



Dobre wsparcie plus rozważna kontrola

Opracowanie:
Janina Węgrzecka-Giluń

Dobre wsparcie plus rozważna kontrola

Konsultacja naukowa: dr hab. Krzysztof Ostaszewski

Redakcja językowa i korekta: Barbara Gruszka

Opracowanie graficzne: Marcin Franczak

Zdjęcia: Shutterstock

Wydawca:

Fundacja Poza Schematami

fundacja@fundacjapozaschematami.pl

www.fundacjapozaschematami.pl



Ministerstwo
Zdrowia



Zadanie współfinansowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2021-2025 w ramach konkursu przeprowadzonego przez Krajowe Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom.

Materiał opracowany przez Fundację Poza Schematami.

ISBN 978-83-65956-72-9

Wydanie drugie zaktualizowane

WARSZAWA 2025

EGZEMPLARZ BEZPŁATNY

Wprowadzenie

Kiedy dziecko jest małe, jesteśmy dla niego najważniejszymi osobami, które pokazują mu świat i uczą, jak żyć. Jednak z czasem do jego świata wkraczają też inne osoby, nowe doświadczenia, na które nie zawsze mamy wpływ. Dziecko zaczyna dorastać i wymykać się spod naszej kontroli. I choć wielu rodziców stara się nadążać za rozwojem swojego dziecka dostrzegając i reagując na jego potrzeby, to jednak ich wysiłki nie zawsze przynoszą oczekiwany rezultat. Tworząca się tożsamość nastolatka domaga się odpowiedzi na pytania: „kim właściwie jestem”, „dokąd zmierzam”, „o co chodzi w świecie dorosłych”, „jak sobie w nim poradzę”. Aby odpowiedzieć sobie na te pytania, nastolatek zaczyna eksperymentować z nowymi zachowaniami, konfrontuje się z rodzicami, ich światem wartości oraz innymi dorosłymi. Przekraczając próg dorosłości odkrywa smak wolności i autonomii. Jednocześnie jednak przeżywa napięcia i lęki związane z utratą bezpieczeństwa, jaką dawał mu czas dzieciństwa i jego stabilne ramy. Nastolatek, chroniąc swój nowy świat przed ingerencją rodziców, często zachowuje się arogancko i buntowniczo. Rodzice zastanawiają się wówczas, gdzie popełnili błąd, czy na pewno są dobrymi rodzicami. Wchodzenie dziecka w okres dorastania sprawia, że często czują się zagubieni i bezradni.

Zdarza się, że wraz z buntowniczymi zachowaniami nastolatka zmieniają się także rodzice. Ich cierpliwość, wielokrotnie wystawiona na próbę, szybko wyczerpuje się i zaczyna się walka. Rodzice nie zawsze zdają sobie sprawę, że czas przemian, przez jakie przechodzi ich dziecko, jest naturalnym etapem jego rozwoju. Obawiają się, że jeśli nie podejmą radykalnych kroków wychowawczych, to wówczas problemowe zachowania nastolatka ulegną nasileniu i utrwaleniu. Oczywiście jest to możliwe, ale w większości zachowanie dziecka normuje się, kiedy wkracza w świat dorosłych.

Niniejsza publikacja ma wesprzeć rodziców w budowaniu dobrej relacji z nastoletnim dzieckiem, pomóc rozpoznać motywy jego działania, usprawnić wzajemną komunikację i określić zasady stawiania granic. Wiedza na ten temat oraz praktyczne ćwiczenia pozwolą rodzicom lepiej realizować się w swojej roli, uchronić przed błędami wychowawczymi i zmniejszyć tym samym występowanie niepożądanych zachowań nastolatka.

Jak budować dobre relacje z nastolatkiem?

Prowadzenie rozmów z nastolatkiem na temat jego potrzeb i problemów jest podstawą do budowania dobrej relacji. Ważne jednak, aby rozmowy te nie dotyczyły tylko lakonicznych pytań, np. „Jak tam w szkole?”, „Lekcje odrobione?”, „A tak w ogóle to co słychać?”. Tego typu pytania nie zachęcają nastolatka do prowadzenia dialogu, więc udziela odpowiedzi na tym samym poziomie, np.: „W porządku”, „OK.”, „Może być”, po czym znika w swoim pokoju i własnym świecie. W niektórych rodzinach kontakt dorosłych z dziećmi często nie wychodzi poza tego typu komunikaty. Do poważniejszej rozmowy dochodzi zazwyczaj, gdy dziecko przekroczy jakąś dopuszczalną granicę. Rodzice starają się wtedy bardziej „przemówić nastolatkowi do rozumu”, rzadziej próbują poznać przyczyny jego trudności. Taka rozmowa najczęściej zaczyna się od reprimendy, wygłoszenia kazania, a kończy postawieniem ograniczeń. Kiedy padają przykre słowa lub rodzic nie traktuje dziecka partnersko w rozmowie, dochodzi do spięcia i zablokowania między nimi kontaktu. Jeśli raniące sytuacje powtarzają się, szansa na prawdziwą rozmowę staje się coraz mniejsza, a wzajemną bliskość zaczynają zastępować pozory. Z czasem problemy nawarstwiają się i coraz trudniej jest się porozumieć.

