

# Witamy na warsztatach dla rodziców nastolatków



Bycie matką lub ojcem nastolatka to zarówno ekscytujące, jak i wymagające wyzwanie! Młody człowiek przygotowuje się do dorosłego życia, odrywa się od rodziców, aby rozwijać się i stać się samodzielnym. Celem jest poznanie własnych przekonań i opinii podczas stawania się odpowiedzialnym dorosłym. Jednocześnie młody człowiek jest wrażliwy, a jego emocje często przypominają burzę.

Okres dorastania to czas burzliwych przemian, a zadaniem dorosłych jest być obecnym, gdy młody człowiek tego potrzebuje - jako bezpieczna i troskliwa przystań, partner do rozmów, ktoś, z kim można konfrontować swoje przekonania i opinie, oraz osoba, która potrafi wyznaczać granice w odpowiedni sposób. Twój nastolatek potrzebuje bardziej niż kiedykolwiek, abyś był dostępny, gdy zajdzie taka potrzeba; abyś wspierał, udzielał z szacunkiem wskazówek i pokazywał, że się troszczysz i kochasz go bez względu na to, co się wydarza.

Media społecznościowe są ważnym miejscem, gdzie młodzież wyraża swoją tożsamość, co może prowadzić do presji społecznej i porównań. Coraz większą rolę odgrywają również przyjaciele, a my jako rodzice musimy zaakceptować, że nie mamy już takiego wpływu jak wcześniej.

Okres dorastania przynosi zazwyczaj wiele radości, ale może być również wyzwaniem, zarówno dla młodego człowieka, jak i dla Ciebie jako matki czy ojca. Jako rodzice często doświadczamy odrzucenia i konfliktów wartości. Czujemy się niepewni, jak radzić sobie w różnych sytuacjach, boimy się o to, co przeżywają nasze dzieci, bywamy również zmęczeni ciągłym zmaganiem się z konfliktami. W takich momentach warto podzielić się swoimi doświadczeniami z innymi rodzicami nastolatków! Zapraszamy na warsztaty dla rodziców!

### Warsztaty składają się z ośmiu spotkań grupowych:

- Spotkanie 1: **Tożsamość i przynależność**
- Spotkanie 2: **Zrozumienie emocji w okresie dorastania**
- Spotkanie 3: **Wykorzystywanie okazji do nawiązania kontaktu**
- Spotkanie 4: **Nawiązywanie kontaktu z młodzieżą na ich aktualnym poziomie**
- Spotkanie 5: **Poznaj siebie jako rodzica**
- Spotkanie 6: **Regulacja emocji, radzenie sobie z odrzuceniem i odbudowywanie relacji**
- Spotkanie 7: **Negocjacje, planowanie i wyznaczenie granic**
- Spotkanie 8: **Podsumowanie**

## **Czego możesz się spodziewać po warsztatach dla rodziców?**

Podczas spotkań w grupie będziemy rozmawiać, dzielić się doświadczeniami i przemyśleniami. Otrzymacie konkretne ćwiczenia do wykonania zarówno podczas warsztatów grupowych, jak i w domu. Poruszane tematy obejmują zmiany zachodzące w młodym człowieku i w roli rodzica w związku z dorastaniem dziecka. Czego możesz oczekiwać jako rodzic lub opiekun? Co warto wiedzieć i jak możesz pomóc swojemu nastolatkowi rozwijać się w zdrową, samodzielną osobę, jednocześnie dbając o siebie w tym procesie?

Zrozumienie, jak radzić sobie z emocjami dzieci i młodzieży, jest często głównym tematem wielu kursów dla rodziców. Okres dorastania przynosi inne i często bardziej intensywne emocje niż wcześniej. Utrzymanie dobrej relacji z nastolatkiem bywa trudne – zarówno młodzież, jak i rodzice mierzą się w tym czasie z większym stresem i obawami. Chcemy, aby ten kurs pozwolił Ci zyskać lepsze zrozumienie siebie i swojego dziecka.

