



Rodzic nastolatka

ABC dobrej relacji

Szanowni Państwo!

Jestem głęboko przekonany, że każdy rodzic lub opiekun zdaje sobie sprawę z wyzwań, jakie niesie ze sobą etap dorastania naszych dzieci. Trudności w relacjach z rówieśnikami, bunt wobec autorytetów, proces dojrzewania emocjonalnego, wybory związane z edukacją czy budowaniem tożsamości – to tylko kilka z wielu aspektów, z jakimi młodzież musi się zmierzyć. W obliczu tych trudności niezwykle istotne jest, aby młodzi ludzie mogli liczyć na zrozumienie i wsparcie ze strony osób dorosłych z najbliższego otoczenia, a przede wszystkim ze strony rodziców, opiekunów i nauczycieli.

Mam nadzieję, że opracowana przez specjalistów broszura edukacyjną okaże się ważnym źródłem informacji, umożliwiając skonstruowanie solidnych fundamentów dla pozytywnych i wspierających relacji między opiekunami a nastolatkami. Dzięki tej publikacji nie tylko poszerzymy naszą wiedzę na temat zmian natury neurologicznej zachodzących w mózgu nastolatka, jak również nabędziemy umiejętność skutecznej komunikacji, poznamy tematy warte poruszenia, zidentyfikujemy momenty, kiedy zachowanie dziecka powinno wzbudzić nasze zaniepokojenie, a także dowiemy się, kiedy skorzystać z pomocy specjalistów.

Wyrażam przekonanie, że ta inicjatywa przyczyni się do budowania świadomego i zrównoważonego podejścia do problemów młodzieży. Życzę Państwu owocnych sukcesów wychowawczych.



Z poważaniem

Bartosz Bartoszewicz

Wiceprezydent Gdyni
ds. Jakości Życia

Spis treści

Rodzina jako plemię.

Potrzeby i zadania rozwojowe nastolatka.

Nastolatek i granice.

Zmiany, zmiany, zmiany, mózg nastolatka - dlaczego tyle się dzieje?

Dwa światy czy jedno plemię? Jak współpracować?

Jak rozmawiać żeby się porozumieć?

Blokady komunikacyjne - czego unikać.

Zasady dobrej rozmowy.

List do nastolatka.

Eksperymenty z substancjami psychoaktywnymi.

Kiedy i gdzie do specjalisty?

Nastolatek:

„Nie jest, kim powinien być

Nie jest, kim ma być

Ale nie jest już tym, kim był”

Milton H. Erikson

Rodzina jako plemię

Wyobraźmy sobie naszą rodzinę i wszystkich, których do niej zaprosimy, jako duże plemię. Jednak każda społeczność ma swoje zasady, granice, kulturę, hierarchię oraz Radę Starszych. Najmłodsi członkowie plemienia uczą się i mają do zdobycia różne „sprawności”, a zadaniem Rady Starszych jest wprowadzenie młodych i nie doświadczonych jeszcze współplemieńców do świata i roli dorosłych. Ten cel starszyzna realizuje czuwając jedynie nad tym, aby młodzi nie łamali ogólnych zasad społeczności. Rada od pokoleń modyfikuje zasady w oparciu o doświadczenia własne i przodków.

Poniżej przedstawiamy odpowiedzi rodziców i opiekunów* na pytanie: Do czego wychowujemy nasze dzieci? Jakie są nasze marzenia i nadzieje?

- do odpowiedzialności
- do samodzielności
- do miłości
- do uczciwości
- do sprawnego poruszania się wśród ludzi
- umiejętności wybierania
- odporności psychicznej na stres
- bycia sobą - bez kompleksów
- do dbania o siebie i najbliższych
- do akceptowania siebie
- do szczęścia
- do realizowania siebie
- do asertywności - stawiania granic



* Odpowiedzi rodziców i wychowawców udzielane podczas realizacji warsztatów w ramach programu "Szkoła dla rodziców i wychowawców". Dominującą refleksją po udzieleniu odpowiedzi na pytania o powyższe kwestie, było odkrycie, iż w odpowiedziach nie pojawiają się cele typu: "żeby zarabiali", "żeby posiadali (...)". Powtarza się pragnienie, aby w przyszłości dzieci były wyposażone w m.in. umiejętności współodczuwania, świadomość swoich zasobów i zdolność do przeżywania szczęścia.

Potrzeby i zadania rozwojowe nastolatka

Nastolatek potrzebuje:

Akceptacji uczuć – nie zachowań – chce wiedzieć, że może czuć to, co czuje, nawet jeśli potrzebuje czasu, aby zrozumieć co się z nim dzieje.

Jasnych, zrozumiałych zasad – potrzebuje wytycznych do dalszej drogi, są one dla niego niczym latarnia na morzu. Żeby szanować zasady musi mieć poczucie, że powstały po to, by umożliwić mu bezpieczny rozwój oraz że nie są jedynie następstwem lęku rodziców.

Szanowania autonomii – ma potrzebę niezależności! Potrzebuje mieć swoje sprawy i tajemnice, o których nie chce rozmawiać z dorosłymi. Pragnie akceptacji, gdy potrzebuje przestrzeni i czasu tylko dla siebie. Gdy nadejdzie moment, że nie chce już spędzać czasu tylko z rodzicami pragnie zaakceptowania tego faktu – bez powodowania poczucia winy.

Jasno postawionych granic – z szacunkiem, ale i stanowczością. Potrzebuje wiedzieć, jakie są zasady, nawet jeśli mu się nie podobają. Ich znajomość daje mu poczucie bezpieczeństwa. Chce wiedzieć, że zasady dotyczą również dorosłych.

Wiarygodności – chce mieć pewność, że słowa rodziców mają pokrycie w faktycznych czynach. W tym czasie bardzo krytycznie ocenia każdy przejaw kłamstwa lub próby manipulowania. Chce usłyszeć od dorosłych słowo „przepraszam” oraz że potrafią przyznać się do swoich błędów.

Jasnego określenia oczekiwań – zamiast krytykowania. Woli usłyszeć, co i jak ma zrobić, poprawić zamiast słuchać co zrobił źle.

