

JANE NELSEN, ED.D.  
LYNN LOTT, M.A.

**POZYTYWNA  
DYSCYPLINA**  
dla  
**nastolatKÓW**



pozytywne podejście do wychowywania szczęśliwych,  
zaradnych i dojrzałych nastolatKÓW



**JANE NELSEN, ED.D.,  
LYNN LOTT, M.A.**

**POZYTYWNA  
DyscyPLINA  
dla  
nastoLaTKÓW**

Przekład:

**PAWEŁ LUBOŃSKI**

Pozytywna Dyscyplina  
Milanówek 2023

*Tytuł oryginału:*

Positive Discipline for Teenagers. Empowering Your Teens and Yourself Through Kind and Firm Parenting (3rd ed.)

Copyright © 1994, 2000, 2012 by Jane Nelsen and Lynn Lott

All rights reserved.

Copyright © for the Polish edition 2023 by Wydawnictwo POZYTYWNA DYSCYPLINA J.R. Baranowscy s.c.

Wszelkie 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 POZYTYWNA DYSCYPLINA J.R. Baranowscy s.c.

Autorki dołożyły wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak odpowiedzialności za szkody wynikłe z ich wykorzystania.

*Przekład:*

PAWEŁ LUBOŃSKI

*Redakcja merytoryczna:*

JOANNA BARANOWSKA, ANNA CZECHOWSKA

*Korekta:*

BEATA KĘCZKOWSKA

*Ilustracje i projekt okładki:*

BEATA KOSTUCH-WIŚNIEWSKA

*Skład i przygotowanie do druku:*

PAWEŁ LUBOŃSKI

WYDANIE II

ISBN 978-83-967110-0-7

*Dla rodziców i nastolatków, by przejście od dzieciństwa  
do dorosłości było okresem szczęśliwym i krzepiącym*

# SPIS TREŚCI

Wprowadzenie .....	9
ROZDZIAŁ 1. Po czym poznać, że twoje dziecko staje się nastolatkiem? .....	13
ROZDZIAŁ 2. Po czyjej jesteś stronie? .....	31
ROZDZIAŁ 3. Jaki styl rodzicielstwa praktykujesz? .....	47
ROZDZIAŁ 4. W jaki sposób błędy stają się dobrą okazją do nauki? .....	65
ROZDZIAŁ 5. Jak motywujesz nastolatka? .....	79
ROZDZIAŁ 6. Czy do nastolatka dociera to, co do niego mówisz? .....	99
ROZDZIAŁ 7. Czy spotkania rodzinne działają na nastolatków ..	126
ROZDZIAŁ 8. Jak spędzać specjalny czas z nastolatkiem? .....	143
ROZDZIAŁ 9. Osłabiasz czy wzmacniasz swojego nastolatka? ...	153
ROZDZIAŁ 10. Czy wpajasz dzieciom życiowe i społeczne umiejętności? .....	181
ROZDZIAŁ 11. Nastolatek w sieci .....	196
ROZDZIAŁ 12. Dlaczego nastolatki tak się zachowują? .....	209
ROZDZIAŁ 13. Co począć z drastycznymi zachowaniami? .....	238

ROZDZIAŁ 14. Czy nierozwiązane problemy z młodości są dla ciebie przeszkodą? .....	275
Zakończenie .....	283
Podziękowania .....	287
O autorkach .....	289

## WPROWADZENIE

Czy pamiętasz, jak twój nastolatek<sup>1</sup> był małym dzieckiem, które dopiero uczyło się chodzić? Co za przełom! Chciałeś zapamiętać każdą chwilę. Pomagałeś mu i zachęcałeś. Chwytałeś dziecięcą rączkę i kroczyliście razem — ale wiedziałeś, że musisz kiedyś pozwolić, by poruszał się sam. Wiedziałeś też, że kiedy przestaniesz go podtrzymywać, może się przewrócić, ale nie miałeś wątpliwości, że to niezbędny element nauki.

