

AGNIESZKA KOZAK
JOANNA BERENDT



DOGADAĆ SIĘ Z NASTOLATKIEM

DOJRZAŁOŚĆ I SZACUNEK W RELACJI

DOGADAĆ SIĘ Z NASTOLATKIEM

AGNIESZKA KOZAK
JOANNA BERENDT

DOGADAĆ SIĘ Z NASTOLATKIEM

DOJRZAŁOŚĆ I SZACUNEK W RELACJI

cojanato?

Copyright © CoJaNaTo Blanka Łyszkowska 2020

Wszystkie prawa zastrzeżone. Książka ani żadna jej część nie może być przedrukowywana ani w żaden inny sposób reprodukowana lub odczytywana w środkach masowego przekazu bez pisemnej zgody CoJaNaTo.

Redakcja i korekta: Magdalena Stonawska
Ilustracje i grafiki: Joanna Celusta
Projekt okładki: Kamila Loskot
Opracowanie graficzne i skład: Raster Studio

Wydanie I
ISBN: 978-83-63860-47-9

CoJaNaTo Blanka Łyszkowska
ul. Pustelnicka 48/4
04-138 Warszawa
e-mail: biuro@cojanato.pl
+48 728 898 892
www.cojanato.pl

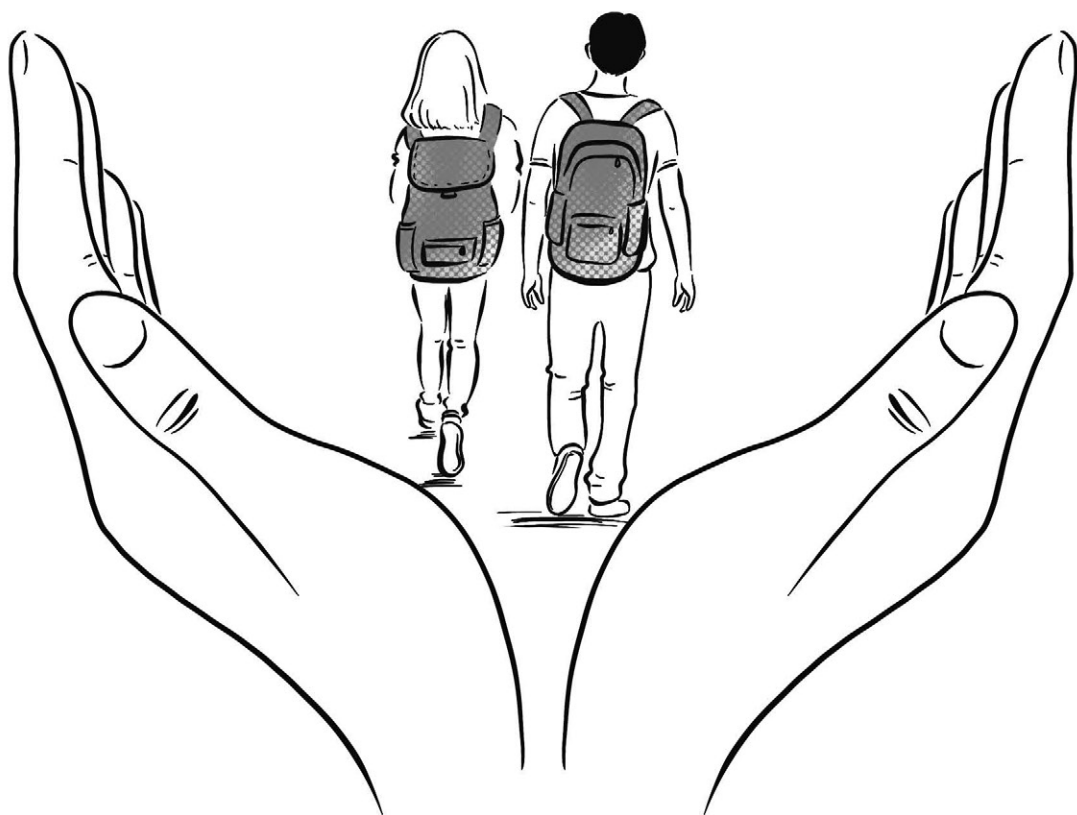
SPIS TREŚCI

Wprowadzenie	11
Jak czytać tę książkę	14
1. Akceptacja	19
Akceptacja, czyli przyjmowanie odmienności nastolatka	20
Akceptacja a działanie mózgu	22
Ocena otoczenia i jej wpływ na samoocenę	23
Oczekiwania wobec dziecka	28
Personalizowanie, czyli branie wszystkiego do siebie	32
Komunikaty zaprzeczające akceptacji	33
Zrozumienie siebie drogą do akceptacji nastolatka	37
Podsumowanie	39
2. Bycie widzianym	43
Co to znaczy widzieć nastolatka	44
Uwzględnianie potrzeb innych niż nasze	50
Jak zadbać o potrzeby u nastolatka	52
Podsumowanie	59
3. Niezależność	63
Wiek nastoletni – fakt czy choroba?	64
Niezależność a mózg nastolatka	66
Posłuszeństwo i szacunek wobec rodzica	69
Odmawianie nastolatkowi	78
Przekonanie nastolatka o nieomyślności	81
Od walki i ustępstwa do współzależności	85
Podsumowanie	95