Miłości i wsparcia – chce czuć się częścią rodziny, ta przynależność da mu poczucie bezpieczeństwa, gdy poniesie jakąś porażkę. Chce wiedzieć, że jest kochany mimo wszystko.

Nie bagatelizowania problemów – potrzebuje wiedzieć, że dorośli będą się starać usłyszeć, co mówi o lęku, obawie, czy strachu. Nie ma jeszcze dużego doświadczenia i dopiero się uczy, a to często powoduje lęk.

Zaufania – potrzebuje wiary dorosłych, że gdy nie będzie sobie z czymś radzić – poprosi o pomoc. Nadmierna chęć pomocy, wyręczanie i dopytywanie powoduje osłabienie wiary w realne możliwości. Rodzina jest bardzo ważna! Nastolatek potrzebuje dostrzeżenia jego sukcesów, docenienia wysiłku nawet, gdy nie ma osiągnięć.

Co się musi zadziać, żebym stał się dorosły?

W pewnym momencie naszego życia zauważamy, że zamiast uroczej zakochanej w nas istoty po domu chodzi „naburmuszona i zmiennokształtna” istota. W tym czasie nastolatek bardziej niż kiedykolwiek potrzebuje naszej pomocy, by nabrać przekonania, że w czasie kiedy on będzie się wyodrębniał, my będziemy widzieć w nim mądrego dorosłego, którym się stanie.

Zaczyna się czas „zdartych kolan”. Nastolatek popełni wiele błędów i wiele razy się „przewróci”. Pamiętajmy, że za każdą porażką kryje się możliwość nabrania doświadczeń, których teraz tak bardzo potrzebuje. Bądźmy obecni i wspierający. Przed nastolatkiem wielkie zadanie.

Zadania rozwojowe nastolatka:

1. Ustalić kim jest

Wiele się zmienia, kształtuje się moja tożsamość. Ten proces, w którym jestem, jest pełen zmian, niepokojów i emocji. Szukam odpowiedzi na pytania: Kim jestem? Co czuję? Co jest dla mnie ważne?

Rozwój własnej tożsamości jest wieloetapowym formułowaniem odpowiedzi na pytania dotyczące koncepcji własnej osoby – „Własnego Ja”. Następuje selekcja dotychczasowych doświadczeń, rośnie intensywność doświadczania teraźniejszości „tu i teraz”, trwa nauka planowania przyszłości. To wszystko powoduje niezbędny w rozwoju kryzys tożsamości. Nastolatek musi dokonać wyboru i selekcji ważnych dla niego wartości, zintegrować dotychczasową wiedzę o sobie, o swoim faktycznym funkcjonowaniu w społecznych rolach. Z tego zrodzą się w przyszłości przekonania na własny temat. Proces ten pozwoli stać się autonomiczną jednostką.

2. Osiągnąć dojrzałość fizyczną, w tym seksualną

Wiele się zmienia, moje ciało każdego dnia wygląda inaczej, ciągle mam czegoś za mało, albo za dużo. Czasem wydaje mi się, że jestem bez kształtu i mam wrażenie, że to dotyczy tylko mnie! Zaczynam czuć nowe rzeczy, co często powoduje moją dezorientację. No i cały ten seks, jednocześnie czuję lęk i ekscytację. To są dla mnie zupełnie nowe zagadnienia i chcę je zrozumieć.

Doświadczenie fizycznej dojrzałości, w tym seksualnej, to najbardziej podstawowy cel osiągany z reguły pomiędzy 12 a 16 rokiem życia. Wiąże się głównie ze sferą biologiczną i ma wpływ na sferę psychiczną. Następuje burza hormonalna: nastolatek skokowo rośnie, zwiększa się jego waga, zmienia się zewnętrznie i wewnętrznie. Mózg jest w przebudowie. Zmienia się również postrzeganie obrazu siebie i innych ludzi. Pojawiają się zmiany dotyczące sprawowania nowych ról społecznych i negocjowania tych dotychczas sprawowanych.

3. Kształtowanie zobowiązań społecznych

Wiele się zmienia, znam coraz więcej ludzi i mogę coraz więcej. Szukam swojego miejsca w grupie i często martwię się, czy mnie akceptują i lubią. Czasem wydaje mi się, że niektóre zasady w domu, czy w szkole są pozbawione sensu. Wielu rzeczy chcę spróbować i czasem to robię, a czasem nie mam odwagi.

Nastolatek uczy się stopniowo funkcjonowania w nowych rolach społecznych, poszukuje własnego miejsca w grupie rówieśniczej. Kształtuje się jego rola społeczna, co wiąże się z koniecznością poszukiwania odpowiedzi o sens własnego życia. Krystalizują się poglądy na temat życia rodzinnego oraz postawy wobec obowiązujących norm i ról społecznych. Nastolatek intensywnie eksperymentuje w różnych sferach życia, kształtując przy tym świadomość swoich mocnych i słabych stron.

4. Uzyskanie autonomii

Wiele się zmienia, coraz częściej mam wrażenie, że dorośli dookoła mnie zupełnie mnie nie rozumieją. Dobrze czuję się w towarzystwie moich rówieśników. Dorośli są wciąż dla mnie ważni, ale chcę żeby po prostu byli blisko mnie, zamiast doradzania i komentowania mojego zachowania.

To jeden z najtrudniejszych celów dla nastolatka i dorosłego. Młodzi muszą uwolnić się od opinii i autorytetu rodziców oraz przebudować system wartości. Proces częściowej separacji od ważnych dorosłych jest równoległy do wzrostu znaczenia grupy rówieśniczej, która zyskuje coraz większe znaczenie i jest ważnym punktem odniesienia. Uczestniczenie w grupie rówieśniczej jest okazją do doświadczania własnej wolności i kształtowania odpowiedzialności. Doświadczenia te pozwolą na uzyskanie autonomii, co umożliwi powolne wyrastanie z egocentryzmu.

5. Przebudowa systemu wartości

Wiele się zmienia, mam bardzo dużo myśli, które zadziwiają czasem nawet mnie. Mam wrażenie, że codziennie inaczej myślę o sobie, dorosłych i świecie. Oczekuję, że funkcjonujące dotąd zasady zostaną mi jeszcze raz wytłumaczone, bo mam teraz nieco inne przekonania. Czekam, aż w końcu ustalę moje zasady!

