

PAULINA PAWŁOWSKA

@psychologiczna_pl

10 RZECZY,
KTÓRE
POWINIEN
WIEDZIEĆ
KAŻDY RODZIC

JAK POROZUMIEĆ SIĘ Z NAJSTOLATKIEM

sensus



Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz wydawca dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz wydawca nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Redaktor prowadzący: Magdalena Dragon-Philipczyk
Skład: Magdalena Alszer

Materiały graficzne na okładce zostały wykorzystane za zgodą Shutterstock.

Helion S.A.

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel. 32 230 98 63

e-mail: sensus@sensus.pl

WWW: <https://sensus.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<https://sensus.pl/user/opinie/jakdog>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-289-1049-2

Copyright © Paulina Pawłowska 2025

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność



SPIS TREŚCI

WSTĘP /11

Jaki jest „typowy” nastolatek?	/14
Dlaczego tak trudno o współpracę?	/15

1.

CZEGO POTRZEBUJE TWÓJ NASTOLATEK? /19

Wysłuchania i towarzyszenia	/26
Poczucia sprawczości, niezależności i wpływu na własne życie	/28
Bezwarunkowej akceptacji	/29
Znalezienia nowego sposobu na spędzanie czasu z rodzicami	/30
Możliwości przeżywania emocji (które w tym okresie bywają ekstremalnie silne)	/31
Szukania swoich pasji i możliwości zmiany zdania	/32
Poczucia odpowiedzialności za naukę	/32
Swobody w wyrażaniu siebie (ubrania, wygląd, muzyka, pasje, znajomi)	/34
Integracji z rówieśnikami (poczucia przynależności)	/35
Podsumowanie	/37

2. ...A CZEGO ZUPEŁNIE NIE? NIEWSPIERAJĄCE ZACHOWANIA DOROSŁYCH /39

- Chęć pokazania, kto tu rządzi /43
- Ocenianie i dawanie rad /44
- Niesłuchanie /46
- Zaprzeczanie uczuciom /47
- Chęć (nadmiernej) kontroli /49
- Stawianie nierealistycznych oczekiwań /50
- Pomijanie znaczenia potrzeb emocjonalnych /52
- Nieumiejętność wyrażania emocji przez dorosłych /54
- Podsumowanie /56

3. „PRZESTAŃ MNIE WYPYTYWAĆ!” /59

- Stopniowa rezygnacja z kontroli /60
- Stwarzanie przestrzeni do decydowania
o sobie i swoich obowiązkach /61
- Czekanie z pomocą, aż nastolatek poprosi /62
- Pozwalanie na bycie samodzielnym /63
- Branie pod uwagę odmowy „nie” /64
- Co zrobić, żeby rozmowa nie wyglądała
jak przepytywanie? /76

4. DLACZEGO MI SIĘ NIE ZWIERZA? /79

5.
„JAK BYŁO W SZKOLE”?
LISTA PYTAŃ ZAKAZANYCH /97

Podsumowanie /109

6.
GRANICE NASTOLATKA
VS. GRANICE RODZICA /113

Zacznijmy jednak od historii dotyczącej granic /115

Granice mogą podlegać negocjacom /117

W jakich sytuacjach warto mówić „nie”? /119

Jak komunikować swoje granice? /120

Podsumowanie /122

7.
PODCINANIE SKRZYDEŁ
VS. UCZENIE SIĘ NA WŁASNYCH BŁĘDACH /127

8.
NASTOLATEK NIE JEST TOBĄ /135

9.

NIEPRZESTRZEGANIE USTALONYCH ZASAD /145

Czy lista obowiązków lub zbiór zasad to coś,
co ustaliliście wspólnie? /147

Czy w prosty sposób komunikujesz swoje prośby,
czy czekasz, aż nastolatek sam się domyśli? /148

Czy konkretyzujesz swoje prośby,
a może używasz ogólników? /150

Jak wygląda wasza komunikacja? /151

Jak spędzacie wspólnie czas, co lubicie razem robić
i jak często to robicie? /152

Czy zdarza ci się próbować przyjmować
perspektywę nastolatka? /154

Czy rozmawiacie na trudne tematy? /155

Czy nastolatek posiada wszystkie niezbędne umiejętności,
które pozwolą mu wywiązać się ze swoich obowiązków? /157

Czy szanujesz granice, które stawia nastolatek,
i jednocześnie potrafisz zadbać o własne? /158

Podsumowanie /161

10.