Puszczaleś więc dziecko, a ono robiło kilka chwiejnych kroków i padało na podłogę. Co wtedy robiłeś? Najpewniej dodawałeś mu otuchy: „Widzisz? Udało ci się! Przeszedłeś kilka kroków. Potrafisz. Spróbujmy jeszcze raz”. Dla was obojga były to wspaniałe chwile. Kiedy dziecko się zmęczyło i nie chciało już dłużej ćwiczyć, wycofywałeś się i odczekiwałeś. Wierzyłeś, że wcześniej czy później nauczy się chodzić.

Jednocześnie budowałeś dla niego odpowiednie środowisko. Przygotowywałeś dom na obecność małego dziecka. Zabezpieczałeś ostre narożniki i usuwałeś tłukące się przedmioty, o które mogłoby się zranić. Tworzyłeś bezpieczną przestrzeń, w której mogło rozwijać swoje

---

<sup>1</sup> W języku angielskim słowo „nastolatek” (*teenager*) nie determinuje płci. W języku polskim niestety tak nie jest. W przekładzie przyjęto zasadę posługiwania się naturalnymi w polszczyźnie formami męskoosobowymi (z wyjątkiem sytuacji, w których z kontekstu wynika, że chodzi o dziewczęta), co oczywiście nie oznacza, że treści te odnoszą się wyłącznie do nastolatków płci męskiej. To samo dotyczy fragmentów, w których autorki zwracają się do rodzica lub rodziców nieokreślonej płci [przyp. tłum.].



umiejętności. Nazywamy to „budowaniem mostów” i to ty byłeś budowniczym. Kiedy dzieci są małe i bezradne, budujemy mosty o niewielkiej rozpiętości, aby mogły bezpiecznie poruszać się po pokoju, eksperymentować, uczyć się i rozwijać. Kiedy podrastają i umieją więcej, „odsuwamy krańce mostów od siebie”, żeby miały dla siebie większą przestrzeń, a nadal czuły się bezpiecznie.

Teraz masz w domu nastolatka, który uczy się, jak być dorosłym człowiekiem. Gdzie znajdują się krańce mostów? Czy twoje lęki sprawiły, że zamknąłeś roгатki? Czy też rozsunąłeś je jeszcze szerzej, by wspierać rozwój swojego nastolatka? Czy wiesz, że musisz w pewnych sprawach dać mu więcej swobody, jeśli ma dojrzewać do dorosłości? Czy wiesz, że jeśli to zrobisz, nieuchronnie potknie się i upadnie? Kiedy zaś tak się stanie, czy potraktujesz to po prostu jako część procesu dojrzewania? (Czy sam nie potykałeś się i nie popełniałeś błędów?). Czy zachęcasz go, kibicujesz mu i okazujesz wiarę w jego możliwości?

Dojrzewanie to ważna część procesu rozwojowego człowieka. W tym okresie nastolatek próbuje odkryć, kim jest, i oddzielić się od rodziców. Potwierdzają to badania nad mózgiem, z których wynika, że „mózg okresu dojrzewania (...) czyni nastolatka raczej pierwszym przybliżeniem niż nienagannie wrażliwą istotą o pełnych zdolnościach adaptacyjnych, niemal idealnie przystosowaną do zadania polegającego na opuszczeniu bezpiecznego domu rodzinnego i wejściu w skomplikowany świat zewnętrzny”.

Problem w tym, że większość rodziców odwołuje się na tym etapie do narzędzi wychowawczych, które tylko pogarszają sytuację, niekiedy nawet do tego stopnia, że blokują lub utrudniają pracę mózgu nastolatka. Ta książka nauczy cię, jak go wspierać, jak stawiać go wobec nowych wyzwań w atmosferze wzajemnego szacunku, podsycającej w nim poczucie własnej wartości. I w tobie też. Poznasz narzędzia, dzięki którym pomożesz swojemu dziecku przekształcić się w pełnowartościową, samodzielną osobę dorosłą. Dodatkową korzyścią będzie zgłębienie własnych nierozwiązanych zagadnień z młodości, więc ty też zrobisz postępy.