Przebudowa systemu wartości dokonuje się przez całe życie, ale w okresie dojrzewania zmiany te są najważniejsze. Jest to niezbędny czas, w którym nastolatek wyraźnie prezentuje własny światopogląd. Krytycznie podchodzi do swojego wyglądu, możliwości i umiejętności. Pojawia się oparcie w grupie rówieśniczej, co sprzyja kwestionowaniu powszechnie uznawanego systemu wartości. Nastolatek potrzebuje zaznaczyć własną odmiennność/autonomię m. in. poprzez łamanie norm i zasad wyznaczonych przez dorosłych.

Sam kryzys młodzieńczy jest normą, a patologią raczej będzie nie wchodzenie weń.

Andrzej Kitrasiewicz

Nastolatek i Granice

Często zestawiając słowa „nastolatek” i „granice” dorosłym pojawiają się skojarzenia ze słowami przekraczanie, łamanie, konflikt (...).

W czasie nastoletnim rozpoznanie własnych granic jest niemal równoznaczne z ustalaniem własnych możliwości. Nastolatek decyduje, do którego momentu może się posunąć, jak inni rówieśnicy ocenią jego ruchy oraz jak oceni to świat dorosłych. Tak zdobywa własne doświadczenia, które pozwolą mu lepiej zrozumieć zasady, w których dotąd funkcjonował.

Zatem granice są w przebudowie – państwo „Ja” się zmienia, ustalane są nowe prawa, toczą się wojny i konflikty. Nastolatek poszerza swoje granice, wychodzi ze swojej „strefy komfortu”, co często w nas - dorosłych budzi lęk.



Zalóżmy na chwilę, że tzw. strefa komfortu jest strefą określoną. Posiada swoje bezpieczne centrum i trochę mniej bezpieczne granice.

Wiek nastoletni zakłada eksplorację świata poza granicami – sprawdzanie, przechodzenie „poza” i doświadczanie! W eksploracji granic u nastolatków pomocny jest fakt braku wykształconej kory przedczołowej pełniącej funkcję pamięci roboczej w planowaniu działań i rozważania ich konsekwencji (o tym w dalszej części). Brak wykształconej w pełni kory powoduje, że nic nie przynudza, nie racjonalizuje nadmiernie, nie zastanawia się nad skutkami swoich działań – liczy się „tu i teraz”.

Można działać!

Wychodzenie ze strefy komfortu często kojarzy się nam dorosłym z wysiłkiem

i niebezpieczeństwem. Młodość ze swoją tendencją do sprawdzania i poszerzania granic chętnie wychodzi, eksploruje i sprawdza. To rodzi konflikt w układzie dorosły – dziecko.

W zrównoważonym wychowaniu od małego zachęcamy nasze dzieci do opuszczania bezpiecznych granic i doświadczania licznymi zachętami: „śmiało”, „spróbuj”, „sprawdź” itd.

Wiele się zmienia, gdy nastolatek łączy własną eksplorację z przebudową swojego państwa „JA”. Chcąc poszerzyć granice „własnego państwa” nastolatek musi zaanektować część naszych ziem i częściowo pozyskać nowe. Chcąc uzyskać dostęp do nowopowstającego państwa, dorosły potrzebuje zgody nastolatka. Paszportem zawsze będzie **komunikacja oparta o zasady poszanowania** praw obu państw.

System rodzinny, w którym dorośli obserwują, czy nastolatek porusza się w dobrym kierunku, jednocześnie dając przestrzeń na własne doświadczenie, daje większe szanse na to, że w razie potrzeby skorzysta on/ona/ono z naszego doświadczenia.

Zatem: Nakarm, naucz i zaufaj – sobie, dziecku i relacji.

Dlaczego tyle się dzieje? Mózg nastolatka

Kora przedczołowa jest w trakcie rozwoju

Najnowsze badania mówią, że trwa to nawet do 25-30 roku życia! Ta część mózgu to nasz ośrodek racjonalizacji, hamowania emocji i kontroli. Niestety u nastolatków jest dopiero w budowie, stąd odwaga i skłonność do podejmowania ryzyka. Z tego powodu nastolatek czasami nie potrafi dokonać pewnych przemyśleń, czy zrealizować niektórych czynności. Procesy te nie działają tak, jak u człowieka dorosłego. Nastolatek ulega odczuciom w obszarze emocji i pragnień: „Chcę”, „Nie chcę” i nie pozostaje zbyt długo w dylemacie z pytaniami: Czy mogę? Czy powinienem/powinnam?

Trudności w:

- realnym i racjonalnym definiowaniu tego, co się dzieje dookoła;
- dokonywaniu wyboru, podejmowaniu decyzji, planowaniu, wyznaczaniu celów oraz ustalaniu kolejności wykonywania zadań;
- tworzeniu wzoru: przyczyna = skutek;
- kontrolowaniu emocji i panowaniu nad swoimi szczególnie skrajnymi emocjami.

W tym kontekście **odpowiedzi:** „Nie wiem”, czy „Nie wiem – tak wyszło” **na pytania:** „Dlaczego tak powiedziałeś/aś?”, „Dlaczego to zrobiłeś/eś?” nabierają innego sensu – nastolatek czasem naprawdę nie wie!

Nie oznacza to, że mamy akceptować zachowania, które nie są akceptowalne i uznać, że „to brak wykształconej kory”. Wiedza o tym, co się dzieje w mózgu, ma za zadanie pomóc nam dorosłym zrozumieć niektóre zachowania nastolatka. Ponieważ kora przedczołowa dojrzewa najpóźniej, to rodzice i dorośli stanowią „korę zewnętrzną” dla dzieci.

Jesteśmy „dyskiem zewnętrznym z plikami zasad i prawd” – im bardziej nasze dziecko opiera się przed przyjęciem „danych”, tym bardziej potrzebuje naszego wsparcia w postaci wysłuchania i zrozumienia.