## **Wspierający styl rodzicielski skoncentrowany na emocjach**

Rodzic, który stosuje tzw. „wspierający styl rodzicielski”, postrzega emocje jako okazję do bliskości z nastolatkiem, okazując empatię i akceptację oraz uznając uczucia młodego człowieka. Uznanie uczuć oznacza ich akceptację, nazwanie i zrozumienie, że są one naturalną częścią życia. Dzieci i młodzież uczą się rozwiązywać trudne sytuacje i radzić sobie z emocjami, obserwując to, jak rodzice na nie reagują. Celem wspierającego stylu rodzicielskiego jest nauczenie nastolatków zaufania do własnych emocji, regulowania ich oraz rozwiązywania problemów.

Rodzice stosujący wspierający styl rodzicielski są świadomi i akceptujący. Reagują na emocje dzieci i wspierają je w radzeniu sobie zarówno z pozytywnymi, jak i trudnymi uczuciami, co zwiększa ich kompetencje emocjonalne.

Tacy rodzice nie tylko akceptują i rozumieją emocje swoich dzieci - są również świadomi i otwarci wobec własnych uczuć.



## O warsztatach

Każde spotkanie będzie różniło się tematyką, jednak wszystkie będą miały wspólne elementy:



## Struktura warsztatów

Powitanie i omówienie zadania domowego	Każde spotkanie rozpoczyna się krótkim omówieniem poprzedniego tematu oraz sprawdzeniem, jak przebiegło ostatnie zadanie domowe. Uczestnicy sami decydują, czym chcą się podzielić.
Teoria/wiedza związana z tematem dnia	Każdy temat zawiera część teoretyczną, która zostaje przedstawiona uczestnikom.
Różne formy ćwiczeń	Podczas każdego spotkania odbędą się ćwiczenia grupowe w formie indywidualnych refleksji, dyskusji z innymi oraz wspólnych ćwiczeń na forum. Celem tych ćwiczeń jest uruchomienie własnych przemyśleń i doświadczeń, a także zdobycie nowych perspektyw na relacje z młodzieżą.
Podsumowanie	Spotkania kończą się omówieniem tematu na kolejne zajęcia oraz przedstawieniem zadania domowego.

# Spotkanie 1

## Tożsamość i przynależność

### Cele dnia

- Poznać się i poczuć się swobodnie w swoim towarzystwie.
- Zrozumieć niektóre zmiany, które zachodzą u naszych nastolatków.

### Nowa rola rodzica

Okres dorastania wygląda dziś inaczej niż wtedy, gdy sami byliśmy młodzi – media społecznościowe i intensywne korzystanie z urządzeń ekranowych to nowe zjawiska dla nas, rodziców nastolatków. Możemy odnieść wrażenie, że od naszej własnej młodości minęło bardzo dużo czasu. To czas pełen emocji – zarówno negatywnych, jak i pozytywnych – i wielu rodziców zadaje sobie pytanie: co właściwie stało się z moim spokojnym dzieckiem?

Rolą rodzica jest być obecnym, gdy młody człowiek tego potrzebuje. Rodzice mają do odegrania wiele ról – powinni być bezpieczną i troskliwą przystanią, partnerem do rozmowy, a jednocześnie wyznaczać granice.

Twoje nastoletnie dziecko bardziej niż kiedykolwiek potrzebuje, abyś był dostępny, gdy pojawi się taka potrzeba – wspieraj je, prowadź z szacunkiem i pokazuj, że Ci na nim zależy i kochasz je bez względu na wszystko. Wielu rodziców ma poczucie, że pełnili rolę „kierownika” lub „dyrektora generalnego” w życiu swojego dziecka, ale gdy dziecko wchodzi w wiek nastoletni, dostają wypowiedzenie i mogą co najwyżej liczyć na ponowne zatrudnienie w roli „konsultanta”. Dla wielu osób jest to jednak inne doświadczenie. Jak zmieniła się Twoja rola rodzica w tym czasie?

### Zadanie domowe:

Jak postrzegasz swoje nastoletnie dziecko?