Powinniśmy pamiętać, że nastolatek może nie wyrażać entuzjazmu w sytuacji, kiedy chcemy się do niego zbliżyć. Dobrą relację z dzieckiem powinno budować się już w okresie niemowlęcym, a nie wtedy, kiedy zmierza ku dorosłości. Dla rodziców nawiązywanie dorosłego kontaktu z nastolatkiem bywa trudne, ponieważ w ich odczuciu wciąż jest jeszcze dzieckiem, za które odpowiadają. Jego autonomia, doświadczenie i wiedza o życiu są ciągle niewielkie, więc partnerstwo – ich zdaniem – jest na wyrost. Konflikt wewnętrzny, w jakim tkwią rodzice z tego powodu, sprawia, że nie bardzo wiedzą, jak komunikować się z nastolatkiem. Nie chcą bowiem stracić poczucia bezpieczeństwa, jaką dają im kontrola nad dzieckiem. Warto, aby rodzice zdali sobie sprawę z faktu, że ich dziecko i tak nieuchronnie wkroczy w dorosłość. Dlatego, mimo przeszkód, powinni przygotować zarówno siebie, jak i dziecko do nowego etapu

w ich życiu. Aby rozmowy między nimi były oparte na wzajemnym szacunku i zaufaniu oraz prowadziły do wzajemnej współpracy, obie strony muszą się nauczyć pewnych reguł.

ZASADY BUDOWANIA DOBREJ RELACJI

1. Podstawą dobrych kontaktów z dzieckiem jest rozmowa

- ✓ Rozmawiaj ze swoim dzieckiem zawsze wtedy, kiedy tego potrzebuje

Częste, zwykłe rozmowy przy posiłkach, podczas wspólnego spędzania czasu oraz te poważniejsze, pozwalają lepiej poznać się, zbliżyć i zacieśnić więzi. Warto rozmawiać nie tylko o trudnościach, ale także o sobie, swoich radościach, sukcesach, rozczarowaniach. Dobrze, aby rodzic nie zwracał się do nastolatka z pozycji tego, który wszystko wie najlepiej. Warto też, by dziecko usłyszało, że rodzic w jego wieku też zmagał się ze swoimi wątpliwościami, miał często inne pomysły na siebie niż jego rodzice, a i teraz, mimo że jest dorosły, ma prawo do błędów. Nie próbujmy jednak obarczać dziecka znanymi swoimi problemami i czynić z niego swojego powiernika. To dorosły jest sterem i okrętem.

- ✓ Stwórz warunki do rozmowy

Rozmowa, która nie dotyczy codziennych spraw, powinna przebiegać w odpowiednich warunkach, tzn. powinniśmy zadbać o spokojne miejsce, gdzie nikt i nic nie będzie odwracało naszej uwagi. Należy więc wyłączyć telewizor, komputer, komórkę itp., aby w pełni skoncentrować się na dziecku i jego przeżyciach. Spotkania mogą także odbywać się poza domem, np. w parku czy w cichej kawiarence, co podkreśli ich wyjątkowość. Rozmowa nie powinna być prowadzona pod przymusem („Albo rozmawiamy teraz, albo nie zawracaj mi głowy”). W szczególnych wypadkach, kiedy nie można czekać z omówieniem ważnej sprawy, warto powiedzieć – „Wiem, że teraz jesteś zajęty, ale byłbym spokojniejszy, gdybyśmy tę sprawę omówili jak najszybciej. Czy możesz poświęcić mi parę minut?”.

✓ Zajmij odpowiednią pozycję

Nie siadaj zbyt blisko lub zbyt daleko. Kiedy siedzimy blisko dziecka, może mieć odczucie pozbawiania go przestrzeni na wypowiedzenie swoich myśli i uczuć oraz przekraczania bezpiecznych dla niego granic. Z kolei zbyt duża odległość może stwarzać poczucie zachowania dystansu przez rodzica, małe zainteresowanie tym, co mówi dziecko i niechęć do pomocy. W takiej sytuacji lepiej zapytać dziecko, jakie miejsce będzie dla niego odpowiednie. Zajmowane miejsca powinny też być na podobnym poziomie – kiedy rodzic siedzi wyżej, dziecko może mieć poczucie jego przewagi („Patrzy na mnie z góry”).

✓ Słuchaj uważnie

Tak jak podstawą dobrego kontaktu jest rozmowa, tak aktywne słuchanie jest podstawą udanej rozmowy. Kiedy aktywnie słuchamy, nie przerywamy wypowiedzi drugiej osoby i nie wtrącamy swoich uwag (czekamy na swoją kolej), nie pouczamy („Gdybyś mnie posłuchał, nie byłoby teraz problemu”), nie oceniamy („Jak możesz tego nie rozumieć, przecież to takie proste”), nie pomniejszamy problemów dziecka („A jakie w twoim wieku możesz mieć problemy”), nie porównujemy do siebie lub innych osób, a tym bardziej do rodzeństwa („Ja w twoim wieku...”, „Zobacz jak twój brat radzi sobie w szkole, a ty?...”), nie obrażamy dziecka („Tylko idiota może mieć takie pomysły”), nie obrażamy się na dziecko („Jak tak będziesz ze mną rozmawiał, to wychodzę...”), nie zaprzeczamy uczuciom i potrzebom dziecka („Nie wydaje mi się, abyś tego potrzebował, staramy się, jak możemy, a tobie ciągle mało”), nie ziewamy, nie kręcimy się, nie rozglądamy, nie spoglądamy na zegarek, utrzymujemy kontakt wzrokowy, ale nie natarczywy.