Trudno nam było zdecydować, który z rozdziałów książki powinien znaleźć się na początku. Wszystkie dostarczają istotnej wiedzy, więc miały w naszych oczach najwyższy priorytet, albo przynajmniej drugi w kolejności. Możesz więc czytać je w takim porządku, jaki będzie do ciebie przemawiał. Każdy z rozdziałów to lekcja, dzięki której staniesz się skuteczniejszym rodzicem swojego nastolatka.

Książka mówi o uprzejmym, stanowczym i wzmacniającym rodzicielstwie. Zdajemy sobie sprawę, że zarówno dla ciebie, jak i dla nastolatka okres dojrzewania jest czymś w rodzaju przejścia przez strefę ognia na wojnie. Uprzejmość i stanowczość mogą po drodze polec i ich miejsce zajmą mniej zachęcające metody wychowawcze. Łatwo utracić poczucie godności wraz z poczuciem humoru. Czy pamiętasz, jaki rozkoszny i uroczy był twój nastolatek jako raczkujące niemowlę? A teraz być może przyglądasz się mu i myślisz: „Co ja takiego wyhodowałem? Co to za człowiek? Jak to się mogło zdarzyć? Co mam teraz począć?”. Niejeden ci powie, że kontrola (za pomocą kar i nagród) jest właśnie tym, czego potrzebuje młody człowiek.

Kontrola daje niekiedy na krótką metę iluzję sukcesu, ale dzieci wychowywane w poczuciu odpowiedzialności za siebie, swobody wyboru i obliczalności mają większe szanse na zdobycie umiejętności społecznych i osobistych, które będą im dobrze służyć przez całe życie. Nie musisz rzucać ręcznika na ring i pogrążyć się w rezygnacji. Ta książka pomoże ci znaleźć rozwiązania i określić zasady, które udowodnią swoją skuteczność. Praca nad wychowaniem nastolatka to okazja do odkrycia lub przypomnienia sobie, jak ważny jest wzajemny szacunek. Kiedy nauczysz się sprawować swoje rodzicielstwo w uprzejmy i stanowczy, a nie kontrolujący sposób, odkryjesz, jaką fascynującą osobowością jest twoje dziecko.

Jeśli dotąd wychowywałeś dzieci żelazną ręką, pokochają cię za stworzenie im większej przestrzeni. Mogą jednak błędnie zinterpretować wolność. Twoim zadaniem jest wpojenie im poczucia odpowiedzialności, które powinno iść w parze z wolnością wyboru. Rezygnacja z kontroli nie ma niczego wspólnego z permissywizmem, czyli bezgra-

niczną tolerancją i akceptowaniem każdego zachowania. Chodzi o pełne szacunek dzielenie się władzą. W książce znajdziesz wiele sposobów na to, jak trafić do nastolatka z tym przekazem.

Jeśli rozpieszczałeś i nadmiernie chroniłeś swoje dziecko, to może nie być zachwycone perspektywą wzięcia na siebie większej odpowiedzialności. Mogło przywyknąć, że robisz za nie wszystko, i uważa, że odpowiedzialność to twoja sprawa. Może być leniwe, niezaradne, a może nawet nieco załężnione. Co będzie, jeśli naprawdę nie potrafi zrobić tego, co powinno? Co będzie, jeśli spróbuje i zrobi z siebie durnia? Czy nowe obowiązki nie będą zbyt stresujące? Bądź przygotowany na próby przekonania cię, że powinieneś jako rodzic nadal wykonywać za nastolatka to wszystko, co powinien już umieć zrobić sam. Bądź przygotowany na jego złość, gdy zażadasz, żeby ponosił konsekwencje własnego postępowania. Gdy jednak wybuchy złego humoru ustaną, będziesz zdumiony tym, z jaką łatwością zacznie przejawiać więcej odpowiedzialności, a on sam polubi nowe poczucie pewności siebie i kompetencji.