4. Kompetencja	99
Nastolatek jako odrębny człowiek	100
Konsekwencje motywacji zewnętrznej i wewnętrznej	104
Zabójcy kontaktu w komunikacji	107
Empatyczna obecność w budowaniu relacji	112
Dawanie z serca a poświęcanie się	115
Wspieranie poczucia kompetencji młodych ludzi	120
Podsumowanie	122
5. Przyjemność	125
Intensywny rozwój mózgu nastolatka	127
Dorastanie to proces, który trwa	130
Przekonania jako źródło nastawienia do życia	132
Odkładanie rzeczy na później a dotrzymywanie umów	138
Ćwiczenie: podsumowanie dnia	142
Podsumowanie	143
6. Sens	147
Poszukiwanie sensu życia	147
Brak jasności i niepewność w życiu	151
Nadawanie sensu codzienności	154
Komunikacja nie budująca poczucia sensu	157
Doradzanie	157
Moralizowanie	159
Depresja jako konsekwencja braku sensu	161
Wyrażenie uznania budujące sens	162
Świętowanie i opłakiwanie	166
Podsumowanie	170
7. Swoboda wyrażania siebie	173
Moc, niemoc, przemoc	176
Wstyd jako reakcja na błąd	178
Wymuszanie zachowań u nastolatków	184
Reagowanie na krytykę w relacji	187
Złość jako informacja o potrzebach	193

Krzyczę do ciebie, a nie na ciebie	198
Podsumowanie	201
8. Dialog z nastolatkiem	205
Kiedy wrócisz?	208
Empatia dla nastolatka	209
Potrzeby stojące za NIE	212
Trudne komunikaty	214
Denerwujesz mnie	215
Zawsze krzyczycie	216
Dlaczego ty możesz, a ja nie	216
Daj spokój, ciągle się czepiasz, szkoła nie jest mi do niczego potrzebna	218
Zaraz i później	219
Cokolwiek	221
Potrzeby rodzica a potrzeby nastolatka	222
9. Wdzięczność i widzenie dobra	229
Zauważanie dobrych momentów w relacji z nastolatkiem	233
Wdzięczność wobec nastolatka	235
Szczere wyrażanie siebie	236
Praktyka poznania siebie i patrzenia z dystansu na rolę rodzica	239
Zakończenie	245
Lista potrzeb według Porozumienia bez Przemocy Marshalla Rosenberga	247
O autorkach	249

WPROWADZENIE



Kolejne pokolenie młodych ludzi przechodzi ze świata dzieci do świata dorosłych. To trudna droga zarówno dla nich, jak i dla nas, rodziców, którzy im towarzyszymy. Jak każde pokolenie dorosłych, próbujemy ich jakoś określić, nadać im imię – ponieważ to oznacza zrozumienie, uczynienie bliskim i swoim. Próbujemy ich zrozumieć i ich wesprzeć. W tej książce zapraszamy do tego, by spojrzeć na młodych jak na ludzi, którzy kreują siebie, i pozwolić im samodzielnie budować swoją tożsamość i samodzielnie wybrać, jakie imię będzie do nich najlepiej pasować. Chcemy zaprosić ciebie, drogi rodzicu, do podróży, która jest towarzyszeniem młodemu człowiekowi w jego odkrywaniu swojej wolności, godności i wartości.

Podczas pisania tej książki zaskakiwało nas, jak bardzo zmieniały nam się założenia co do treści każdego rozdziału. Pokazywało nam to różnorodność świata nastolatków, prowokowało do refleksji, inspirowało do szukania struktury i jednoznaczności w przekazie. Kiedy koncentrowaliśmy się na tym, co jest dla nas istotą tematu, tożsamość książki wyłaniała się z każdym kolejnym rozdziałem coraz wyraźniej, a nam było coraz łatwiej ją pisać.

