo, nie przejawia protestu – wtedy można przypuszczać, że jest on zahamowany, a w przyszłości będzie osobą zależną, łatwo ulegającą wpływom innych ludzi (Obuchowska).

Termin „złe zachowanie” jest często nadużywany przez rodziców i w wielu sytuacjach oznacza zachowanie nieodpowiednie i kłopotliwe, które często wynika z pragnienia nastolatka, aby jak najszybciej usamodzielnic się i uniezależnić. Pojęcie „dyscyplina” też najczęściej kojarzy się z wymierzaniem kary, podczas gdy ma ono mieć związek z wychowaniem.

### **Nie zwracaj więc zbyt wielkiej uwagi na złe zachowanie lecz na potrzeby twojego dziecka.**

Warto zawsze pamiętać o tym, że:

- Niezależnie od tego, czy zdajemy sobie z tego sprawę czy nie, wszystkie nasze słowa i czyny, a nawet postawy, zawierają w sobie element wyboru.
- Nastolatki muszą nauczyć się myśleć o każdym swoim wyborze w kontekście konsekwencji dla siebie i innych. Nawet jeśli wybór nie odpowiada ich oczekiwaniom, to zawsze, kiedy już został dokonany, oznacza odpowiedzialność za to, czy jest etyczny i moralny.
- Każda zasada, reguła jest dobra tylko wtedy, gdy konsekwencje, które następują w wypadku jej nieprzestrzeżenia działają odstraszająco. Wykroczenie przeciw regule jest wynikiem ukrytego rachunku strat i zysków, jaki nieświadomie przeprowadza każda osoba, zanim postąpi niezgodnie z regułą. Konsekwencje muszą więc „zaboleć”, ale nie mogą być upokarzające.

Rodzice często zapominają, że konsekwencją jest również odebranie przywilejów.

1. Przywileje to dobra materialne, usługi, produkty, które możesz zaproponować nastolatkowi. Przywilej to coś, na co trzeba zasłużyć, coś, co z definicji znajduje się pod kontrolą rodzica.

2. Ogromną wartość dla nastolatka (ważny przywilej) stanowi np. wolność i niezależność. Twoje dziecko powinno zdobywać ją poprzez:
  - a) odpowiednie zachowanie;
  - b) udowadnianie, że potrafi odpowiedzialnie podejść do przyznanej mu swobody.
3. Szlaban oznacza brak dostępu do wszystkiego, co znajduje się w grupie przywilejów. Zasady skutecznego szlabanu:
  - Rodzic musi mieć możliwość nadzorowania i egzekwowania szlabanu.
  - Nie może on trwać dłużej niż dwa dni.
  - Nastolatek musi być uprzedzony, jakim swoim zachowaniem może spowodować nałożenie szlabanu.Konsekwencja sprawia, że nastolatek ma szansę:
  - zmierzyć się z tym co zrobił;
  - przejść do działania, czyli naprawić zło;
  - nauczyć się czegoś na własnych błędach;
  - stać się bardziej dojrzały i odpowiedzialny.

### **Pamiętaj – kara rani; konsekwencja wychowuje**

#### **Zamiast karania:**

Opisz co czujesz.

Określ oczekiwania.

Zaproponuj wybór.

Pokaż jak można naprawić postępowanie.

Przejdź do działania.

W związku opartym na miłości nie ma miejsca na karanie.

Aby to mogło nastąpić konieczne jest „przerobienie” trudnej lekcji kontrolowania tych swoich emocji, które spotykają się z dezaprobatą dorosłych (otoczenia), zaś kara (w tradycyjnym tego słowa rozumieniu) proces ten zakłóca.

#### **Zamiast koncentrować się na buncie nastolatka:**

1. Skup się na jego dobrych stronach.
2. Pamiętaj, że dobra komunikacja to podstawa skutecznego rozwiązywania problemów i nieodłączna część każdej interakcji.
3. Egzekwuj konsekwencje (zawsze najpierw pozytywne).
4. Ustal fundamentalne zasady życia domowego i konsekwentnie ich przestrzegaj.
5. Wspólnie z dzieckiem negocjuj rozwiązania (wręcz angażuj je do tego) dotyczące wszystkich kwestii, bez naruszania fundamentalnych zasad.
6. Utrzymuj właściwy nadzór.
7. Sprzyjaj dążeniu do niezależności.
8. Upewnij się, czy twoje przekonania i oczekiwania są rozsądne.