Twoim zadaniem jest przygotowanie nastolatka do dorosłego życia. Możesz żałować, że nie zająłeś się tym, kiedy był młodszy. To oczywiście byłoby doskonałe, ale jeśli tego nie zrobiłeś, to pora żebyś zaczął teraz. Pamiętaj, żebyś posuwał się małymi krokami i pracował nad każdą nową umiejętnością osobno, dopóki nie poczujesz się pewnie. Postępując w ten sposób, odkryjesz, że rodzicielstwo jest łatwiejsze, niż myślałeś, a wychowanie nastolatka może być przyjemnym zajęciem.

## ROZDZIAŁ 1

# PO CZYM POZNAĆ, ŻE TWOJE DZIECKO STAJE SIĘ NASTOLATKIEM?

### KIEDY TWOJE DZIECKO PRZESTAJE WIDZIEĆ W TOBIE IDEAŁ

---

Gdy Sally weszła w wiek nastoletni, jej matka odniosła wrażenie, że ma do czynienia z kimś zupełnie innym. Zmieniła sposób ubierania się, znalazła sobie innych przyjaciół, stała się fanką rocka i zaczęła grać na gitarze. Nadal była to wciąż ta sama dziewczynka, ale teraz występowała w nowej roli: „rockowej Sally”. Przyjaciółka spytała jej matkę: „Czy to ta sama Sally, która w dzieciństwie interesowała się superbohaterami? Która prosiła, żeby wyszyć jej na kostiumie gimnastycznym literę W, bo chciała udawać Wonder Woman? Jakie to było urocze!”. Matka uśmiechnęła się, bo dobrze pamiętała, jaka milutka była Sally na tamtym etapie życia. „Czy potrafiłabyś teraz myśleć o niej w taki sposób? – ciągnęła przyjaciółka. – Wyobraź sobie, że ubiera się w kostium muzyka rockowego. Oto co się dzieje: ona przymierza na sobie inną tożsamość, ale to nie jest prawdziwa Sally”.

Warto, żebyś sobie przypomniał, jak bardzo *twoja* obecna osobowość różni się od tej z czasów, gdy miałeś dziesięć lat. Chociaż może ci się zdawać, że okres dojrzewania twojego dziecka ciągnie się w nieskończoność, w istocie jest to tylko krótki fragment drogi rozwoju człowieka, a w żadnym razie nie punkt docelowy.

## NASTOLATEK TWOICH MARZEŃ A NASTOLATEK NORMALNY

Podczas naszych warsztatów poświęconych wychowywaniu nastolatków podważamy potoczne wyobrażenia na ich temat za pomocą ćwiczenia zatytułowanego „Narysuj nastolatka” (pochodzącego z podręcznika dla edukatorów rodzicielskich *Pozytywna Dyscyplina. Przewodnik dla edukatorów rodziców* autorstwa Lynn Lott i Jane Nelsen, *Pozytywna Rodzina*, Milanówek, 2008). Tworzymy dwie grupy. Jedną z nich prosimy o narysowanie „normalnego” nastolatka – takiego jak go widzi większość rodziców. Zachęcamy, by nie bali się przesady. Taki uogólniony nastolatek jest zapatrzony w siebie, słucha głośnej muzyki, nie uznaje autorytetów, woli towarzystwo przyjaciół niż rodziny, swój zabałaganiony pokój dekoruje plakatami, fascynuje się samochodami i niezależnym stylem życia, chce się ubierać zgodnie z obowiązującym wśród jego rówieśników stylem (nieważne, że szpetnie), stale ma na uszach słuchawki, gra w gry wideo, próbuje papierosów i alkoholu. A oto jak później grupa komentuje ten obraz:



- No tak, to rzeczywiście przesada. Nie wszystkie nastolatki są takie.
- Ale buntowniczość to prawda. Większość z nich tak się zachowuje.
- To mi uświadamia, że mój nastolatek byłby nienormalny, gdyby posprzątał swój pokój.
- Jak się zastanowić, to sam kiedyś taki byłem.