Ten proces uświadomił nam, że taki jest właśnie świat młodych osób – wyłaniający się z różnorodności pragnień, oczekiwań oraz samodzielnego budowania Ja, które możliwe jest wtedy, gdy dziecko ma wsparcie w silnym, rozumiejącym, akceptującym i towarzyszącym mu w tej drodze dorosłym. Nastolatek jak mało kto potrzebuje empatycznego i cierpliwego towarzysza. Dlatego w każdym rozdziale wskazujemy, jak rodzic może zadbać o siebie, by znajdować w sobie siłę, empatię i wyrozumiałość w tej kilkuletniej, pełnej wyzwań przygodzie. Ponieważ bardzo zależało nam na tym, by książka była jak najbardziej żywa i dotykająca codzienności życia z nastolatkiem, dzielimy się w niej naszymi osobistymi doświadczeniami w relacji z naszymi dziećmi oraz doświadczeniami rodziców, którzy przez lata byli uczestnikami naszych warsztatów.

Rodzice, co oczywiste, chcą dać swoim dzieciom wszystko, co najlepsze, zadbać o ich przyszłość, wyposażyć w niezbędne kompetencje, wiedzę, zapewnić bezpieczeństwo i dobre życie. Obecnie, w dobie szybkich przemian społecznych i technologicznych oraz w konsekwencji różnych czynników, na przykład zmian klimatycznych, nie jesteśmy w stanie przewidzieć, do jakiej przyszłości wychowujemy swoje dzieci. Powstają nowe zawody, a inne odchodzą w zapomnienie. Coraz trudniej jest określić, co tak naprawdę będzie potrzebne i pomocne nastolatkom w dorosłości. Dlatego dobrym pomysłem jest położenie nacisku na pewne uniwersalne kompetencje. Przyszli dorośli, wychowani w przestrzeni wzajemnego szacunku i otwartości na rozmowy o tym, co czują i czego potrzebują, doświadczający jak najczęściej bezpiecznego stylu budowania więzi, mający poczucie, że są ważni, że ich głos i potrzeby mają znaczenie, wejdą w dorosłość ze stabilnymi fundamentami – pewnością siebie, znajomością siebie, umiejętnością rozwijania świadomości innych, zarządzania sobą i zarządzania relacjami. Przyszłość obarczona jest wieloma znakami zapytania, ale jedno jest według nas pewne: w przyszłości nastolatków kluczową rolę odegrają kompetencje miękkie, czyli między innymi:

- świadomość siebie, umiejętność nazywania swoich uczuć, tego, co jest dla nas ważne (swoich potrzeb),
- zdolność do widzenia drugiego człowieka bez ocen i etykiet,
- empatia,
- umiejętność rozwiązywania konfliktów i budowania porozumienia wygrany–wygrany,
- zdolność prowadzenia dialogu pomimo różnic zdań czy poglądów.

Nie chcemy umniejszać roli klasycznej edukacji, jednak zapraszamy rodziców do zastanowienia się, jak kłótnie o przeczytanie lektury czy zapamiętanie kolejnego wzoru matematycznego przekładają się na budowanie relacji z młodymi ludźmi. Nastolatek potrzebuje towarzysza, który będzie po jego stronie w drodze ku dorosłości; kogoś, kto będzie przy nim z bezwarunkową akceptacją, miłością, cierpliwością; kto pomimo upadków i zawirowań zawsze będzie gotów wysłuchać, porozmawiać i wesprzeć. Potrzebuje też sparing partnera, by w bezpiecznych warunkach rozwijać kompetencje prowadzenia dialogu, mówienia „nie”, przyjmowania odmowy, prowadzenia dyskusji mierzących do rozwiązań uwzględniających wszystkich, a nie tylko tych, którzy mają dostęp do władzy i siły. Gdzie jeśli nie z rodzicami ma zdobywać te ważne życiowe kompetencje?

Powszechnie o nastoletności mówi się, że jest czasem hormonalnej burzy. Rzadko jednak się zauważa, że jest to również czas, na który ogromny wpływ

ma funkcjonowanie mózgu. Jak tu być spokojnym, kiedy wszystkie komórki w mózgu są nerwowe?! Podkreślamy zmiany zachodzące w nastoletnich mózgach i wskazujemy zarówno na szanse, które z nich płyną, jak i na związane z nimi ograniczenia, które pomogą lepiej zrozumieć niektóre zachowania młodych ludzi.

Okres dorastania to czas eksperymentów życiowych, sprawdzania, przyglądania się, kształtowania się nowego człowieka. Darem, który możemy dać na ten czas nastolatkom, jest przejrzystość naszych wartości, rozmawianie o tym, co dla nas i dla nich jest ważne, dialog i szukanie rozwiązań dbających o obie strony. Dlatego podkreślamy wagę komunikacji, która daje szansę na porozumienie z nastolatkiem. W każdym rozdziale pokazujemy możliwe do wdrożenia sposoby reagowania i rozmawiania, być może inne niż te, które znałeś/aś do tej pory. Jest to komunikacja oparta na Porozumieniu bez Przemocy i to właśnie **porozumienie** jest w niej kluczem.