Każdy człowiek ma swoje pozytywne i negatywne strony. W przypadku nastolatków łatwo jest skupić się na tych negatywnych, takich jak ich skłonność do zamyślenia się, niepewność, brak odpowiedzialności, unikanie obowiązków, zamykanie się w swoim pokoju czy wyrażanie niezadowolenia. Jakie pozytywne cechy zauważasz u swojego dziecka?





# Spotkanie 2

## Zrozumienie emocji w okresie dorastania

### Cele dnia

- Zrozumienie zmian w mózgu podczas okresu dojrzewania.
- Dostrzeżenie powiązań między tymi zmianami a wpływem na emocje w okresie dorastania.

### **Czy rzeczywiście tak ważne jest uznawanie uczuć nastolatków? Czy to nie tylko burza hormonalna?**

Kiedy przychodzimy na świat, nie mamy zdolności do samodzielnej regulacji emocji. W 100% polegamy na wsparciu naszych głównych opiekunów. W miarę naszego rozwoju, w tym także w okresie nastoletnim, potrzebujemy dużo pomocy, aby zrozumieć, co czujemy, czego potrzebujemy i jak się uspokoić, kiedy jesteśmy przytłoczeni.

Ostatnie lata przyniosły badania nad tym, jak w rodzinie rozmawiać o emocjach i jak się do nich odnosić. Okres dojrzewania to czas, w którym młodzi ludzie doświadczają nowych lub silniejszych emocji, a zachowanie rodziców wpływa na ich zdolności emocjonalne. Dzieci i młodzież z wysoką kompetencją emocjonalną radzą sobie lepiej zarówno w domu, jak i w szkole.

### **«Nic się nie stało, wstań»**

Kiedy małe dziecko upada i się uderzy, zwykle szybko się pochylamy, uśmiechamy i mówimy: „Wstawaj, nic się nie stało”. Kiedy nasze dziecko lub nastolatek cierpi, naturalnie chcemy usunąć to, co powoduje ból, często przez odwrócenie uwagi od tego, co sprawia przykrość.

Jednak w celu nauczenia się regulacji emocji, dziecko czy nastolatek potrzebuje więcej strategii niż tylko odwracania uwagi od tego, co trudne.

Jeśli jedyną strategią, jaką stosujemy wobec dziecka, jest dobrze intencjonalne „wstawaj, nic się nie stało”, dziecko nauczy się, że ból nie jest czymś, co należy traktować poważnie. Opiekunowie są najważniejszymi osobami, które mogą nauczyć dziecko odpowiedniego zestawu reakcji na ból, stres, odrzucenie, stratę i upokorzenie.

Aby wychować dzieci, które będą odporne emocjonalnie i będą potrafiły radzić sobie z uczuciami, strategia „wstań, nic się nie stało” nie zawsze jest najlepsza. Aby zrozumieć i opanować emocje, trzeba je uznać – a w dzieciństwie i okresie dojrzewania to właśnie rodzice najlepiej mogą pomóc dziecku rozwijać kompetencje emocjonalne, rozpoznawać, rozumieć i radzić sobie z różnorodnymi uczuciami. Uznanie emocji (walidacja) to zaakceptowanie, nazwanie i potwierdzenie, że dana emocja istnieje. Dzieci i młodzież uczą się rozwiązywania problemów i podejścia do trudności, obserwując reakcje rodziców na ich emocje. Rodzice mogą wspierać rozwój kompetencji emocjonalnych swoich dzieci, jeśli potrafią rozpoznawać, nazywać i radzić sobie z różnorodnymi uczuciami.

### **Zadanie domowe:**

Znajdź sytuację, w której spróbujesz odkryć, co czuje Twoje nastoletnie dziecko. Stań się „detektywem emocjonalnym” i ćwicz zauważanie oraz nazywanie tego, co widzisz.







# Spotkanie 3

## Wykorzystywanie okazji do nawiązania kontaktu

### Cele na dziś

Zastanowienie się nad jakością relacji z nastolatkiem – oraz nad tym, co buduje więź z młodymi ludźmi.