Mózg w przebudowie

Okolo 80% połączeń neuronalnych ulega zmianie – na miejsce tych zerwanych powstaną nowe i tak przez około 5 lat (między 12 a 17 r. ż). Niejednokrotnie proces tego „przycinania synaps” wymyka się spod kontroli i zbyt wiele połączeń ulega zniszczeniu. Dzieje się tak często kiedy nastolatek doświadcza trudnych zdarzeń lub jest zmęczony (na budowie nie ma przerwy!). Dlatego też, gdy wieczorem umówimy się na spacer w dniu jutrzejszym i ku naszej radości nastolatek wyrazi zgodę, rano może się okazać, że kategorycznie odmawia nam „udziału w tej nudzie” lub „że musi odpocząć”.

Nie zniechęcajcie się! Wielokrotnie w rozmowach z nastolatkami powtarzającą się potrzebą, jest potrzeba dobrych relacji z ważnymi dorosłymi. Nastolatek rzadziej powie „przepraszam”, ale zamiast tego zapyta „przy okazji”, czy zrobić nam herbatę. Zastanówcie się, jakie małe gesty robi wasze dziecko. Choć jesteśmy jednym plemieniem poruszamy się jakby w dwóch światach.



Granice

DOROSŁY	NASTOLATEK
• Ważne jest to, co zostało ustalone i na co się umówiliśmy. • Coraz częściej naruszane są moje granice, na co niejednokrotnie się zgadzam.	• Umowy można łatwo zrywać, jeśli pojawią się inne priorytety. • Pilnuję swoich granic, ostro reaguję na ich naruszenie. Naruszam granice innych bliskich.

Odpowiedzialność

DOROSŁY	NASTOLATEK
• Sprawuję odpowiedzialność za wiele rzeczy (praca, dom, relacje). • Często biorę odpowiedzialność za samopoczucie i zachowanie innych.	• Chętnie oddaję odpowiedzialność. • Niechętnie lub w ogóle biorę odpowiedzialność za swoje zachowanie, szukam innych winnych.

Obowiązki

DOROSŁY	NASTOLATEK
• Wiele obowiązków należy tylko do mnie. Przejmuję obowiązki innych w przekonaniu, że zrobię to lepiej. • Biorę odpowiedzialność za niewykonanie swoich obowiązków.	• Znam swoje obowiązki, ale rezygnuję, odraczam lub zapominam o ich wykonaniu. • Niechętnie przyjmuję i unikam konsekwencji, gdy ich nie zrealizuję. • Już wiem, że jeśli odpowiednio długo poczekam, to część obowiązków wykona za mnie ktoś inny.

Ryzyko

DOROSŁY	NASTOLATEK
• Unikam ryzyka. • Szacuję szanse powodzenia - jednak często przeszacowuję ryzyko.	• Chętnie podejmuję ryzyko. • Mam przekonanie, że umiem określić, czy sytuacja jest ryzykowna. • Szacowanie ryzyka zakłócające jest poczuciem „niezniszczalności”, ale o tym nie wiem. Myślę: mnie to nie spotka!

Jak rozmawiać żeby, się porozumieć

Dlaczego lepiej nazwać to, co czuję? Jak rozmawiać, żeby nie krytykować i nie oceniać? Jak komunikować oczekiwania? Jak słuchać? Jak mówić?

Komunikat „TY” to metoda skupiająca się na nieodpowiednich zachowaniach drugiej osoby. Utrudni komunikację ze względu na fakt, że opiera się na ocenie drugiej osoby (odbiorcy komunikatu). Najczęściej zaczyna się od słowa „TY”. Posługując się tego typu komunikatem zwykle codzienne sprawy w szybkim tempie, mogą przerodzić się w kłótnie i powodować dalsze napięcia. Kiedy komunikat kierowany jest do nastolatka, który w tym okresie jest szczególnie czuły na krytykę i uogólnienia, często powoduje wzrost poziomu agresji w rozmowie.

Np.: „Jesteś egoistą, myślącym zawsze o sobie. Ty, jak zwykle, mnie nie słuchasz.”
„Denerwujesz mnie”, „Ty zawsze...”, „Ty nigdy...”, „Jesteś leniwy”.

Zamiast tego (...)

Komunikat JA to skuteczny sposób komunikacji polegający na wyrażaniu swoich odczuć, emocji i oczekiwań. Metoda ta sprzyja łagodzeniu konfliktów i pozwala doprowadzić dyskusję do planowanego celu. Elementy komunikatu JA:

Ja czuję - nazwij swoje uczucia, opisz je np. jestem smutny, szczęśliwa, zły, zadowolony itp.

Np.: „Jestem zły”, „Czułem stres”.

Kiedy Ty – tutaj opisz FAKTY, opisz konkretną sytuację, w której doświadczyłaś/łeś tych emocji. Używamy tu sformułowania „TY”, jednak **opisujemy jedynie zachowanie**.

Np.: „Nie posprzątałaś po wczorajszej kolacji”, „Kiedy wczoraj zbyt długo przygotowywałaś się do wyjścia z domu”.

Pamiętaj: FAKTY - nie ocena!

Np.: „Umawialiśmy się, że Ty to zrobisz, a tymczasem sama musiałam się tym zająć po powrocie”, „Ponieważ dla mnie ważne jest, żeby być na czas”.

Ponieważ – opisz, jak to zachowanie oddziałuje na Ciebie. Możesz zadać sobie pytanie: „Co to spowodowało?” albo „Jak to na mnie wpłynęło?”.

Np.: „Chciałabym, abyś w przyszłości dotrzymywał słowa”, „Proszę, abyś następnym razem była gotowa na czas”.

Oczekuję - powiedz o tym czego oczekujesz i potrzebujesz.

Spójrzmy na całość:

„Jestem zła, bo nie posprzątałeś po wczorajszej kolacji mimo, że umawialiśmy się, że to zrobisz. Tymczasem musiałam się tym zająć po powrocie. Chciałabym, żebyś w przyszłości dotrzymywał słowa”.

„Czułem stres, kiedy wczoraj zbyt długo przygotowywałeś się do wyjścia z domu, ponieważ dla mnie ważne jest, żeby być na czas. Proszę, abyś następnym razem była gotowa na czas”.

Unikaj podczas komunikacji sformułowań typu: zawsze i nigdy!

Metoda FUKO to skuteczny sposób na udzielenie informacji zwrotnej tak, żeby nastolatek nie czuł się oceniany. Choć wywodzi się z biznesu, z powodzeniem można jej używać w życiu prywatnym, zwłaszcza z nastolatkiem! Jest to prosta metoda, która swoim schematem uniemożliwi zbyt długie „wywody”.