*W podejściu do świata musimy zmienić swoją filozofię wymówek, że coś nie leżało w naszej mocy, na filozofię odpowiedzialności.*

**Barbara Jordan**

*Przebaczenie to królewski sposób pojednania. Nie jest żadną słabością, ale siłą, która pobudza ukrytą w każdym człowieku iskrę dobroci. A poza tym jest tak wyzwalające.*

**Pino Pellegrino**

## VI. ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW, bo miło jest się porozumieć

*Przy młodzieży trzeba nieustannie być blisko ale zarazem daleko; potrafić zarówno przyjść z pomocą, jak i zostawić sprawę swemu biegowi; być w stosunku do młodych ludzi tak samo stanowczym jak i wyrozumiałym; być tyleż sobą co i umieć z siebie rezygnować.*

**Pino Pellegrino**

*Największym nieprzyjacielem rodziny nie jest konflikt, ale obojętność.*

**Pino Pellegrino**

Rodzice przede wszystkim powinni starać się o utrzymanie dobrych relacji z dzieckiem, gdyż właśnie przez nie mogą wpływać na jego zachowanie. W miejsce zakazów i nakazów, które na ogół działają na krótką metę, lepiej wprowadzić negocjowanie umów regulujących wzajemne stosunki. To do dorosłych należy inicjatywa w sprawie wspólnych spotkań i rozmów.

Warto pamiętać, że w procesie kształtowania się woli w wieku dorastania powszechnie obserwowanym zjawiskiem jest przekora, która przejawia się jako krnąbrność i nieposłuszeństwo wobec rodziców, wychowawców i in. Zachowanie nabiera cech arogancji, bezczelności, przesadnej pewności siebie. Taki sposób bycia młodych ludzi prowadzi do częstych konfliktów z otoczeniem.

Sposób postępowania z dzieckiem dobieramy zawsze w zależności od tego, na jakim tle, z jakiego powodu, w jakich

okolicznościach do zatargu doszło. A więc musimy znać jego przyczynę. Cokolwiek jest przyczyną nieporozumienia, zawsze pierwszą czynnością powinna być odpowiedź na pytanie „dlaczego?” i dopiero wówczas należy dobierać metodę postępowania, aby konflikt zlikwidować.

### **Ważne – dotrzeć do potrzeb, a nie koncentrować się na celu**

W sytuacjach konfliktowych ważne jest:

- opanowanie ze strony rodziców i rozmowy oparte na zasadzie życzliwości;
- przyznawanie racji dorastającemu dziecku, gdy ją ma;
- wykorzystywanie wpływu osób, które są dla dorastającego chłopaka czy dziewczyny autorytetem; może to być ktoś z rodziny bliższej czy dalszej, wychowawca lub któryś z nauczycieli, starszych kolegów, ktoś, kogo nasze dziecko lubi, ceni, liczy się z jego zdaniem, naśladuje, powtarza jego opinie.

Najbardziej niepożądane i generujące konflikty postawy rodzicielskie, to :

- zbyt surowe (rygorystyczne) traktowanie dzieci;
- nadmiernie pobłażliwe (liberalne) postępowanie z dziećmi;
- niekonsekwencja wychowawcza.

Konflikty między dorastającymi dziećmi a rodzicami są nieuniknione. W zależności od postaw i umiejętności dorosłych ich przebieg może być burzliwy lub łagodny. Bardzo ważne jest rozumienie dążenia nastolatka do niezależności, samodzielności i posiadania własnego zdania oraz traktowanie tego jako normalnego etapu rozwojowego.

Przyczyną wielu napięć jest uporczywe domaganie się przez rodziców zmian takich zachowań młodego człowie-

ka, które na ogół tego uporu nie są warte, bo nikomu nie szkodzą (np. sprawa ubioru, fryzury, wystroju pokoju). Są też zachowania, na które dorośli muszą mieć wpływ, ponieważ stanowią zagrożenie dla życia i zdrowia dziecka, naruszają normy prawne i zasady społeczne.