Ten ostatni komentarz stanowi trzeźwe przypomnienie, że również po okresie dojrzewania nadal wszyscy się rozwijamy i zmieniamy.

Drugą grupę prosimy o stworzenie obrazu „nastolatka naszych marzeń”, czyli takiego, jakiego większość rodziców chciałaby mieć. Ten młody człowiek zostaje wybrany królem lub królową balu maturalnego, dotrzymuje umów („Obiecuję, że wrócę o właściwej porze, jak zawsze”), sam się zgłasza do pomocy, uwielbia rozmawiać z rodzicami („Chciałbym wam powiedzieć coś o sobie”), je wyłącznie zdrową żywność, nie ogląda telewizji, jest bardzo wysportowany, zdobywa dwa stypendia (sportowe i naukowe), uzyskuje doskonały wynik w teście SAT<sup>1</sup>, już od stycznia zaczyna szukać dorywczej pracy na wakacje, swoje własne pieniądze wydaje na fryzjera lub makijaż, a resztę odkłada na czas studiów i kupno samochodu, jest dla wszystkich uprzejmy (nie wyłączając swojego rodzeństwa), potrafi być asertywny, nie marnuje czasu na gry wideo i ma w szkole same najwyższe oceny. Komentarze są takie:

- Taki nastolatek nie miałby żadnych przyjaciół. Byłby dla innych nie do wytrzymania. Moi przyjaciele mają taką nastolatkę i ja jej nie cierpię.
- Moja córka jest kimś takim i mam wrażenie, że cały czas żyje w silnym stresie.
- Teraz widzę, że oczekuję od mojego dziecka doskonałości, choć sama doskonała nie jestem.
- Znam paru takich nastolatków i uważam, że są okropni.

Często wyobrażamy sobie nastolatka swoich marzeń jako tak zwane dobre dziecko. Czy nie przyszło wam do głowy, że taki nastolatek zdradza samego siebie, starając się wszystkich zadowolić i uzależniając się od pochwał? Rodzice traktują go jako standard. „Dlaczego nie możecie być tacy jak wasz brat (wasza siostra)? – mówią jego rodzeństwu. – Dobrze, że chociaż z nim (nią) nie mamy żadnych kłopotów”. Dobre dziecko czuje się kimś znaczącym tylko wtedy, gdy otrzymuje tego rodzaju pochwały. Wielu takich nastolatków rozsypuje się psychicznie po popełnieniu pierwszego poważnego błędu. Niektórzy nie odnajdują się

---

<sup>1</sup> SAT (*Scholastic Assessment Test*) – w USA standardowy test wiedzy, któremu poddawana jest młodzież szkół średnich [przyp. tłum.]

w warunkach współzawodnictwa, kiedy trafiają do szkoły średniej czy na studia i okazuje się, że nie są wcale kimś wyjątkowym. Nie wytrzymując presji, czasem posuwają się nawet do samobójstwa, ponieważ czują, że nie utrzymają się na szczycie. Inni bardzo późno zaczynają się usamodzielniać i początkowy okres studiów poświęcają na imprezowanie, a nie na naukę, gdyż nie czują już presji ze strony rodziców.

Każdy nastolatek próbuje ustalić: „Kim jestem i czy jestem wystarczająco dobry?”. Dla postronnego obserwatora ten proces może wyglądać bardzo różnie. Niech was nie zwiodą pozory. Nie da się przejść przez okres dojrzewania bez pewnego poczucia niepewności. Wbijcie sobie do głowy, że kiedy wy marzycie o idealnym dziecku, wasz nastolatek może zmagać się z wymaganiem perfekcjonizmu.