O uczuciach zawsze mamy prawo mówić.

F – fakty (opis sytuacji, wydarzenia, bez oceny sytuacji)

np. „Faktem jest, że nie wyszłaś z psem”, „Faktem jest, że zostawiłeś w kuchni bałagan”.

U – Uczucie (jakie uczucia pojawiły się po zaobserwowanych FAKTACH)

np. „Byłam rozczarowana, że nie byłaś z nim na dworze”, „Było mi przykro, że nie posprzątałeś po sobie”.

K – Konsekwencje (określenie, jakie konsekwencje będzie miał lub może mieć ten określony FAKT, ponieważ osoba popełniająca błąd może być tego nieświadoma).

np. „Pies się męczył i trzeba z nim iść teraz, co opóźni nasze wyjście na zakupy”, „W związku z tym nie mogę zacząć przygotowywać obiadu i wszystko się opóźni”.

O – Oczekiwania (zakończenie rozmowy informacją o tym, czego oczekujemy)

np.: „Jesteś rozsądną osobą i mam nadzieję, że w przyszłości podobna sytuacja nie będzie miała miejsca”, „Oczekuję, że teraz posprzątasz”.

Spójrzmy na całość:

„Faktem jest, że nie wyszłaś z psem. Byłam rozczarowana, że nie byłaś z nim na dworze. Pies męczył i trzeba z nim iść teraz, co opóźni nasze wyjście na zakupy. Jesteś rozsądną osobą i mam nadzieję, że w przyszłości podobna sytuacja nie będzie miała miejsca.”

„Faktem jest, że zostawiłeś w kuchni bałagan. Było mi przykro, że nie posprzątałeś po sobie. W związku z tym nie mogę zacząć przygotowywać obiadu i wszystko się opóźni. Oczekuję, że teraz posprzątasz.”

Tyle słów nastolatek jest w stanie wysłuchać. Dłuższe „wywody” i „nauki” nie mają sensu, bo jak wiadomo, z poprzednich stron, cierpliwość nie jest w tym czasie Jego mocną stroną. Kiedy rezygnujemy z określenia naszych oczekiwań i opisu uczuć, jedynie oceniając zachowanie możemy powodować wzrost poczucia winy. W takim przypadku, zamiast refleksji i oczekiwanej zmiany, pozostawiamy u dziecka jedynie poczucie, że po raz kolejny coś mu się nie udało.

Tego unikaj - blokady komunikacyjne

Udzielanie rad

np.: *Ja bym na Twoim miejscu..., To łatwe, najpierw trzeba...*

Użalanie się

np.: *Tak mi Ciebie żal, Taka jesteś biedna;*

Pocieszanie

np.: *Wszystko będzie dobrze, Nie przejmuj się, Mogło być gorzej;*

Analizowanie rozmówcy (dziecka)

np.: *Problem tkwi w tym..., Wygląda na to, że masz problem w relacjach;*

Zaprzeczanie

np.: *Nic takiego przecież się nie stało, Nie ma się co przejmować;*

Obrona drugiej strony

np.: *Postaw się w jego sytuacji, Rozumiem reakcję Twojego taty, Pewnie ma dużo na głowie;*

Nadmierne wypytywanie

np.: *Kto jeszcze rozmawiał? Kto tam jeszcze był?*

Nastolatki zarzucają nam, że często nie reagujemy na ich próby rozmowy z nami, trafnie wskazując nasze błędy komunikacyjne. Oto kilka spostrzeżeń nastolatków z gabinetu psychoterapeutycznego:

„strach coś powiedzieć, bo mama panikuje”, „ja mówię o jednym, a oni i tak słyszą swoje”, „nie wierzą mi, tylko dopytują jeszcze innych i dopiero wtedy mi wierzą”, „opowiadają innym o tym, co zrobiłem”, „jak tylko się pojawię, to od razu pytania lub zadania”, „co bym nie powiedział/a, to mama/tata zawsze mnie tak strasznie żałują, a to wcale nie jest taki duży problem”, „czasem chcę tylko coś powiedzieć, a oni myślą, że muszą mi radzić albo, że ich o coś pytam, a ja tylko chcę coś powiedzieć (...)”, „oni strasznie wyolbrzymiają”.

To najważniejsze!

- Najpierw staraj się zrozumieć, a potem być zrozumianym.
- Rozmawiaj, kiedy dziecko jest w nastroju do mówienia, nie zmuszaj go, żeby się przed Tobą otworzyło.
- Trzymaj się zasady 10 słów lub mniej – przy słowie 11 dziecko i tak wyłącza fonię :).
- Słuchaj aktywnie, zachęcaj swoje dziecko do wyrażania swoich opinii i uczuć - nie wygłaszasz swoich opinii nie proszony/a.
- Zawsze możesz mówić, co czujesz, ale nie zawsze musisz być pierwszy/a. Mów o uczuciach posługując się słownictwem, które przekazuje sedno sprawy i nie rani przy tym dziecka.

Pamiętaj, rozmawiasz ze swoim dzieckiem od wielu lat i wiele już wie! Niektórych rzeczy po prostu nie trzeba już powtarzać. Czasem wystarczy skrót do przypomnienia zasady, a nie powtórzenie całej wraz z „historią jej powstania”. Krótko mówiąc – nastolatek już to wie!

Choć może to być trudne dla rodziców i opiekunów w tym czasie – nastolatki najbardziej potrzebują naszej wiary w ich zdolność do refleksji. To właśnie ta zdolność, pomoże im wykształcić w sobie odpowiedzialność. Wiedzą, że muszą spróbować przekroczyć wiele granic, ale też potrzebują wierzyć, że wybaczymy im ich błędy i będziemy kochać mimo wszystko.