### Rozmowa skupiona na emocjach

Chociaż nastolatki bardziej skupiają się na rówieśnikach, rodzice nadal odgrywają kluczową rolę. Rola rodzica i kontakt z dzieckiem zmieniają się w okresie dojrzewania, ale potrzeba więzi jest równie istotna jak wcześniej. Nastolatki wypróbowują swoje granice, poszukują nowych doświadczeń i starają się odnaleźć swoje miejsce oraz dopasować się do grupy rówieśniczej. W tym procesie rodzice powinni być bezpieczną przystanią, do której młody człowiek może wrócić. Taka stabilna obecność ułatwia nastolatkom odwagę do eksperymentowania, popełniania błędów oraz radzenia sobie z wyzwaniem świata w fazie przejścia do dorosłości. Potrzeba przynależności i więzi nie znika nigdy.

Aby nawiązać dobrą relację z dzieckiem, ważne jest, by być wyczulonym na jego potrzeby. Kiedy spędzasz czas z nastolatkiem, staraj się zrozumieć, jak się czuje i na czym mu zależy. Zwracaj uwagę na to, co robi, myśli, czuje, czym się interesuje i czym się zajmuje. Dzięki temu młody człowiek poczuje, że ci na nim zależy. Każdy chce być „zauważony” i „zrozumiany”.

Czasem nastolatek potrzebuje, byś nie ingerował zbyt mocno. Wtedy wspólne uczestnictwo w jego aktywności lub realizacja jakiegoś wspólnego projektu może być lepszym rozwiązaniem niż próba przeprowadzenia poufnej rozmowy. Ważne jest, by dać mu przestrzeń na dojrzewanie.

Aby zbliżyć się do nastolatka, warto próbować rozmawiać z nim w sposób pozytywny. Młodzi ludzie również potrzebują bliskiego kontaktu z rodzicami. Taka relacja pomaga zapobiegać poczuciu osamotnienia i niepewności.

„Rozmowa emocjonalna” to rozmowa, w której wymieniamy się myślami, słowami i uczuciami.

### Lista kontrolna dobrej rozmowy:

- Bliski kontakt, ale w odpowiedniej odległości
- Kontakt wzrokowy
- Rozmowa z wymianą myśli, słów i uczuć
- Dzielenie się emocjami
- Odpowiedni czas i miejsce
- Wspólne aktywności mogą być często dobrą podstawą dla bliskich rozmów

### Ćwiczenie refleksyjne

Teraz wykonamy ćwiczenie refleksyjne. Zastanowimy się nad rozmowami, jakie prowadzimy z naszymi nastolatkami i czy są one wartościowe. W codziennym życiu wiele rozmów dotyczy wymiany informacji, takich jak „dokąd idziesz” czy „czy pamiętałeś o stroju na WF”.

Aby wzmocnić więź i bliską relację z nastolatkiem, niezwykle istotne jest prowadzenie rozmów emocjonalnych.

- Jak przebiega rozmowa emocjonalna z nastolatkiem?
- Czy są różnice między chłopcami i dziewczętami? (ciekawe byłoby poznanie opinii samych nastolatków – co oni o tym myślą?)
- Podaj przykłady, jak realizujesz to w praktyce. O czym zwykle rozmawiacie?
- W jakich sytuacjach czujesz, że masz najlepszy kontakt z nastolatkiem?
- Jak się czujesz, kiedy nie możesz nawiązać kontaktu, choć tego chcesz?
- Co czujemy, gdy nastolatek uważa nas za natrętnych lub przytłaczających?
- Co czujemy, gdy nastolatek uważa nas za kontrolujących?
- Jak reagujemy, go zostajemy odrzuceni przez nastolatka? Czy czujemy niepokój, złość?
- Czy pamiętasz sytuację, w której potrzebowałeś wsparcia od swoich rodziców, ale go nie otrzymałeś? Jak chciałbyś, żeby się wtedy zachowali?