✓ Sprawdź, czy dobrze zrozumiałeś (parafraza)

Podczas rozmowy dobrze jest od czasu do czasu powtórzyć (sparafrazować) wypowiedź dziecka, aby sprawdzić, czy dobrze ją rozumiemy. W przeciwnym wypadku może dojść do nieporozumienia i prowadzić do konfliktu:

Dziecko: Jutro mam w szkole trudną klasówkę i obawiam się, że sobie z nią nie poradzę.



Konstruktywne rozwiązywanie konfliktów z dorastającym dzieckiem może być trudne dla obu stron, co ma decydujący wpływ na dalszy rozwój wzajemnych kontaktów.

Rodzic: *Rozumiem, że masz jutro trudną klasówkę i się denerwujesz. Chcesz przez to powiedzieć, że wolisz zostać w domu i nie iść do szkoły? Czy o to ci chodzi?*

Dziecko: *Nie. Ja tylko mówię, że denerwuję się jutrzejszą klasówką.*

Rodzic: *Acha, jak mógłbym ci pomóc?*

✓ Odzwierciedlaj uczucia

Zasada ta polega na empatycznej reakcji rodzica na słowa i zachowania nastolatka:

Dziecko: Pokłóciłem się z Karoliną. Wszystko się popsuło między nami. Nie wiem, jak to naprawić.

Rodzic: Widzę, że to, co mówisz, jest dla ciebie trudne, miło mi, że chcesz się ze mną tym podzielić.

Swoje odczucia można też wyrazić poprzez przytulenie dziecka, poklepanie po ramieniu, objęcie czy wyraz twarzy, która pokazuje troskę, zrozumienie. Możemy również używać takich zwrotów, jak np.: „Och”, „Ach”, „Tak”, „Mhm”, co pokaże, że skupiamy się na rozmowie i podążamy za tym, co mówi dziecko.

✓ Używaj komunikatu „Ja” – komunikacja asertywna

Komunikat „Ja” pozwala wyrazić swoje uczucia nie raniąc innych. Używamy go, gdy chcemy powiedzieć, jak działa na nas zachowanie lub słowa nastolatka oraz jak na nie reagujemy.

Każda wypowiedź powinna zaczynać się nie od „Ty”, ale od „Ja”. Kiedy zaczynamy formułować komunikat od: „Ty”, np.: „Denerwujesz mnie, kiedy mówię do ciebie, a ty patrzysz w telewizor”, obwiniamy dziecko za uczucia, jakie wywołuje w nas jego zachowanie.

Natomiast, kiedy zaczynamy od „Ja”, np.: „Denerwuję się (jest mi przykro), kiedy mówię do ciebie, a ty patrzysz w telewizor”, oddajemy dziecku odpowiedzialność za skutki, jakie ono powoduje.

Wypowiedzi rodzica z pozycji "Ja" zachęcają dziecko do zmiany nieakceptowanego zachowania, zmniejszają jego chęć buntu i oporu.

2. Dostrzegaj sygnały, jakie wysyła dziecko

Oprócz rozmowy, w budowaniu i podtrzymywaniu dobrej relacji istotna jest nasza uważność na to, co dzieje się z dzieckiem i kiedy potrzebuje naszej obecności (np. widzimy, że jego zachowania są inne niż zwykle).

Dziecko np. jest smutne, nieobecne, rozdrażnione, zamyka się w swoim pokoju, kręci się koło nas bez pozornie wyraźnego powodu, podejmuje nieskuteczne próby rozmowy, „A... właściwie to... nieważne”, „Pewnie będzie cię to śmieszyć”, „Masz ważniejsze sprawy...”.

3. Okazuj zainteresowanie życiem nastolatka

Przede wszystkim jego ulubionymi zajęciami, rówieśnikami, z jakimi się spotyka; sukcesami, jakie odnosi nie tylko w szkole; nie szczędź mu pochwał (pozytywnie wzmocnią jego działania i zachęcą do nowych); w przypadku porażek pokazuj, jak może radzić sobie z trudnościami; szanuj prawo do jego decyzji, ale pokazuj mu też konsekwencje jego wyborów; zastanów się, jakie czynności moglibyście wykonywać razem (dzielenie się zainteresowaniami, wspólna wycieczka, obejrzenie ciekawego filmu itp.). Ważne, aby zanadto nie ingerować w sprawy nastolatka, nie narzucać się i nie wypytywać natarczywie. Wystarczy być uważnym obserwatorem i zawsze być „pod ręką”.