WSPÓLNE ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW /165

Jak skutecznie rozwiązywać konflikty z nastolatkiem /169

Podsumowanie /177

Nastolatkwie w moim gabinecie mówią jednym głosem: „Rodzice nas nie rozumieją!”, a im bardziej czują się oni nierozumiani, tym bardziej wycofują się z relacji i tracą zaufanie. Nie chcą opowiadać rodzicom o swoich problemach, bo boją się, że po raz kolejny usłyszą niechcianą radę. Nie wywiązują się z ustaleń, bo nie uwzględnia się ich potrzeb. Krzyczą i trzaskają drzwiami, bo ich argumenty uznawane są za śmieszne i niedorzeczne. Im dłużej rodziny trwają w tym błędnym kole, tym bardziej się od siebie oddalają.

Ta książka nie powstałaby, gdyby nie te wszystkie historie, z którymi przyszli do mnie nastolatkwie i ich rodzice. Nie powstałaby, gdyby nie zdecydowali się obdarzyć mnie zaufaniem i opowiedzieć mi o swoich najtrudniejszych, ale i najpiękniejszych przeżyciach. Nie znajdziesz tutaj ich historii. Znajdziesz esencje tych spotkań oraz to, czego mnie one nauczyły. Pokażę ci perspektywę nastolatków i nauczę z nimi rozmawiać w sposób, dzięki któremu poczują, że mogą ci zaufać.

WSTĘP

Nie można nauczyć się bycia rodzicem, zanim to się faktycznie wydarzy. Nie da się też w stu procentach przygotować do bycia rodzicem nastolatka, ale wszystko to, co dzieje się w relacji, zanim dziecko wejdzie w okres dojrzewania, ma ogromny wpływ na to, jak to bycie rodzicem nastolatka będzie wyglądało. Można przeczytać tonę poradników, wysłuchać setek rad, a i tak ostatecznie zastosowanie ich w swojej codzienności okazuje się sporym wyzwaniem. Dzieje się tak, ponieważ żadne przeczytane czy usłyszane porady nie obejmują jednego: emocji. Im bliższa jest relacja pomiędzy dwiema osobami, tym więcej emocji w tej relacji się pojawia. A jak dobrze wiemy, emocje nie są najlepszym doradcą. Będąc pod ich wpływem, można podjąć nie do końca trafne decyzje. Człowiek pochłonięty własnymi emocjami nie myśli racjonalnie. Kiedy kieruje nami strach czy złość, możemy wchodzić w różne tryby przetrwania, które skutecznie uniemożliwiają komunikację opartą na empatii. Każdy rodzic nastolatka doskonale wie, co znaczy być pochłoniętym emocjami. Nastolatek regularnie dostarcza rodzicom sytuacji, w których zachowanie spokoju jest prawdziwym wyzwaniem. Niedotrzymywanie obietnic, trzaskanie drzwiami, używki, niesłuchanie czy zaniedbywanie szkoły to tylko niektóre z tych sytuacji.

Kiedy emocje biorą górę, trudno nie powiedzieć czegoś, co zamiast pomóc, doleje oliwy do ognia. W takich chwilach najlepszą reakcją jest jej brak. Poczekanie, aż emocje opadną. Zadbanie o swój spokój i wrócenie do rozmowy, gdy wszyscy będą na to gotowi. Jednak to, jak taka rozmowa powinna wyglądać, jeśli zależy nam na znalezieniu porozumienia, nie jest takie oczywiste. Nikt przecież nie uczy rodziców, w jaki sposób komunikować się z dziećmi, jak bez grożenia karami sprawić, by słucały, albo co zrobić, by chciały się zwierzać i prosić o pomoc, gdy sytuacja tego wymaga.

Ta książka może być uniwersalnym poradnikiem. Można tu znaleźć odpowiedzi na najbardziej nurtujące pytania, ale także rozwiązania, które naprawdę przynoszą rezultaty w relacjach z nastolatkami. Dlaczego uniwersalnym? Dlatego że wiek nastoletni rządzi się swoimi prawami i wielu rodziców boryka się z podobnymi problemami. Zależy mi, aby pokazać perspektywę nastolatka, bo dzięki temu łatwiej będzie zrozumieć jego zachowanie i wprowadzić w życie takie zasady komunikacji, które sprzyjają empatii, budowaniu relacji i współpracy.

Zanim zaczniemy, opowiem, jaki jest „**typowy nastolatek**”, żebyś wiedział, o kim tak naprawdę jest ta książka.

Wiek nastoletni określany jest mianem „**trudnego**” czasu, choć prawda jest taka, że w życiu rodziców już wcześniej pojawiały się momenty trudniejsze (choćaby taki 2-, 3-latek, który zaczyna manifestować potrzebę autonomii). Być może problem polega na tym, że nastolatkowi trudniej jest narzucić swoje zdanie? Trudniej jest wymusić na nim jakieś działanie, bo staje się on bardziej niezależny? A może chodzi o to, że rodzice nie są gotowi na zmiany, które muszą nastąpić, i za wszelką cenę próbują „stłamsić” nastoletnie zachowania z obawy przed tym, że dziecko wymknie się im spod kontroli?