### Zadanie domowe:

Zwróć uwagę na rozmowy ze swoim nastolatkiem. Kiedy odbywacie bliskie rozmowy? Zanotuj, kiedy odbyłeś bliską i emocjonalną rozmowę ze swoim dzieckiem i zabierz ją na następne spotkanie.



# Spotkanie 4

## Nawiązywanie kontaktu z młodzieżą na ich aktualnym poziomie

### Cele dnia

- Czym jest empatyczna odpowiedź
- Zastanowienie się, jakie masz możliwości, by okazać swojemu nastolatkowi empatię

**Empatyczna odpowiedź** to patrzenie na coś z perspektywy drugiej osoby i powstrzymanie się od oceniania (np. „to nie było tak” lub „nie miałem tego na myśli...”). Trzeba naprawdę uznać perspektywę drugiej osoby jako jej doświadczenie (bez „ale” czy „ja widzę to inaczej...”). Należy starać się zrozumieć uczucia drugiej osoby i komunikować, że dostrzegasz i uznajesz jej przeżycia.

### Okazywanie empatii oznacza:

- Przyjmowanie czyjegoś punktu widzenia
- Unikanie oceniania
- Rozumienie emocji drugiej osoby
- Wyrażanie zrozumienia
- Bycie obecnym

### Ćwiczenie refleksyjne

Jak to jest, gdy spotykamy się z empatią? Co myślimy o odnoszeniu się do naszego dziecka w ten sposób? W jakich sytuacjach jest to naturalne? Kiedy nie jest korzystne postępowanie z dzieckiem poprzez lustrzane odbicie i wsparcie emocjonalne?

Uwaga: Nie w każdej sytuacji wsparcie emocjonalne jest właściwe. Nastolatkowie potrzebują pewnego przewodnictwa ze strony rodziców w wielu sytuacjach, które nie obejmują wsparcia emocjonalnego a w których dziecko potrzebuje pewności, że rodzice zapewnią bezpieczne przewodnictwo.

### Zadanie domowe:

1. Zwróć uwagę na uczucia nastolatka, szczególnie jeśli są one mało widoczne (np. zamyślenie, frustracja i rozczarowanie)
2. Traktuj wyrażanie emocji jako okazję do nawiązania kontaktu i nauki.
3. Słuchaj i akceptuj ich uczucia – unikaj oceniania
4. Pokaż, że rozumiesz, jak czuje się druga osoba
5. Jeśli to odpowiednie, pomóż im rozwiązać problem – ewentualnie ustalić granice.

Ćwicz pięć powyższych kroków. Możesz ćwiczyć z nastolatkiem, którego masz w domu. Co dzieje się podczas rozmowy? Zapisz kilka myśli na temat tej rozmowy i zabierz je na następne spotkanie.





# Spotkanie 5

## Poznaj lepiej siebie jako rodzica nastolatka

### Cele dnia

- Poznanie różnych schematów interakcji między rodzicami a nastolatkami
- Poznanie siebie jako rodzica

### Role rodziców i style rodzicielskie

Jeśli spojrzymy kilka pokoleń wstecz, zauważymy, że w społeczeństwie zaszło wiele zmian, co również wpłynęło na to, jakimi jesteśmy rodzicami. Młodzież dorasta w społeczeństwie, które bardzo się zmieniło od czasów, gdy byliśmy młodzi.

Większa wiedza na temat dzieci i młodzieży przyczyniła się do zmiany sposobu bycia rodzicem. Nikt nie jest taki sam, ale wśród rodziców we współczesnym społeczeństwie można dostrzec pewne wspólne cechy. Z biegiem czasu stali się mniej surowi i autorytarni. Naukowcy odkryli, że dzieci i młodzież uczą się więcej, czują się bezpieczniej i lepiej rozwijają, gdy mają do czynienia z ciepłym i wspierającym stylem rodzicielskim, a nie „twardym” i autorytarnym.

Naukowcy zauważyli, że rodzice mają pewne typowe sposoby zachowywania się wobec dzieci i młodzieży. Na dzisiejszym spotkaniu grupowym omówimy szerzej takie schematy interakcji.