4. Nie przenoś na relację z dzieckiem swoich nawyków wyniesionych z domu rodzinnego

Przyglądając się własnym postawom rodzicielskim warto sprawdzić, jakie wzorce zachowań wynieśliśmy z domu rodzinnego. Mogą to być przekonania, normy i wartości, jakimi kierowali się nasi rodzice, styl życia w rodzinie, system kar i nagród, stawianie granic, pozycja dzieci ustalona przez rodziców w rodzinie, sposób budowania wzajemnych relacji itp. Możemy je bezrefleksyjnie przekazywać własnym dzieciom. Wzorce te mogą wspierać rodziców w wypełnianiu swojej roli rodzicielskiej, ale mogą także znacząco ją utrudniać.

Pozytywny przekaz	Negatywny przekaz
<p>Komunikaty są jasne i zrozumiałe, a jeśli takie nie są, mogą zostać zakwestionowane.</p> <p>Rodzik: <i>Uważam, że twój ubiór jest zbyt wyzywający.</i></p> <p>Nastolatka: <i>Czy możesz powiedzieć, co konkretnie ci w nim przeszkadza?</i></p>	<p>Występują podwójne komunikaty, wprowadzające zamieszanie i wymagające domyślania się.</p> <p>Rodzik: <i>Niektórzy tu obecni myślą, że jak się tak ubiorą, to dopiero zrobią wrażenie...</i></p>
<p>Dziecko zawsze jest kochane, nawet jeśli jego zachowanie jest nie do przyjęcia.</p>	<p>Dziecko jest zawstydzane, krytykowane. Argumenty dziecka są kwestionowane.</p> <p>Rodzik: <i>Co masz za wiecheć na głowie i to ma być według ciebie ładne? Nawet nie umiesz zrobić sobie porządnej fryzury.</i></p> <p>Nastolatka: <i>Nie widzę w niej nic złego...</i></p> <p>Rodzik: <i>Twoje zdanie mnie nie interesuje.</i></p>
<p>Granice prywatności są szanowane.</p>	<p>Granice prywatności są zamazane i często ulegają naruszeniu, np. otwieranie korespondencji dziecka, wchodzenie do jego pokoju bez pukania.</p> <p><i>Czy masz coś do ukrycia moja panno?</i></p>
<p>Wymagania stawiane dziecku są dostosowane do jego wieku i osiągniętego stopnia rozwoju.</p>	<p>Wymaga się od dziecka pseudodojrzałości.</p> <p><i>Ja w twoim wieku..., Dzieci młodsze od ciebie już sobie z tym radzą, a ty ciągle masz problemy.</i></p>

<p>Stale i automatycznie daje się dzieciom odczuć, że są cenione. <i>Jestem z ciebie dumna, że poradziłaś sobie z tą sprawą, choć nie było łatwo.</i></p>	<p>Daje się dzieciom odczuć, że nic nie są warte i nie zasługują na miłość. <i>Dlaczego nigdy nic nie potrafisz zrobić dobrze?! Czy kiedyś doczekam, że będę miała z ciebie pociechę?</i></p>
<p>Każde uczucie ma prawo zaistnieć. <i>Nie przejmuj się, każdy na twoim miejscu by się zdenerwował.</i></p>	<p>Uczucia bywają przedmiotem agresji i dlatego są tłumione. <i>Przestań się mazać, bo naprawdę dam ci powód do płaczu.</i></p>
<p>Rodzice dają wsparcie i są przewodnikami. <i>Widzę, że jesteś smutny, mogę ci w coś pomóc?</i></p>	<p>Dzieci same się wychowują, najlepiej jak potrafią. <i>Nie zwracaj mi głowy, mam ważniejsze sprawy od twoich problemów.</i></p>
<p>Obowiązują rozsądne ograniczenia i zależności.</p>	<p>Panuje chaos (raz wolno coś robić, innym razem tego nie wolno robić) albo skrajna surowość.</p>

Warto rozpoznać wzorce, które nam towarzyszą i określić tym samym własny styl wychowawczy wpływający na sposób komunikowania się z dzieckiem. Negatywny sposób komunikacji pojawia się wówczas, gdy rodzic reprezentuje styl autorytarny, pouczający, obwiniający lub bagatelizujący.

- **Rodzic autorytarny** stosując zakazy, groźby lub żądania dąży do utrzymania kontroli nad rozmową i pojawiającymi się w niej emocjami „Nie rozumiem, jaki ty masz powód do zmartwień, przestań jęczeć i zajmij się czymś pożytecznym”, „Dzieci i ryby głosu nie mają, więc rób, co mówię!”, „Nie obchodzi mnie, że masz teraz ważny telefon. Chodź tu natychmiast!”, „Jeżeli zaraz nie posprzątasz po sobie, to pożałujesz”. Ten styl komunikacji pokazuje, że rodzica nie obchodzi uczucia i potrzeby

dziecka, które ma się dostosować i wykonywać polecenia. Nastolatek w takiej sytuacji będzie skory do buntu i słownych ataków lub też zamknie się w sobie i wycofa, będzie unikał kontaktu z rodzicem.