Tylko czy w wychowaniu nastolatka chodzi o to, aby mieć nad nim kontrolę? Czy to aby na pewno jest cel sam w sobie, a może jedynie chęć zaspokojenia rodzicielskiej potrzeby łatwości i przewidywalności oraz strach przed nieznanym?

W czym tkwi problem? Dzisiejszy 13-latek może bardzo różnić się od 13-latka, którym sami kiedyś byliśmy. Trudno nie zauważyć, że dzieci dojrzewają teraz nieco szybciej. Myślę sobie, że to może być pierwsza przeszkoda stojąca na drodze ku zrozumieniu nastolatka. Prawdopodobnie rodzic przypominający sobie siebie z tamtego okresu pamięta, jak wiele było wtedy zabawy i bez troski, a teraz ma do czynienia z nastolatkiem, który zabawy porzucił na rzecz sportkań ze znajomymi, a za priorytet uznał własny wygląd.

JAKI JEST „TYPOWY” NASTOLATEK?

- zamyka drzwi od pokoju i tym samym wyznacza granice i pokazuje chęć prywatności,
- chce decydować o sobie i sprawach dla siebie ważnych, co rodzice odbierają jako wymykanie się spod kontroli,
- jego reakcje emocjonalne są natychmiastowe i bardzo silne, co najczęściej obserwuje się jako intensywne wybuchy złości,
- w grupie znajomych może tracić zdolność do kontroli, ponieważ działa pod wpływem silnych emocji i potrzeby przynależności czy akceptacji,
- trudno mu uwzględnić w swoim działaniu inne osoby i to, że może kogoś zranić,
- jest skłonny do krytykowania własnego wyglądu,
- wykluczenie z grupy powoduje u niego rezygnację, wycofanie i negatywne myśli o sobie,
- łatwo popada w stany głębokiego smutku,
- jego główny cel rozwojowy to znalezienie odpowiedzi na pytania:

KIM JESTEM?

i

JAKĄ ROLĘ PEŁNIĘ W SPOŁECZEŃSTWIE?

DLACZEGO TAK TRUDNO O WSPÓŁPRACĘ?

Za bardzo przyklejamy się do dziecięcych czy nastoletnich zachowań, odbierając je jako zagrożenie dla rodzicielskiego autorytetu, brak szacunku czy efekt zbytnej swobody. Tracimy tym samym całą energię na oskarżające myśli, wyciąganie konsekwencji i unie-możliwiamy sobie podejście do sytuacji z empatią. Tymczasem kierując się zasadą, że **każde zachowanie dziecka ma sens**, warto zatrzymać się przy trudnym dla nas zachowaniu i zastanowić się, jaką pełni ono funkcję oraz jaką potrzebę dziecko próbuje w ten sposób zaspokoić. Zamiast obwiniania, karania czy moralizowania — spróbować nawiązać dialog. Chodzi tutaj o sytuację, w której rodzice chcą autentycznie poznać zdanie dziecka i je zrozumieć, a nie po to, aby wysłuchać, a następnie wytknąć błędy. Im bardziej rodzice będą próbowali narzucić własne zdanie („Bo tak i już”), będą ucinali dyskusje („Marsz do swojego pokoju!”), przekraczali granice („Natychmiast masz wszystko zostawić i przyjść na obiad”) i pomijali potrzeby młodzieży, **tym mniej będzie u nastolatków chęci do współpracy, a w zamian pojawi się chęć walki i oporu.**

Relacja rodziców z dziećmi jest niesymetryczna. Wiele jest sytuacji, w których „niechcący” zrzucamy na dzieci odpowiedzialność za własne emocje, potrzeby i decyzje, zapominając przy tym, że to rodzic powinien jednak dać od siebie więcej. Możemy w kółko nakręcać się myślami: „*Co za niewdzięczne dziecko, tyle dla niego robię, a on nie docenia!*” albo zatrzymać się i zapytać samego siebie: „*O co mi chodzi?*”

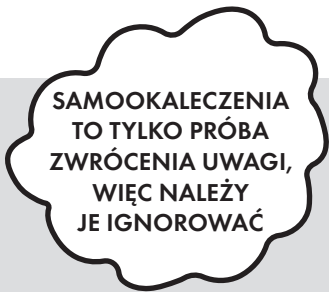
Wiem, że cały czas pokutuje przekonanie, że rodzicom należy się bezwzględny szacunek (niezależnie od tego, co mówią i jak postępują), a dzieci powinny wykonywać ich polecenia bez dyskusji — tylko że obecna wiedza na temat rozwoju mówi coś innego. Dzieci muszą mieć szansę, aby wyrażać własne zdanie, odmawiać i podejmować własne decyzje, bo to niezbędna nauka na przyszłość. Szacunek oparty na władzy i strachu a szacunek oparty na autentyczności to dwie różne kwestie.