### Reflection exercise

When you were a child/teen, which feelings did you and your parents have in common? How did your parents treat you when you were a teen? Were you ever shouted at, punished or rejected? Can you remember how it felt?

### Zadanie domowe:

Pytania refleksyjne o własnych doświadczeniach z dzieciństwa. Refleksja osobista w ramach zadania domowego. Podziel się swoimi doświadczeniami z partnerem/ przyjacielem lub inną zaufaną osobą.

- W jaki sposób rodzice pokazywali, że Cię kochają?
- W jaki sposób rodzice wyznaczyli granice? Jak to odbierałeś?
- Jak reagowali na Twoje smutki i zmartwienia? Czy sposób, w jaki Cię traktowano, był dla Ciebie dobrym, czy złym doświadczeniem?
- Jak to było wyrażać trudne emocje w Twojej rodzinie? (złość, smutek, wstyd, strach)
- Jakie wpływ, Twoim zdaniem, miało Twoje dzieciństwo na Twoje dorosłe życie ogólnie, w tym na tego, jak myślisz o sobie i w jaki sposób postępujesz ze swoim nastolatkiem?





# Spotkanie 6

## Bycie odrzuconym, regulowanie swoich emocji i odbudowywanie relacji

### Cele dnia

- Refleksja nad własnymi emocjami w kontakcie ze swoim nastolatkiem
- Stanie się bardziej świadomym własnych wzorców myślenia i działania (stylu rodzicielskiego) w różnych sytuacjach

### Bycie odrzuconym

Wielu rodziców doświadcza odrzucenia ze strony swojego nastoletniego dziecka. Jest to naturalna część przemiany z dziecka w dorosłego, która związana jest ze stawaniem się oddzielną osobą, niezależnym człowiekiem. Rodzice doświadczają odrzucenia na różne sposoby – niektórzy czują się zranieni i smutni, inni stają się zaniepokojeni i bardziej kontrolujący, niektórzy mogą w odpowiedzi również odrzucać, czuć się bezradni lub pasywni i nie mieć siły mierzyć się z emocjami nastolatka.

Emocje często boją bardziej, gdy próbujemy ich unikać. Jak więc regulować emocje bez ich unikania? Wyzwanie dla wielu rodziców polega na tym, że przez całe dzieciństwo tłumili i oduczali się reagowania i przeżywania. Warunkiem regulowania własnych emocji jest poznanie swoich prawdziwych reakcji. Dziś porozmawiamy o narzędziach, z których pomocą my, rodzice, możemy się regulować.

Regulowanie emocji polega na rozpoznawaniu emocji, akceptowaniu ich bez oceniania – nie na przywiązywaniu się do nich, ale tolerowaniu uczuć bez ich odpychania. Łatwiej o tym mówić niż zrobić. Choć możemy rozumieć, że reagujemy głupio lub irracjonalnie, bardzo trudno jest zachować się inaczej, szczególnie kiedy gotujemy się w środku.

### Samoregulacja

Niektórzy idą na spacer, robią sobie przerwę, uspokajają się dzięki treningowi lub aktywności – jest wiele możliwości. Najważniejsze jest, żebyśmy potrafili się uspokoić, aby móc kontynuować kontakt lub dialog z naszym nastolatkiem i żebyśmy potrafili opanować swoje emocje, jeśli przeżywamy dużo zamartwiania się, niepokoju i troski o nastolatka - tak abyśmy nie czuli się zbyt wyczerpani własnymi obawami.

W jakich sytuacjach musisz regulować swoje emocje i co robisz w takich momentach?

### Odbudowywanie

Nigdy nie jest za wcześnie ani za późno, aby odbudować relację. Jednym ze sposobów jest powiedzenie «przepraszam». To, że rodzic przeprasza/ odbudowuje relację, jest ważnym przykładem do naśladowania dla nastolatka i daje mu doświadczenie, że jeśli dochodzi do pogorszenia relacji, można ją naprawić.