- **Rodzik pouczający** w komunikacji z dzieckiem szuka okazji do dawania dobrych rad i prawienia mu kazań. Podobnie jak w przypadku rodzica autorytarnego i ten rodzic stawia się ponad uczuciami i potrzebami dziecka, ponieważ wie lepiej, co jest mu potrzebne. Zwrot, jakiego najczęściej używa rodzic, to: „powinieneś”. „Powinieneś mieć lepszy humor, przecież wszyscy byli dla ciebie mili”, „Nie powinieneś tego robić, zobaczysz, że miałem rację”, „Nie powinieneś mieć żalu do matki, ona cię kocha i wie, co dla ciebie najlepsze”. Dziecko słysząc tego typu wypowiedzi rodziców nie ma przestrzeni do wyrażania swoich opinii, najczęściej zamyka się w sobie, potakuje, staje się bierne i zdaje na racje rodziców. Może także przyjąć konfrontacyjną postawę i wszystko negować.
- **Rodzik obwiniający**, aby postawić na swoim, obarcza dziecko poczuciem winy za to, co zrobiło i jak się czuło. Celem takiego postępowania jest pokazanie, że z rodzicem nie należy dyskutować, ponieważ jest mądrzejszy, starszy i dlatego zawsze ma rację. Jeśli dziecko nie jest dostatecznie uległe, wówczas rodzic używa obelg, wyśmiewa, poniża i pomniejsza wartość dziecka. „I po co zmarnowałeś tyle czasu na reperację tego urządzenia, mówiłem, że i tak ci się nie uda”, „Zastanawiam się, jak można tego nie rozumieć, robisz się coraz głupszy”, „Może kiedyś zrozumiesz, co mam na myśli, choć to takie proste...”. Dzieci stronią od kontaktu z rodzicem, czują się mało ważne, bezskutecznie się starają, aby zasłużyć na jego miłość. W takiej sytuacji dziecko może uruchomić działania odwetowe, albo stać się przezroczyście, schodzić rodzicowi z drogi.
- **Rodzik bagatelizujący** unika zagłębiania się w uczucia dziecka, umniejsza je, gdyż nie wie, jak reagować na jego lęki i obawy. „Nie przejmuj się, nic się nie stało, znajdziesz sobie innego chłopaka”,

„Czym ty się przejmujesz, jutro ci przejdzie”, „Strach ma wielkie oczy, przecież to drobiazg”. Dziecko czuje w takiej sytuacji, że rodzic nie traktuje jego uczuć poważnie, nie rozumie lub nie chce go rozumieć, nie stara się wejść w jego położenie. Dlatego przestaje liczyć na wsparcie rodziców i szuka go gdzie indziej.

ĆWICZENIE „Zmień przekazy z dzieciństwa”

Ćwiczenie służy obserwacji przekazów z dzieciństwa stosowanych przez własnych rodziców i powielania ich w relacji z własnym dzieckiem. Celem pracy jest dokonanie porównania, które z przekazów mogą negatywnie wpływać na kontakt z dzieckiem, a które pozytywnie.

- Zastanów się, które z wymienionych w tabelce przekazów na str. 8, przypominają ci wzorce rodziców z twojego dzieciństwa i jaki miały one wpływ na twoje uczucia, obraz siebie, działania oraz życie dorosłe.
- Sprawdź, które z przekazów zarówno pozytywnych, jak i negatywnych przenosisz do relacji z własnym dzieckiem. Możesz też dopisać swoje.
- Zastanów się, jaki mogą mieć one wpływ na twoje dziecko i dlaczego ich używasz.
- Jeśli używasz negatywnych przekazów, zastanów się, jak możesz zmienić je na pozytywne.
- Określ, co będzie ci potrzebne do dokonania tej zmiany (pomocne w tym będzie ćwiczenie „Konstruktywna zmiana”).

Niewłaściwe style komunikacji i wychowawcze często są efektem bezradności rodziców wobec dorastających dzieci. Nastolatki, chociaż buntują się przeciwko stawianym ograniczeniom, potrzebują bezpiecznych ram, w których mogą się poruszać. Jednocześnie muszą je kwestionować, aby budować własne, wewnętrzne poczucie bezpieczeństwa, testować swoje pierwsze niezależne kroki w dążeniu do autonomii, podejmować samodzielne decyzje, kształtować własne wartości i przekonania. Dążenie do dorosłości naszego dziecka może być dla nas trudne i wyczerpujące emocjonalnie. Niektórzy z rodziców unikają konfrontacji z nastolatkiem w obawie, że mogą sobie nie poradzić lub stracić panowanie nad sobą. Obawiają się też, że podjęta interwencja może zaostriżyć

konflikt i sprowokować nastolatka do zachowań ryzykownych, jak np. do ucieczki z domu, sięgnięcia po alkohol, narkotyki czy nadużywanie mediów cyfrowych lub też uruchomić zachowania autodestrukcyjne. Jednak tłumienie negatywnych uczuć lub ich ignorowanie nie sprawi, że emocje znikną i problem sam się rozwiąże. Pomóc w tym mogą jasno sformułowane granice, które nauczą nowych sposobów postępowania zarówno rodzica, jak i dziecko.