Zasady dobrej rozmowy z nastolatkiem:

Tego nie rób:	To rób:
Nie zwracaj się, jak do małego dziecka. Zdrobnienia nie zawsze pomagają.	Traktuj nastolatka z szacunkiem, warto zapytać go o zdanie. Może mieć ciekawe uwagi i inną perspektywę.
Nie krytykuj. Ironia i sarkazm oddalają Was od siebie.	Mów o swoich oczekiwaniach, prowadź szczerzy i otwarty dialog. Znać się już bardzo długo – zaufaj.
Nie rozkazuj i nie przerywaj.	Zamiast prawić nastolatkowi kazania, ucz go myślenia. Zapytaj: Jakie widzi rozwiązania? Jak chce to zrobić? Co o tym myśli?
Unikaj kazań.	Mów krótko i konkretnie. Zgłoś co wymaga poprawy i precyzyjnie określ oczekiwania.
Nie wypominaj przeszłości.	Zaakceptuj fakt, że wielu rzeczy musi się nauczyć a to zawsze będzie powodować popełnianie błędów.
Nie kłam, nie manipuluj.	Bądź wiarygodny, nie zmyślaj historii, nie przeszukuj jego rzeczy – zapytaj/powiedz jeśli się niepokoisz.
Nie rozmawiaj w nerwach i zaskoczeniu.	Nie wszystkie odpowiedzi, czy rozmowy muszą się toczyć od razu. Poproś o czas (określ ile to potrwa), a potem wróć do tematu/pytania/rozmowy.
Nie stosuj komunikatu „Ty”	• Opisz, co czujesz. • Określ oczekiwania. • Zaproponuj wybór. • Daj czas na przemyślenie, towarzyszy.
Nie używaj sformułowań: • nie, bo nie... • kiedy byłem/am w Twoim wieku... • dopóki mieszkasz w moim domu... • nigdy się niczego nie nauczysz... • wstydę się za Ciebie.	Zamiast tego: Staraj się nie stosować metod, których sam w dzieciństwie nie akceptowałeś. Przepraszaj, kiedy zachowałeś się niewłaściwie. Jeśli chcesz czegoś zabronić zawsze to uargumentuj. Postaw się w roli dziecka.

A może list...

Czasem rozmowa może być naprawdę utrudniona. Gdy ulegamy emocjom rozmowa może zejść na tory, których wolelibyśmy uniknąć. Dodatkowo niektóre słowa zostaną zapomniane, a niektóre będą wracać w przyszłości. Często te, do których nastolatek wraca są raniące i wynikają z jego własnych ran. Jak zatem przekazać nastolatкови to, co chcielibyśmy mu powiedzieć jednocześnie dając mu czas na zrozumienie. Proponujemy list. Poniżej kilka otwartych niedokończonych sformułowań, które mogą się okazać pomocne.

- *Drogi/droga (...)*
- *pamiętam jak się urodziłaś/urodziłeś, byłaś/byłeś (...)*
- *od małego miałaś/eś smykałkę do (...)*
- *obecnie rzecz, z którą jest mi najtrudniej jeśli chodzi o naszą relację to (...)*
- *nie lubię gdy w naszej relacji pojawia się złość/ kłótnie/agresja /milczenie (...)*
- *zamiast tego chciałabym umieć/zrobić/zdziałać (...)*
- *najbardziej cenię w Tobie (...)*
- *tęsknię za (...)*
- *podziwiam w Tobie (...)*
- *jesteś ważna/y w naszej rodzinie z wielu powodów jak np. (...)*
- *jesteś wyjątkowa/y bo (...)*
- *bardzo lubię z Tobą (...)*
- *chciałbym/chciałabym jeszcze dodać, że (...)*



Kiedy pojawią się pierwsze eksperymenty z substancjami psychoaktywnymi

Alkohol, papierosy, narkotyki i inne zachowania ryzykowne.

Jak rozmawiać? Jak słuchać? Co robić a czego nie?

Na początek (...)

Potrzebny będzie Twój spokój – twoje pierwsze zadanie, to ustalenie, czy jest to sytuacja, która zagraża zdrowiu lub życiu dziecka (np. zatrucie narkotykami, leki, upojenie alkoholowe). Sprawdź/obserwuj, czy dziecko jest nadmiernie agresywne wobec otoczenia lub siebie (autoagresja), czy ma ataki paniki (w jaki sposób oddycha, mówi), czy nie ma utrat przytomności, czy jest kontakt słowny i słuchowy, czy nie majaczy, nie wymiotuje, itp. Zdecyduj czy potrzebna jest pomoc medyczna.

Pamiętaj o swoim prawie do odroczenia rozmowy – każdą rozmowę możesz odłożyć w czasie. Daj sobie czas na przemyślenia i stworzenie planu działania – bez nadmiernych emocji.

Np.: „Czuję od ciebie papierosy, chcę o tym porozmawiać dziś wieczorem.”

Nie rozmawiaj, gdy nastolatek jest nietrzeźwy. Opisz co widzisz i określ w prosty sposób czego oczekujesz. Powiedz:

Np.: „Czuję od Ciebie alkohol – nie chcę teraz rozmawiać. Idź spać, porozmawiamy jutro.”

Odroczenie dyskusji o np. papierosach da nastolatkowi czas do przemyśleń. Będzie myślał, co ma powiedzieć i jak się zachować. Często nastolatki z ulgą przyjmują kłótnie i awanturę, w której dorośli powiedzą coś, na co młodzi będą mogli się obrazić i co usprawiedliwi ich występkę. Odsapnijmy, przemyślimy co się stało i zaplanujemy dalsze kroki.

Zapewnij sobie wsparcie bliskich. Zadzwoń do przyjaciela/przyjaciółki. Poszukaj wsparcia w osobach, które Cię znają i pomogą Ci przetrwać powódź twoich emocji. Przygotuj się do rozmowy.

3-2-1 gotowi do dialogu! Porozmawiajmy o tym, co dalej.

- Ważne jest, żeby nie żartować sobie z tego, co się wydarzyło. Nie zmiękczać zwrotami „Pewnie pić się chce?”, „Chyba była niezła imprezka” i inne. Nie staraj się też chronić nastolatka, nie tłumacz go przed korepetytorem, do którego zaspął, nie wymyślaj dziadkom powodów, dla których nie ma go z wami na obiedzie itp. Nie odpuszczaj mu jego wcześniejszych zobowiązań.
- Ustal precyzyjnie czas i miejsce rozmowy. Przygotuj się do niej i zaplanuj miejsce w taki sposób, żeby nikt i nic wam nie przeszkadzało. Dobrze jest prowadzić rozmowę w miejscu, w którym wszyscy jej uczestnicy mogą usiąść i które w tym czasie nie będzie odwiedzane przez innych (niezaproszonych do rozmowy) domowników.
- Przemyśl i zaplanuj, co chcesz powiedzieć i co chcesz uzyskać. Jakie masz uczucia w związku z tym, co się wydarzyło? Co Tobą kieruje? Jakie były FAKTY dotyczące tego co się wydarzyło. Jeśli w rozmowie będzie więcej dorosłych ustalcie wspólny cel.