Bywa, że trudno jest odróżnić jedne sytuacje od drugich. Zdarza się też, że łatwiej jest wyrazić niezadowolenie z relacji z dzieckiem sprowadzając jego przyczynę do ubioru, nauki czy kolegów, niż podjąć wysiłek określenia rzeczywistego problemu i doprowadzić do jego rozwiązania. Dzieci nie buntują się przeciwko dorosłym, ale przeciw próbom ograniczania ich autonomii. Niekiedy ustępują ze strachu (wewnętrznie przeżywając złość, niechęć, poczucie niezrozumienia), czasami zaś przesadnie manifestują swój opór. Nastolatki z reguły gotowe są zmienić swoje zachowanie, jeśli zobaczą, że to co robią szkodzi innym lub uniemożliwia im zaspokajanie potrzeb. Dorosły, który nauczy się oddzielać zachowania szkodliwe od tych, które są dla nastolatka sposobem wyrażania siebie na różne sposoby, spotka się ze zrozumieniem i gotowością do podjęcia współpracy. Młodzi ludzie nastawieni są na liczenie się z potrzebami innych, trzeba im jednak umieć pokazać, które ich zachowania wpływają niszcząco lub ograniczająco na innych.

Rodzice przede wszystkim powinni starać się o utrzymanie dobrych relacji z dzieckiem, gdyż właśnie przez nie mogą wpływać na jego zachowanie. W miejsce zakazów i nakazów, które na ogół działają na krótką metę, lepiej wprowadzić negocjowanie umów regulujących wzajemne stosunki. To do dorosłych należy inicjatywa w sprawie wspólnych spotkań i rozmów.

Jeśli chcemy przeprowadzić z dzieckiem poważną rozmowę, należy pamiętać aby:

- znaleźć na nią spokojny moment;
- zajmować się tylko jedną konkretną sprawą;
- mówić o swoich uczuciach w związku z problemem;
- słuchać uważnie;
- zadbać o to, aby każdy mógł przedstawić swoje widzenie problemu i wyrazić własną opinię;
- zakładać możliwość zmiany zdania;
- koncentrować się na rozwiązaniu problemu, a nie na tym kto wygra;
- jeśli jest taka potrzeba, robić przerwy w rozmowie aby ochłoniąć;
- nie zakładać (i nie forsować) jednego gotowego rozwiązania.

Przede wszystkim jednak należy zadbać o to, aby dziecko nie poczuło się lekceważone, ignorowane, ośmieszane, a dorosły nie ustawiał się w roli eksperta, którego zdanie jest ostateczne.

### **Wspólne rozwiązywanie problemów:**

1. Zdefiniowanie problemu – przez obie strony; w komunikacie „ja”.
2. Burza mózgów, poszukiwanie pomysłów – bez oceny; kreatywnie i z fantazją.
3. Ocena pomysłów – czy propozycja rozwiąże problem; czy jest praktyczna; czy się nam podoba.
4. Wybór opcji, która najbardziej wszystkim odpowiada.
5. Opracowanie planu wdrażania (kto kiedy, kto pilnuje, jakie mogą pojawić się trudności).
6. Ocena wdrożenia planu po pewnym czasie.



## VII. TEMATY TRUDNE dla rodziców ale i dla nastolatków

*(...) Jak odpowiadać na drażliwe pytania? Nie ma pytań głupich ani drażliwych, jeśli odpowiedź jest rzetelna i na miarę. Jeżeli wiemy sami.*

**Janusz Korczak**

*Dzieci z większym prawdopodobieństwem uczą się przykładów rodziców, gdy łączą je z nimi pozytywna więź. Rzadko, kiedy dzieci kierują się według modelu zachowań rodziców czy dorosłych, których nie lubią, albo których się boją. Przyswajają sobie system wartości tych ludzi, których podziwiają, szanują, kochają – to są ludzie, do których dzieci chciałyby być podobne. To są ich wzory.*

**Thomas Gordon**

*Kura, gdy chce jajo uczyć, powinna pamiętać:  
– że i jajo chce dziś kurę uczyć  
– żeby jaja nie stłuc*

**Karol Irzykowski**

Okres dorastania to czas dużej aktywności również w obszarach dotąd nieznanach. Wymaga to dojrzałości nie tyle biologicznej co przede wszystkim w wymiarze samokontroli i odpowiedzialności. Brak tych kompetencji oraz poszukiwanie wzorców głównie w środowisku rówieśniczym (rozwojowa faza identyfikacji) mogą być przyczyną tzw. pułapek „prawie dorosłości” (Bakiera).