## **O TYM, KIEDY DZIECKO STAJE SIĘ NASTOLATKIEM, POWIEDZĄ WAM WASZE UCZUCIA**

---

Gwałtownym przemianom zachodzącym w dzieciach towarzyszą emocjonalne reakcje rodziców. Przypomnijcie sobie swoją radość, kiedy dziecko nauczyło się korzystać z nocnika. Przypomnijcie sobie, co czuliście, kiedy po raz pierwszy na jakąś waszą prośbę odpowiedziało „NIE!”. Jak się czuliście, kiedy rozpoczynało szkołę albo pierwszy raz nocowało poza domem? A teraz pomyślcie o emocjach, jakie wzbudza u was wejście dziecka w wiek dojrzewania. Czy dajecie sobie radę ze stresem, którego doznają wtedy rodzice?

Herb pamięta dzień, kiedy przypadkowo odkrył, że jego jedenastoletnia córka Kim w ciągu niecałego dnia wysłała 210 esemesów do kolegi z klasy. Większość z nich była o tym, jak bardzo lubią się nawzajem i że chcieliby się całować. Starsza córka Herba, piętnastoletnia Macy, nie interesowała się jeszcze chłopakami i nie korespondowała z nimi, więc było dla niego zaskoczeniem, że młodsza już staje się nastolatką.

Maxine zabrała swojego pasierba do sklepu, żeby kupić mu nową zimową kurtkę. Kiedy sprzedawca zapakował ją do firmowej torby, chłopiec odwrócił się tyłem i ruszył do wyjścia, zostawiając torbę na la-

dzie. Maxine wzięła ją sama, zirytowana taką niewdzięcznością. Kiedy znaleźli się razem w samochodzie, spytała go, co się z nim dzieje. „Nie chciałem, żeby ktoś zobaczył mnie chodzącego po centrum handlowym z torbą na zakupy – odpowiedział chłopak. – To takie obciachowe”. Maxine nie była pewna, czy ma ochotę go przytulić, czy mu przyłożyć.

Sandi wspomina wstrząs, który przeżyła, kiedy jej siostrzeniec, który dotąd nie zwracał uwagi na to, czy ma skarpetki do pary ani czy jest uczesany, pojawił się w spodniach z nisko zwisającym krokiem, tenisówkach bez sznurowadeł i z włosami potraktowanymi lakierem. Postarał się o najnowszą „nastoletnią” prezentę.

„Nie wiem, co się dzieje z moim trzynastoletnim synem Trevorem – zwierzał się Pete przyjacielowi. – W jednej chwili jest taki, że do rany przyłoż, w następnej wrzeszczy na mnie i traktuje jak wroga. Jeszcze trochę, a potraktuję go ostro, żeby sobie nie myślał, że można się tak paskudnie zachowywać. Nie pamiętam, kiedy ostatnio byłem taki wściekły”. Przyjaciel nie mógł się powstrzymać od śmiechu. „Pete – powiedział – witamy w świecie nastolatków. Właśnie przeszedłeś inicjację”.

## INICJACJA DO WYCHOWYWANIA NASTOLATKA BYWA STRESUJĄCA

---

Stres to miara rozbieżności pomiędzy rzeczywistością, a twoim wyobrażeniem o właściwym porządku rzeczy. Taka definicja stresu (choć pewnie odległa od tych, z którymi się zetknąłeś) może być bardzo przydatna. Skoro źródłem stresu są twoje myśli, to będziesz mniej zestresowany, jeśli je sobie uświadomisz i rozejrzysz się za możliwością zmiany – realiów życia albo własnych wyobrażeń. Ta metoda nie wymaga robienia głębokich wdechów (choć nie zaszkodzi kilka razy odetchnąć spokojnie), uprawiania joggingu (choć popieramy wszelkiego rodzaju zajęcia sportowe), łykania pigułek ani strzelania sobie drinka (naprawdę). Poniższe ćwiczenie przekona cię, że można łatwo uwolnić się od stresu.