Start:

- Przedstaw fakty: „Wczoraj, kiedy wróciłeś płątał ci się język i czuć było od Ciebie alkohol”.
- „Miałeś wczoraj zaczerwienione oczy, byłeś wesołkowaty. Wyczułam/em zapach marihuany”.
- Powiedz, co czujesz: Jesteś dla mnie bardzo ważny i zależy mi na Twoim bezpieczeństwie. Przestraszyłam/em się wczoraj, bo moim zdaniem byłeś/eś pod wpływem narkotyku/alkoholu.
- Daj wypowiedzieć się nastolatкови, niech przedstawi swój punkt widzenia. To jest moment, w którym możesz się dowiedzieć najwięcej, jakie były okoliczności, motywy. Jeśli pojawi się milczenie możesz zachęcać do rozmowy pytaniami: Chciałabym/chciałbym wiedzieć co się właściwie wydarzyło? Unikaj pytań typu: Co piłeś? Co brałeś? Kto tam z tobą był? One prawdopodobnie zakłócą lub zakończą dyskusję.
- Wróć do zasad – powiedz o zagrożeniach oraz przypomnij wartości, zasady i oczekiwania.
- W tym domu nie ma zgody na używanie narkotyków. Nikt z pozostałych domowników nie będzie tego akceptował. Narkotyki są poważnym zagrożeniem dla zdrowia, również psychicznego. Oczekuję, że pomyślisz co się właściwie wydarzyło i wyciągniesz wnioski. Powinieneś też wiedzieć, że w najbliższym czasie trudniej będzie nam zaufać, że potrafisz zadbać o swoje bezpieczeństwo i podjąć zdrowe dla Ciebie wybory.
- Konsekwencje: warto pamiętać, że poważna rozmowa, na którą nastolatek musiał poczekać i przygotować się emocjonalnie, jest już częścią konsekwencji. Zanim przedstawimy nastolatкови planowane konsekwencje, zapytaj nastolatka: Jakie widzi możliwe rozwiązania w związku z tym co się wydarzyło? Na co możecie się wspólnie umówić?

Pamiętaj to tylko jego/jej propozycja, nie musisz się na nie zgadzać. Dalsza dyskusja i postanowienia dotyczące konsekwencji będą podstawą do pracy nad odbudowaniem pełnego zaufania.

Kiedy do specjalisty

Rodzicu bądź uważny! Jeśli sytuacja eksperymentowania powtarza się i zauważyłeś/łaś niepokojące zmiany w zachowaniu swojego dziecka, zgłoś się do specjalisty. Czasem warto porozmawiać z profesjonalistą, żeby zweryfikować własne lęki i niepokoje.

Zmiany mogą dotyczyć zarówno wyglądu jak i zachowania. Może to być np.:

- nagła wymiana osób dookoła twojego dziecka – zmiana grupy rówieśniczej;
- zmiana w rytmie dnia – zaburzenia snu, rytmu jedzenia;
- zmiana sposobu ubierania się i dbania o higienę osobistą;
- absencje szkolne (wagary);
- spadek jakości relacji z najbliższymi osobami;
- zmiany w obszarze ciała (zmiany skórne, nagłe zmiany wagi).

Osoba na co dzień pracująca w obszarze profilaktyki, interwencji i terapii uzależnień będzie w stanie odpowiednio ocenić sytuację i zaproponować działania, które mogą przynieść pożądane rozwiązania.

Pamiętaj! Przekraczanie granic, eksperymentowanie i sprawdzanie ważności zakazów i nakazów są elementem dorastania oraz niezbędną częścią rozwoju dzieci i młodzieży. Nie oznacza to jednak, że działania zagrażające bezpieczeństwu naszych podopiecznych powinny być pozostawione przez nas bez komentarza i działania. Wszystko jest okazją do szczerzej rozmowy i przypomnienia o zasadach jakimi kierujecie się w rodzinie – w waszym „plemieniu”.

Warto sprawdzić czy nastolatek:

- wie jakie konsekwencje niesie ze sobą jego działanie;
- potrafi prawidłowo oszacować jakie podejmuje ryzyko;
- wie jakie są powody jego zachowania i jakie potrzeby chce w ten sposób zaspokoić.

Warto porozmawiać o tym z dzieckiem, gdy „kurz już opadnie”. Niejednokrotnie młodzi potrzebują pomocy w odnalezieniu pozytywnych sposobów zaspokajania swoich potrzeb rozwojowych. Można zrobić wspólną listę takich rodzinnych i indywidualnych metod. Nic nie zastąpi nastolatkom rozmowy z dorosłym, któremu ufa. Kryzys dorastania jest niepowtarzalną okazją do wzmocnienia więzi rodzinnych i pogłębienia relacji, która dotąd często opierała się na zależności i opiece. Pomóżmy naszym dzieciom wyodrębnić się i stać się dorosłymi, z którymi będziemy się przyjaźnić jeszcze przez wiele lat!

Pamiętaj!

Czasem nastolatek nie wie, dlaczego podejmuje ryzyko, choć zna i pamięta o zasadach, które zostały mu wpojęne w toku życia. Często słyszymy wtedy, że wiedział/wiedziała, że nie powinien tak robić ale uległ namowom lub chciała/chciał zrobić to, co pozostali. Za każdym działaniem ryzykownym kryje się niezaspokojona potrzeba często powiązana z lękiem przed odrzuceniem lub po prostu z ciekawością.

Dorastanie naszych dzieci wiąże się również ze zmianami w strukturze całej rodziny. Pojawiają się u nas dorosłych całkiem nowe dla nas lęki, dlatego warto zadbać również o siebie. Czasem dobrze skorzystać z porad specjalistów, pracujących z dorosłymi.