ĆWICZENIE „Konstruktywna zmiana”

Technikę tę można stosować w każdej sytuacji, kiedy rodzic lub dziecko zмага się z podjęciem różnych wyborów i trudno mu przewidzieć skutki swoich decyzji. Można również wykorzystać ją przy sporządzaniu umowy, gdy rodzice umawiają się z dzieckiem na zmianę dotychczasowych zachowań.

Kiedy następuje formułowanie umowy, warto się zatrzymać przy każdym z punktów i zadać sobie lub nastolatkowi następujące pytania:

- *Które z wymienionych postanowień mogę wprowadzić bez trudności, a co wymaga czasu i pomocy?*
- *Co jest ci potrzebne do zmiany zachowania?*
- *Jakie korzyści uzyskasz ze zmiany tego zachowania?*
- *Co się stanie, jeśli go nie zmienisz?*
- *Co może ci przeszkodzić w dokonaniu zmiany?*
- *Jak zamierzasz sobie z tym poradzić?*
- *Czy masz ważne powody, aby nie dokonywać zmiany?*

Powyższe pytania mogą również zostać wykorzystane do rozmowy z nastolatkiem na temat ryzykownego zachowania, które prezentuje.

Analiza zachowania poprzez zadawane pytania wzbudza refleksję i przyczynia się do racjonalnej oceny swojej sytuacji. Trzeba też pamiętać, że każdy z nas może bronić się przed zmianą. Dlatego należy pozwolić sobie na wyrażanie swoich obaw i związanych z nimi uczuć, bez ich oceniania.

5. Jak i kiedy stawiać granice?

Aby dzieci mogły funkcjonować zgodnie z naszymi oczekiwaniami, należy ustalić zasady, którymi będą się kierowały. Zdarza się, że rodzice zakładają, że dzieci wiedzą, jak mają się zachowywać i nie informują ich w jasny sposób o ustalanych przez siebie regułach. Taka sytuacja stwarza podłoże do potencjalnego konfliktu, wysuwania pretensji wobec dziecka, wymierzania kar. Stawianie granic jest potrzebne, aby nastolatek wiedział, jak daleko może się posunąć i ponieść konsekwencje swojego wyboru.

- **Zaprośmy swoje dziecko do wspólnego ustalania zasad i konsekwencji.**

Zasady powinny być tak samo rozumiane i realizowane przez wszystkich członków rodziny. Każda strona ma prawo zgłaszać swoje postulaty, jednak przy całej demokratycznej postawie rodzica, to on – jako osoba dorosła – ma decydujące słowo. Uwzględnienie zdania nastolatka jest ważne, ponieważ pokazuje mu, że rodzice liczą się z jego potrzebami. Łatwiej więc zaakceptuje nawet te zasady, z którymi nie będzie się zgadzał.

Konsekwencje powinny być bezpośrednio przypisane do poszczególnych punktów umowy, ponieważ nie można stosować ich wszystkich na raz.

Np.: „Za brak porządku w swoim pokoju zgadzam się nie korzystać z telefonu przez cztery dni. Za nieodrabianie prac domowych/, za spóźnianie się do domu/, za wagary zgadzam się nie chodzić na imprezy przez miesiąc” itd.

- **Zastanówmy się, jakie konsekwencje będą miały znaczenie**

dla naszego dziecka, bo tylko wtedy będzie obawiało się utracić swoje przywileje, np. spotkania z rówieśnikami, dostęp do komputera, kieszonkowe itp. Nie należy odsuwać nastolatka od działań, które pozytywnie wpływają na jego rozwój, np. udział w zajęciach sportowych lub pozalekcyjnych.

- **Nie ustalajmy konsekwencji, których nie będziemy mieli ochoty realizować.** Niekonsekwentne realizowanie przez nas postanowień

umowy, przymykanie oczu na dotychczasowe ustalenia, wyřęczanie dziecka z jego obowiązków daje mu przyzwolenie na łamanie zasad i uczy braku odpowiedzialności. Jeśli np. pozbawimy dziecko dostępu do Internetu na 2 tygodnie, a przywracamy go po 2 dniach na skutek dobrego zachowania dziecka i usilnych prób, przekazujemy mu komunikat, że nasze życie rodzinne nie ma jasnych ram, a o konkretnych rozwiązaniach decyduje chwilowy nastrój lub skuteczna manipulacja.

ĆWICZENIE „Postaw granice”

Poniżej przedstawiona jest skrócona wersja umowy jako przykład do opracowania własnej. Zaprosz dziecko do wspólnego ustalania zasad i konsekwencji ich łamania.

Zgadzam się przestrzegać następujących zasad:

1. Zgadzam się nie kłąć, nie krzyżeć, nie wyzywać nikogo.
2. Zgadzam się codziennie: słać łóżko, utrzymywać swoje ubrania i pokój w czystości i porządku.
3. Zgadzam się wykonywać codziennie następujące prace domowe: myć naczynia po obiedzie, wychodzić z psem przed pójściem do szkoły i wynosić śmieci.
4. Zgadzam się chodzić na wszystkie zajęcia szkolne.
5. Zgadzam się odrabiać wszystkie lekcje zgodnie z zaleceniami nauczycieli.
6. Zgadzam się brać udział w domowych uroczystościach w ustalonych terminach.
7. Zgadzam się wracać do domu najpóźniej o godz. 22.00.