Tendencja do demonstrowania dorosłości objawia się niekiedy takimi zachowaniami jak palenie tytoniu, picie alkoholu, zażywanie narkotyków, wczesne współżycie seksualne. Sięganie po ten „zakazany owoc” zagraża prawidłowemu rozwojowi i wiąże się przede wszystkim z deprivacją ważnych potrzeb. Dzieci potrzebują dorosłych – zwłaszcza rodziców – którzy będą szczerze i otwarcie rozmawiać na różne tematy i którzy będą słuchać. W ten sposób można uchronić dzieci przed negatywnymi przeżyciami oraz pomóc im w kształtowaniu zdrowych postaw, np. wobec seksu czy używek.

### Jak rozmawiać na temat seksu, alkoholu, narkotyków...

#### Zamiast „wykładu” czy „kazania”...

Wykorzystuj codziennie sytuacje do nawiązania rozmowy (audycja radiowa/telewizyjna, artykuł, konkretna scena „z życia” itp.).

- Staraj się poznać punkt widzenia dziecka.
- Określ swoje zasady i wartości (żyj zgodnie z nimi).
- Staraj się spędzać jak najwięcej czasu z dzieckiem.

Postawy niewłaściwe – czyli czego unikać:

- Sprzedawca strachu – na strachu nie można budować trwałych postaw.
- Wykładowca – nikt nie lubi wysłuchiwać „mądrali”. Dzieci też nie!

- Strażnik – dziecko może potraktować to jak grę w „policjanta i złodzieja”.
- „Ja tu rządzę” – no tak, ale dziecko też ma coś do powiedzenia.
- „Dopóki Cię utrzymuję...” – to nie wina dziecka, że nie pracuje i nie może się utrzymać samo.
- „Jeśli kochasz swoje dziecko wystarczająco mocno, wszystko będzie w porządku” – miłość nie oznacza przymykania oczu i niewidzenia problemu.
- „Bycie rodzicem jest czynnością naturalną”, więc zawsze sobie poradzę – niestety nie, są problemy, które mogą nas przerosnąć.

## ZAMIAST ZAKOŃCZENIA

To właściwie jacy powinni być „idealni rodzice”?

Może tacy:

- godni zaufania, rzetelni i konsekwentni;
- panujący nad emocjami (tzn. potrafiący te nawet najbardziej niewygodne i silne WYRAŻAĆ a nie RAZIĆ nimi innych);
- tolerancyjni;
- dostępni;
- potrafiący słuchać;
- pomagający zrozumieć;
- potrafiący właściwie nauczyć dyscypliny.

Oczywiście:

- przyjrzyj się celom jakie stawiasz – co przez nie chcesz osiągnąć;
- zarezerwuj sobie czas dla dzieci (regularnie);
- odkryj rzeczy, których robienie sprawia przyjemność tobie i dziecku (potem róbcie je razem);
- pozwól dziecku popełniać błędy (ale bez błędów destrukcyjnych);
- spróbuj usłyszeć i zrozumieć jakie są oczekiwania i uczucia twojego dziecka (traktuj je poważnie);
- pozwól dziecku uczyć się odpowiedzialności poprzez doświadczenie (niech ponosi konsekwencje swoich czynów);
- pomóż dziecku, jeśli sytuacja zaczyna je przerastać (ono tego potrzebuje);

- zachowuj się w taki sposób, w jaki chciałbyś aby zachowywało się twoje dziecko (przecież to ty jesteś dla niego wzorem);
- używaj wobec swego dziecka pozytywnych określeń i etykiet, nagradzaj (ciągłe „dołowanie” dziecka wcale go nie mobilizuje);
- skup się na rzeczach najważniejszych (wygraj wojnę, a nie wszystkie potyczki);
- raczej ignoruj niż karz drobne odstępstwa od oczekiwanego zachowania;
- bądź oszczędny w stosowaniu kar (przed ich wymierzeniem poczekaj, aż opadną emocje);
- zachęcaj do aktywności, wycieczek;
- ustal granice i określ konsekwencje (może spiszcie rodzinny kontrakt, czarno na białym);
- zachęcaj do posiadania własnej opinii, szanuj ją;
- naucz dziecko kulturalnego wyrażania odmiennego zdania.

Nastolatek nie jest dzieckiem i porozumienie z nim nie może opierać się na ciągłej kontroli, lecz na rozmowie i wsparciu. Dziecko pozwala spokojnie prowadzić się za rękę, podczas gdy nastolatek woli kroczyć własnymi drogami. Ta zmiana nie jest czymś niezwykłym i nie oznacza odrzucenia rodzica. Młody człowiek wciąż potrzebuje wsparcia, miłości, opieki, szacunku i zainteresowania. Chce, aby rodzic pomógł mu przejść przez ten trudny okres, ale niekoniecznie aby nie odstępował go na krok.