To jednak tylko jeden z wielu mitów dotyczących nastolatków, które krążą w społeczeństwie.

5 RZECZY,

**W KTÓRE NIGDY
NIE UWIERZĘ
JAKO...**

**PSYCHOLOG
NASTOLATKÓW**



**SAMOOKALECZENIA
TO TYLKO PRÓBA
ZWRÓCENIA UWAGI,
WIĘC NALEŻY
JE IGNOROWAĆ**

Nawet jeśli w ten sposób nastolatek zaspokaja potrzebę uwagi czy kontaktu, to pojawia się pytanie, dlaczego musi korzystać z takich sposobów. Nigdy nie należy bagatelizować samookaleceń. Kiedy zauważysz, że nastolatek ma ślady po tym — nie krzycz i nie dawaj mu kar.

**NIEDOTRZYMANIE
SŁOWA TO BRAK
SZACUNKU**

Nastolatkom trudno jest dotrzymać słowa, bo warunki się zmieniają lub dzieje się coś, co sprawia, że trudno im dotrzymać umowy. To nie znaczy, że gdy się umawialiście, nastolatek już wiedział, że nie dotrzyma obietnicy. To nie jest działanie przeciwko rodzicom, ale działanie w trosce o siebie i swoje potrzeby.

**KARY UCZĄ,
JAK NALEŻY SIĘ
ZACHOWYWAĆ**

Kary sprawiają, że relacja się psuje, nastolatek traci zaufanie do rodziców i zaczyna kombinować, co robić, by go nie przyłapano.

**ZNAJOMI
WCALE NIE SĄ
NAJWAŻNIEJSI**

Okres dorastania to czas uniezależniania się od rodziców — separacja na poczet zacieśnienia relacji z rówieśnikami. Potrzeba bycia częścią grupy jest bardzo ważna z perspektywy rozwojowej. Dlatego nastolatki tak bardzo przeżywają kłótnie z kolegami.

**ODMOWA
CHODZENIA DO SZKOŁY
TO PRZEJAW
BRAKU DYSCYPLINY**

Za odmową chodzenia do szkoły mogą stać niepowodzenia w nauce, trudności ze skupieniem uwagi, permanentne zmęczenie, zaburzenia psychiczne (np. depresja czy lęk), odrzucenie przez grupę rówieśniczą itd. Trzeba odkryć, o co chodzi, żeby znaleźć rozwiązanie, bo odmowa chodzenia do szkoły to tylko objaw, wierzchołek góry lodowej.

PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —



1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA
Helion 

Nastolatek — już nie dziecko, jeszcze nie dorosły, jak się z nim porozumieć?

Okres nastoletni to trudny czas. Zarówno dla dorastającego człowieka, jak i dla jego rodziców. To ten moment, kiedy znika dobrze nam znane dziecko, a w jego miejsce pojawia się osoba, która może i przypomina naszą pociechę fizycznie, ale psychicznie... Zrozumienie nastolatków wydaje się pozostawać poza naszym zasięgiem. Mimo wszystko próbujemy — i co jakiś czas zadajemy najbardziej zniechęconym przez nich pytanie: jak było w szkole? Wiemy, że ono nie pomaga w nawiązaniu kontaktu, ale nadal po nie sięgamy, ponieważ brakuje nam pomysłu na to, co innego można zrobić, by zbliżyć się do nastolatka.

Wbrew temu, co czasem możemy odczuwać, jako rodzice wcale nie jesteśmy bezradni wobec nieoczywistego toku myślenia i zachowania naszych dzieci. Kluczem do ich zrozumienia jest poświęcenie odrobiny czasu na to, by się dowiedzieć, czego naprawdę potrzebują nastolatki, a czego zupełnie nie. Jakie pytania mogą wywołać u nich frustrację, a które będą wstępem do pogłębionej rozmowy.

Jakiego rodzaju wsparcia rzeczywiście oczekują od nas nastolatki, a czego wolą z naszej strony uniknąć?

Z tym poradnikiem będzie Ci łatwiej je dostrzec, zrozumieć.

Po prostu — będzie Ci łatwiej porozumieć się z Twoim nastolatkiem.