8.
.....

Jeśli nie będę stosować się do zasad, spotkają mnie następujące konsekwencje: zakaz wychodzenia z domu wieczorem przez najbliższe dwa tygodnie, korzystania z telefonu przez cztery dni, udziału w imprezach przez miesiąc, zapraszania przyjaciół do domu przez miesiąc, wstrzymania najbliższego kieszonkowego.

Data: Podpis rodziców Podpis dziecka

- **Stwórzmy w ustalaniu zasad bezpieczną przestrzeń dla odrębności upodobań i stylu nastolatka**, które mogą się różnić od naszych. Nastolatek potrzebuje zachowania pewnej wolności w ramach stawianych granic, aby eksperymentować i zdobywać nowe doświadczenia. Z czasem można je na próbę poszerzyć i zobaczyć, jak sobie z nimi radzi, np. pozwolić na swobodniejszy ubiór i fryzurę, późniejsze powroty do domu, częstsze spotkania z rówieśnikami. Nastolatek sam wskaże swoim zachowaniem, jaki zakres odpowiedzialności może na siebie przyjąć. Jeśli pojawią się niepożądane zachowania (np. nadużywanie alkoholu na imprezach, palenie papierosów, niekulturalne odżywki, niewypełnianie swoich obowiązków domowych lub szkolnych itp.), można wrócić do poprzednich ustaleń.
- **Pamiętajmy, że nastolatek będzie testować przyjęte granice.** Jeśli je przekroczy, stosujemy konsekwencje bez odstępstw, zrobimy to spokojnie i bezstronnie. Najpierw sprawdzimy jednak powód naruszenia zasad. Może okazać się, że przyjęte zobowiązania okazały się dla dziecka zbyt trudne. Warto to wziąć pod uwagę i zmienić ustalenia.
- **Opracujmy pozytywne konsekwencje (zyski) z przestrzegania zasad** przez nastolatka. Nie stosujemy nagród w sytuacji, kiedy wykonuje on czynności, które i tak należą do jego codziennych obowiązków. Zawsze dostrzegajmy i okazujmy zadowolenie ze starań nastolatka, nawet tych drobnych. Nie zapomnijmy ich skomentować. Postarajmy się połączyć ocenę z jego zachowaniem: „Naprawdę masz gust, świetnie się ubrałaś”, „Podziwiam cię, że tak dobrze potrafisz zorganizować sobie pracę”.
- **Unikajmy wchodzenia z dzieckiem w sojusze** przeciw innym członkom rodziny, umożliwiające mu omijanie lub lekceważenie zasad. Utrzymujmy porozumienie z wszystkimi członkami rodziny mającymi wpływ na jego zachowania. Przykład dialogu wskazującego na zawiązywanie koalicji:
Rodzic: *Przecież ustaliliśmy wspólnie z mamą, że dzisiaj nie będziesz grał na komputerze. Dlaczego to robisz?*

Nastolatek: Oj, tato, tylko trochę... pozwól mi skończyć grę.
Błagam, tylko ten jeden raz... Mama się nie dowie.
Rodzic: *No dobrze, ale nie mów tylko mamie. Masz pół godziny, zanim mama przyjdzie z pracy. Jak cię przyłapie, to ja o niczym nie wiem.*

- **Pamiętajmy, że stosowanie doraźnych kar zamiast zapowiedzianych konsekwencji nie uczy pożądanego zachowania.** Doraźne kary, czyli działania niezapowiedziane, często są naszą emocjonalną reakcją na zachowania dziecka, wyrazem naszej bezsilności, złości, demonstracją władzy rodzicielskiej. Takie kary rodzą w dziecku zachowania odwetowe, jak bunt, opór, złość, autoagresję, a także lęk i napięcie. Prowadzą do pozornego przystosowania się dziecka, ukrywania uczuć, kłamstw, dzięki którym może uniknąć kary, zablokowania otwartości i odcięcia rodziców od możliwości uczestniczenia w jego prawdziwym życiu. Kara pozwala również nastolatkom łatwo przejść do porządku dziennego nad niewłaściwym zachowaniem, pozbawia go możliwości podjęcia pracy nad sobą, aby stał się bardziej dojrzały. Ustalone i zapowiedziane konsekwencje, w przeciwieństwie do doraźnych kar, pozwalają nastolatkom rozwijać samodzielność w podejmowaniu odpowiedzialnych zachowań, dostarczają możliwości uczenia się na swoich błędach.

ĆWICZENIE ROZSZERZONEGO KOMUNIKATU „Ja” i „Ty”

Wypisz co najmniej 5 przykładów komunikatów „Ty” i zamień je na komunikaty „Ja”.

1. „TY” – Zachowujesz się nieodpowiedzialnie, ile razy można cię prosić, abyś wyszedł z psem?!
„JA” – Nie podoba mi się, że do tej pory nie wyszedłeś z psem, a masz czas, aby siedzieć przed komputerem.
2. „TY” – Obrażasz mnie, gdy odwracasz się do mnie plecami, gdy mówię do ciebie.
„JA” – Jest mi przykro, kiedy odwracasz się do mnie plecami, gdy mówię do ciebie.