Chcemy zaprosić cię do tego, by w towarzyszeniu nastolatкови każdego dnia zwracać uwagę na siebie w relacji z nim i na niego w jego trudzie relacji z samym sobą. Wierzymy, a doświadczenie wielu lat pracy to potwierdza, że to rozumienie siebie nawzajem pozwala dojrzewać obu stronom do budowania satysfakcjonującej więzi opartej na szacunku, bliskości i akceptacji. Nie chodzi nam o tak zwane „beztresowe wychowanie”. Zależy nam na dialogu, w którym młody człowiek jest uwzględniany w swojej indywidualności i wyłaniającej się z dzieciństwa tożsamości. Jesteśmy przekonane, że obecnie nastolatki wyjątkowo potrzebują bezpiecznej przestrzeni, gdzie mogą odetchnąć, doświadczać bezpieczeństwa i akceptacji, by w tych warunkach móc wzrastać.

W naszej opinii w budowaniu relacji z nastolatkami dużą rolę odgrywa jakościowe wysłuchanie, bycie z drugim człowiekiem, ciekawość i otwartość na niego. Szeroko otwarte oczy, uszy i serce na drugą osobę, choć ma inne poglądy, nie podoba nam się jej zachowanie lub mamy pomysły, jak jej pomóc. Leo Buscaglia napisał przepiękny wiersz, który ukazał się w książce *Daj przestrzeń... i bądź blisko* Eline Snel, a który traktuje właśnie o tej jakości wysłuchania.

Prawdziwe słuchanie jest sztuką

Kiedy proszę cię, żebyś mnie wysłuchał,
a ty zaczynasz dawać mi rady,
nie robisz tego, o co proszę.
Kiedy proszę cię, żebyś mnie wysłuchał,
a ty zaczynasz opowiadać, dlaczego
mam nie czuć się tak, jak się czuję,

nie traktujesz mnie poważnie.
Kiedy proszę cię, żebyś mnie wysłuchał,
a ty starasz się zrobić coś, żeby rozwiązać moje problemy,
porzucasz mnie, więc
proszę cię, tylko mnie wysłuchaj i spróbuj mnie zrozumieć.
I jeżeli nadal będziesz chciał coś powiedzieć, poczekaj chwilę.
Obiecuję, że cię wysłucham¹.

Jak czytać tę książkę

Bardzo nam zależało na tym, by była to książka, która poprowadzi cię w kierunku zmiany. Zakładamy, że skoro ją czytasz, to szukasz czegoś dla siebie w relacji ze swoim dzieckiem. Mamy więc kilka podpowiedzi, jak wyobrażamy sobie, że możesz czytać tę książkę:

- **Bez pośpiechu.** Temat jest ważny i skomplikowany – dotyczy twojego życia i twojego dziecka. Nie chodzi o to, by książkę po prostu przeczytać, lecz raczej zatrzymać się podczas lektury, przeglądać się w poruszanych przez nią zagadnieniach jak w lustrze i wybierać obszary, które mają dla ciebie szczególne znaczenie.
- **O ile to możliwe, ze wsparciem.** Tematy przez nas poruszane bywają trudne. Wywołują emocje w nas, rodzicach, ale mogą też przywoływać wspomnienia z dzieciństwa. Nie ma jednej odpowiedzi, jak dogadać się z nastolatkiem, bo każdy rodzic i każdy nastolatek jest wyjątkowy – to bardziej stawianie sobie pytań, świadome szukanie odpowiedzi, przyglądanie się temu, co działa i temu, co warto zmienić. We wspólnocie (z partnerem, z innymi rodzicami nastolatków itp.) łatwiej jest przejść tę drogę.
- **Pozwalając sobie się zmieniać.** Być może w tym, co napisałyśmy, znajdziesz dla siebie nieznane, nowe tematy. Może praktyki, które zaproponowałyśmy, wpłyną na nowe podejście do siebie, do partnera, do nastolatka. Pozwól sobie na nowe, na sprawdzanie, eksperymentowanie i poszukiwanie z uważnością tego, co w danym momencie jest twoje.
- **Z zaangażowaniem.** Komunikacji nie uczymy się z książek. Warto znać założenia i pomocne praktyki, ale trzeba próbować, próbować i jeszcze

¹ E. Snel, *Daj przestrzeń... i bądź blisko. Mindfulness dla rodziców i ich nastolatków*, CoJaNaTo, Warszawa 2017, s. 10.