Gdzie do specjalisty?

Ośrodek Profilaktyki i Terapii Uzależnień - Dział Profilaktyki

ul. Chrzanowskiego 3/5, 81-338 Gdynia,

tel. **537 137 217**

mail **profilaktyka@opitu.pl**

www.zdrowagdynia.pl

www.opitu.pl

- **www.poradzimy.net** – Program profilaktyki uzależnień dla rodziców z dziećmi. „W cyfrowym świecie” i „Poradzimy z substancjami”, spotkania indywidualne w triadzie rodzic – dziecko – specjalista.
- **Fred Goes Net** – Program wczesnej interwencji profilaktycznej skierowany do osób w wieku 15-19 lat, które eksperymentują lub używają szkodliwych substancji psychoaktywnych (narkotyki, alkohol, tzw. dopalacze) i doświadczają związanych z tym problemów. Program nie jest przeznaczony dla osób uzależnionych od narkotyków. Program ma formę grupowych warsztatów prowadzonych z wykorzystaniem podejścia dialogu motywującego.
- **„Szkoła dla Rodziców i Wychowawców”**. Głównym celem zajęć Szkoły dla Rodziców jest przygotowanie rodziców i wychowawców do budowania zdrowych, konstruktywnych relacji z dziećmi i młodzieżą poprzez rozwijanie umiejętności wychowawczych. W ramach warsztatów rodzice mają okazję zaopatrzyć się w różne metody i narzędzia dobrej komunikacji, wspólnego ustalania zasad, stawiania granic, rozwiązywania problemów. Spotkania w ramach Szkoły dla Rodziców są realizowane w formie 10 cotygodniowych spotkań grupowych ze specjalistą.

Poradnia Leczenia Uzależnień

ul. Chrzanowskiego 3/5, Gdynia

tel. **58 620 88 88**

Poradnia zajmuje się leczeniem osób uzależnionych od substancji psychoaktywnych oraz uzależnionych behawioralnie, którzy ukończyli 15 rok życia, a także członków ich rodzin.

Wsparcie i Rozwijanie WIR - Ośrodek Profilaktyki, Diagnostyki i Leczenia Problemów Dzieci i Młodzieży oraz ich Rodzin.

ul. Śmiałowicza 49, Gdynia

tel. **531 255 697**

Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej „Syntonia”

ul. Zgoda 9/1, Gdynia

tel. **58 66 06 426**

Poradnia Psychologiczna dla Dzieci

ul. Wioślarska 12, Gdynia

tel. **58 727 29 17**

Poradnia Zdrowia Psychicznego dla Dzieci i Młodzieży

ul. Traugutta 9, Gdynia

tel. **58 621 61 43**

Niepubliczny Specjalistyczny Zakład Opieki Zdrowotnej „Esculap”

ul. Chwarzeńska 136/138, Gdynia

tel. **58 71 71 787**

Wojskowa Specjalistyczna Przychodnia Lekarska Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej

ul. Komandora podporucznika Jana Grudzińskiego 4, Gdynia

tel. **58 62 62 300**

Poradnie Psychologiczno-Pedagogiczne:

PPP1, ul. L. Staffa 10, Gdynia Karwiny, 793 827 509/ 58 622 09 42

PPP2, ul. Chylońska 227, Gdynia Cisowa, 58 623 31 39, 58 667 35 01

PPP3 ul. Płk Dąbka 207 Gdynia Oksywie, 58 625 35 02

Przydatne telefony:

19288 – Młodzieżowy Telefon Zaufania

800 70 2222 – Centrum Wsparcia dla osób w kryzysie psychicznym

116 111 – Kryzysowy Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży

116 123 – Kryzysowy Telefon Zaufania dla Dorosłych

800 100 100 – Numer Zaufania dla rodziców i nauczycieli w sprawach bezpieczeństwa dzieci

Przydatne strony pomocowe:

www.pomaraneczowalnia.pl

www.pomorskiedlaciebie.pl

www.gdyniawspiera.pl

www.dopalaczeinfo.pl

www.niebieskalinia.pl

www.niebotak.pl

www.116111.pl

Bibliografia:

1. Adele Faber, Elaine Mazlish, Jak mówić do nastolatków, żeby nas słuchały. Jak słuchać, żeby z nami rozmawiały, Media Rodzina, Poznań 2016
2. Adele Faber, Elaine Mazlish, Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały. Jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły, Media Rodzina, Poznań 2013
3. Heather Turgeon, Julie Wright, Monika Malcherek, Przestań mówić zacznij rozmawiać, Wydawnictwo Laurum,, Warszawa 2023
4. Jasper Jull, Nastolatki. Kiedy kończy się wychowanie, Wydawnictwo MiND, Podkowa Leśna 2014
5. Joanna Sakowska, Ewa Węgrzyn-Jonek, Nastolatek, materiały pomocnicze dla prowadzących zajęcia, Wydawnictwo: Edukacja teraz. Szkolenia-Doradztwo-Doskonalenie, Wałbrzych 2021
6. Joanna Sakowska, Szkoła dla Rodziców i Wychowawców, Warszawa 1999
7. Marshall B. Rosenberg, Porozumienie bez przemocy. O języku serca, Wydawnictwo: Jacek Santorski & Co Agencja Wydawnicza, Warszawa 2009
8. Robert J. MacKenzie, Nastolatki. Kiedy pozwolić? Kiedy zabronić?, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2017
9. Verena Kast, Ojciec-córka, matka-syn. Poszukiwanie własnej tożsamości, Oficyna Wydawnicza ABA, Warszawa 2004
10. Arnoud Arntz, Gitta Jacob, Terapia schematów w praktyce. Gdańskie wydawnictwo Psychologiczne, Sopot 2014
11. Ruth Maxwell, Dzieci alkohol Narkotyki. Gdańskie wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2001
12. Sean Covey, 7 nawyków skutecznego nastolatka, Dom wydawniczy REBIS, Poznań 2014



JEDNOSTKA BUDŻETOWA GMINY MIASTA GDYNI

e-mail: sekretariat@gcz.gdynia.pl

strona internetowa: www.gcz.gdynia.pl

nr telefonu: +48 58 880 83 22