Co zawiera pakiet edukacyjny dla rodziców i opiekunów?

Cykl broszur obejmuje następujące tematy:

Zrozumieć nastolatka

Karolina Van Laere

Zawarte w publikacji zagadnienia dotyczą specyfiki zmian zachodzących w okresie dorastania, w tym tych dotyczących relacji z rodzicami. Czytelnik otrzyma praktyczne wskazówki pomocne w radzeniu sobie w trudnych sytuacjach w relacji z nastoletnim dzieckiem.

Mądra ochrona – mniejsze ryzyko

Anna Borucka

Opracowanie zawiera wiedzę o czynnikach ryzyka i czynnikach chroniących młodzież przed podejmowaniem zachowań ryzykownych. Czytelnik pozna praktyczne ćwiczenia i wskazówki wzmacniające takie kompetencje psychospołeczne nastolatków.

Jak i gdzie szukać pomocy? Poradnik dla rodziców i opiekunów nastolatków

Kinga Sochocka

Publikacja zawiera informacje na temat miejsc świadczących pomoc psychologiczną nastolatkom pijącym alkohol. Czytelnik znajdzie w niej praktyczne wskazówki dotyczące prowadzenia rozmowy z nastoletnią osobą o konieczności skorzystania z konsultacji u specjalisty.

Alkohol to zawsze ryzyko

dr Agnieszka Pisarska

Broszura zawiera informacje o skali zjawiska oraz konsekwencjach picia alkoholu przez młodzież.

Czytelnik znajdzie w niej praktyczne wskazówki do prowadzenia rozmów z nastolatkiem o zagrożeniach związanych z piciem alkoholu.

Dobre wsparcie plus rozważna kontrola

Janina Węgrzecka-Gilul

Broszura dotyczy zagadnień związanych z budowaniem przez rodzica lub opiekuna pozytywnej więzi z nastolatkiem. Czytelnik znajdzie w niej praktyczne wskazówki dotyczące sposobów komunikowania i udzielania wsparcia oraz wyznaczania granic w życiu nastolatka.

Twój nastolatek a alkohol. Rodzicielskie interwencje

Joanna Sakowska

Opracowanie w przystępny i praktyczny sposób porusza zagadnienia związane z prowadzeniem skutecznych rozmów interwencyjnych przez rodziców i opiekunów w sytuacji, gdy nastolatek sięga po alkohol.

Używanie leków przez młodzież.

Co warto wiedzieć?

Agnieszka Pisarska

Broszura zawiera informacje o używaniu przez młodzież leków przeciwbólowych, uspokajających i nasennych oraz zagrożeniach związanych z przyjmowaniem leków bez zalecenia lekarza. Rodzice znajdą tu również wskazówki dotyczące rozmów z nastoletnim dzieckiem na temat bezpiecznego stosowania leków.

Ulotki, które znajdują się w pakiecie:

Jak alkohol wpływa na mózg nastolatka?

Karolina Van Laere

Rodzice a alkohol. Jak być dobrym wzorem dla nastolatka?

dr Agnieszka Pisarska

Jak budować odporność na presję rówieśniczą związaną z alkoholem?

Jak rozmawiać z nastolatkiem, który zaprzecza picie alkoholu?

Joanna Sakowska

Jak wspierać nastoletnie dziecko w podejmowaniu racjonalnych decyzji dotyczących alkoholu?

Anna Borucka

Jak nauczyć nastolatka radzić sobie ze stresem?

Janina Węgrzecka-Gilul

Rodzice a leki. Jak być dobrym wzorem dla nastolatka?

Agnieszka Pisarska

Notka o autorce:

JANINA WĘGRZECKA-GILUŃ – Redaktor naczelna miesięcznika „Remedium”, pisma poświęconego profilaktyce problemowej i promocji zdrowia psychicznego, specjalista psychoterapii uzależnień i współuzależnienia, realizatorka programów, szkoleń i warsztatów dla nauczycieli i wychowawców z zakresu pracy z grupami ryzyka. Autorka licznych artykułów z zakresu pomocy psychologicznej i terapii uzależnień zamieszczanych na portalach internetowych poświęconych uzależnieniom oraz w miesięczniku „Remedium”.

Przydatne adresy stron www:

- Krajowe Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom www.kcpu.gov.pl
- 800 199 990 Ogólnopolski Telefon Zaufania Uzależnienia.
Telefon bezpłatny, czynny codziennie w godzinach 16:00-21:00,
www.poradniauzaleznienia.pl
- Program Pomarańczowa Linia (tel. 801 140 068) www.pomaranczowalinia.pl
- Strona dla młodzieży dotycząca profilaktyki alkoholowej www.niebotak.pl
- Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”
tel. 800 12 00 02, www.niebieskalinia.info
- Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży www.116111.pl

Zadanie współfinansowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2021-2025 w ramach konkursu przeprowadzonego przez Krajowe Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom.

Materiał opracowany przez Fundację Poza Schematami.

EGZEMPLARZ BEZPŁATNY