Powiedzenie „przepraszam” i wzięcie pełnej odpowiedzialności pomaga zmniejszyć poczucie winy i wyrzuty sumienia u rodziców i nastolatka. Ważne jest wtedy unikanie słowa „ale”. „Przepraszam – ale...” nie brzmi jak pełne przeprosiny. Nie ma też potrzeby używania słowa „przepraszam”, czasami większą wagę ma powiedzenie „Jest mi tak przykro z powodu...”.

Jak naprawić? Aby przeprosiny były skuteczne jako forma odbudowania relacji, muszą być szczere – jeśli nie jesteś gotowy, poczekaj i przemyśl, co chcesz powiedzieć. Zaplanuj i obserwuj, co czujesz.

### Zadanie domowe:

- Zauważ, co dzieje się w Tobie, gdy nastolatek odrzuca Cię, nie słucha, lub gdy dzieje się coś, co powoduje napięcia. Jak reagujesz?
- W jaki sposób odbudowujesz relację?





# Spotkanie 7

## Negocjacje, planowanie i stawianie granic

### Cele dnia

Refleksja nad tym, czym jest wyznaczanie granic – oraz w jaki sposób - jako rodzice – musimy dostosować nasze podejście do wyznaczania granic, aby wspierać rozwój nastolatka.

### Stawianie granic

Młodzież nie potrzebuje granic tylko po to, aby nie podejmować złych decyzji. Granice to także wsparcie w regulowaniu emocji. Czasami nastolatek potrzebuje, abyśmy byli pewni i konkretni, w ten sposób możemy pomóc im w nawigowaniu.

Nastolatek ma stać się niezależny i radzić sobie samodzielnie – i my, jako rodzice, musimy to uszanować. Może nam się wydawać, że mamy więcej doświadczenia i wiedzy oraz podejmujemy lepsze decyzje niż nastolatek, ale niekoniecznie

będzie on nas słuchał, jeśli nie poczuje się traktowany poważnie i z szacunkiem.

Relacja z Twoim nastolatkiem jest najważniejszym warunkiem wyznaczania granic przez Ciebie jako matkę lub ojca. Kiedy czujesz potrzebę wyznaczenia granic, warto przemyśleć sytuację i zastanowić się, co chcesz powiedzieć i dlaczego. Nie jest wskazane ustalanie granic, gdy jesteśmy mocno wzburzeni, niezależnie od tego, czy złością, czy strachem.

### Ćwiczenia refleksyjne

- Co skłania mnie do wyznaczania granic mojemu nastolatkowi?
- W jakich sytuacjach chcę wyznaczyć granicę?
- Jakieś doświadczenia, które były dla mnie trudne, i przed którymi chciałbym ochronić swojego nastolatka?
- Czy pamiętam, w jaki sposób stawiano mi granice?

Jakim wyzwaniom musi sprostać Twój nastolatek i jakie zachowanie musi regulować?

### Narzędzia

Wyznaczanie granic wymaga przewidywalności z Twojej strony, zrozumienia perspektywy nastolatka i równego dialogu.

Ułatwianie	Zastanów się – co możesz zrobić wcześniej? Przykładowo: możesz przygotować strój na WF? Naładować telefon?
Planowanie	Zaplanuj razem z nastolatkiem – co powinien zrobić, gdy nie zdąży na ostatni autobus do domu?
Stopniowe wspieranie	Indywidualnie dostosuj pomoc i wsparcie. Zastanów się, czy wymagania i oczekiwania są realistyczne.
Negocjuj granice	Bądź przewidywalny, zaproś nastolatka do dialogu. Młodzież musi ćwiczyć przejmowanie odpowiedzialności, więc oprócz przedstawienia swojego stanowiska bądź gotów do słuchania.



# Spotkanie 8

## Podsumowanie i zakończenie

### Cel dnia

Czym szczególnie się zainteresowałem lub o czym chciałbym dowiedzieć się więcej?



## Notatki

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



Veiledning for  
foreldre til ungdom  
International Child Development  
Programme