Okazuj swemu nastolatkowi, że ci na nim zależy:

- kieruj się wycuciem i wspieraj go w jego działaniach;
- pozwól mu się uczyć na własnych błędach i nie wyręczaj we wszystkim co robi;

- zaakceptuj, że czasem robi coś inaczej niż ty;
- szanuj jego wybór;
- rozmawiaj z nim o rzeczach istotnych tylko wtedy, gdy sam cię o to poprosi;
- nie rozmyślaj tyle o jego przeszłości i przyszłości, lecz skup się na tym, czego obecnie potrzebuje.

Najbardziej skuteczną postawą wobec dziecka jest **postawa akceptacji dziecka**, takiego jakie jest. Ma to miejsce wówczas, gdy rodzice otaczają dziecko życzliwością, gdy jest ono ciągle w kręgu zainteresowań, gdy zapewniają mu nie tylko warunki materialne, a więc wyżywienie, odzież i dom, ale również rozsądną, mądrą rodzicielską miłość oraz poczucie bezpieczeństwa, poczucie ciągle wzrastającej własnej wartości. Chodzi o to, aby znajdowali dla dziecka czas aby z nim rozmawiać o jego radościach, problemach, kłopotach, czas i chęci na wspólne organizowanie godzin wolnych od pracy, wspólne czytanie, wspólne rozrywki.

**Przede wszystkim pamiętaj:  
twoje dziecko bardzo cię kocha i bardzo potrzebuje.**

**Mów mu tysiąc razy dziennie o swojej miłości i o tym, że jest dla ciebie ważne. Nie zrażaj się jego dąsami czy arogancją – to tylko nieustający test na twoją bezwarunkową akceptację, której tak bardzo pragnie.**

## Bibliografia

Bakiera Lucyna: *Czy dorastanie musi być trudne*, Wydawnictwo naukowe SCHOLAR, Warszawa 2009.

Barkley Russell A., Robin Arthur L., Benton Christine M.: *Zbuntowany nastolatek. 10 kroków do rozwiązania problemów i odbudowy relacji*, Wydawnictwo HELION, Gliwice 2010.

Biała Monika: *Problemy z zachowaniem dzieci i młodzieży*, Wydawnictwo Fraszka Edukacyjna, Warszawa 2006.

Covey Sean: *7 nawyków skutecznego nastolatka*, Dom Wydawniczy REBIS, Poznań 2004.

Dolto Françoise, Dolto-Tolitch Catherine: *Porozmawiajmy o dojrzewaniu: Kompleks homara*, Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa 1996.

Faber Adele; Mazlish Elaine: *Jak mówić do nastolatków żeby nas słuchały, jak słuchać, żeby nastolatki do nas mówiły*, Media Rodzina, Poznań 2006.

Gaś Zbigniew B.: *Pomoc psychologiczna młodzieży*, Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa 1995.

Kwiatkowska Anna: *Tożsamość młodzieży a jej samorealizacja*, praca magisterska; Uniwersytet Warszawski, Wydział Pedagogiki, Warszawa 2002.

Obuchowska Irena: *Drogi dorastania. Psychologia rozwoju wa okresu dorastania dla rodziców i wychowawców*, Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne, Warszawa 1996.

Obuchowska Irena: *Problemy zachowania uczniów*, w: Kruszewski K. (red) *Sztuka nauczania. Czynności nauczyciela. Podręcznik dla studentów kierunków nauczycielskich*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 1998.

Pellegrino Pino: *Mali dzisiaj, dorośli jutro. Propozycje wychowawcze dla dorastających*, Wydawnictwo Salezjańskie, Warszawa 1995.

Rhode Rudi, Meis Mona Sabine: *Gdy nasze pociechy grają nam na nerwach*, Wydawnictwo WAM, Kraków 2008.

Vogler E. Roger, Bartz R. Wayne: *Nastolatki i alkohol. Kiedy nie wystarczy powiedzieć „nie”*, PARPA, Warszawa 1999.

Zagrodzka Jolanta, Boguszewski Paweł: *Nasz mózg niespokojny. Gdzie rodzą się emocje, „Ja, my, oni”*, 2010 nr 4.