Weź kartkę papieru. U góry napisz, jak twoim zdaniem powinny układać się twoje stosunki z nastolatkiem. Następnie napisz na dole kartki, jak one *naprawdę* się układają. A teraz wypełnij całą pozostałą pustą przestrzeń, pisząc wielkimi literami: „STRES”. Słowo to reprezentuje odległość między tym, jak życie powinno wyglądać (twoim zdaniem), a jakie jest naprawdę.

Teraz możesz już dostrzec, dlaczego twój stres jest taki wielki – prawdopodobnie pomiędzy dwoma obrazami jest za dużo miejsca. Pomyśl teraz o tym, co robisz pod wpływem stresu. Zanotuj to gdzieś pośrodku arkusza. Są to twoje zachowania służące łagodzeniu stresu. Ale jeśli przyjrzeć się im bliżej, okazuje się, że mogą go jeszcze podsycać.

A teraz trudniejsza część ćwiczenia. Nazywamy ją „składaniem papieru”. Twoje zadanie polega na zagięciu dolnej części kartki w taki sprytny sposób, że spotka się z górną i oba zapisy będą ze sobą sąsiadowały (może będziesz musiał poprosić swojego nastolatka o pomoc). Co myślisz i czujesz, widząc je tuż obok siebie, bez słowa „stres” pośrodku? I co postanawiasz?

Aimee spróbowała tego podejścia. U góry napisała: „Doprowadza mnie to do szału, kiedy syn odkłada odrabianie lekcji na ostatnią minutę. Muszę go bez przerwy poganiać”.

U dołu zaś napisała: „Cokolwiek robię, on tylko się złości i zwleka jeszcze bardziej. Chociaż zwykle w końcu robi, co do niego należy, po drodze musi mnie zdenerwować i sam też jest zdenerwowany. To bardzo frustrujące”.

Aimee stwierdziła, że szeroki odstęp między jednym a drugim zapisem dobrze oddaje poziom jej stresu. Radzi sobie z nim, wpadając w gniew i oburzając się: „Dlaczego nie może robić wszystkiego jak należy?”. Rzuca swoje zajęcia i siedzi synowi nad głową, żeby go zmusić do pracy. Grozi mu odebraniem różnych przywilejów i irytuje się, kiedy to nie działa. Ma poczucie, że nie sprawdza się jako matka, bo nie potrafi zmienić nawyków syna.

Kiedy złożyła kartkę tak, że dwa zapisy znalazły się obok siebie bez dużego odstępów, powiedziała: „Co za strata czasu. Cała moja złość i gde-

ranie niczego nie zmieniają. Zastanawiam się, co by było, gdybym po prostu pogodziła się z tym, że bierze się za odrabianie lekcji w ostatniej chwili. Czy zwlekałby jeszcze bardziej? No cóż, ale to, co robię, i tak na niego nie działa. Mogę przynajmniej przestać się złościć. Ciekawa jestem, jaką miałby minę, gdybym pochwaliła go, zamiast strofować”.

To ćwiczenie pomogło wielu rodzicom w przyjęciu postawy eliminującej (lub znacząco osłabiającej) ich stres. Możesz zredukować stres również w inny sposób: przyjmując do wiadomości, że jakikolwiek jest twój nastolatek dzisiaj, nie pozostanie takim na zawsze.

## **KIMKOLWIEK JESTEŚ DZISIAJ, NIE BĘDZIESZ TAKI ZAWSZE**

---

Kiedy Mary była nastolatką, matka stale strofowała ją za zostawianie brudnych naczyń w jej pokoju albo w zlewie. Teraz Mary strofuje za to samo swojego męża. Brian jako nastolatek uchodził za egoistę i egocentryka. Jako dorosły człowiek jest pracownikiem społecznym i pomaga ubogim.

Przypomnij sobie, jaki byłeś w wieku kilkunastu lat. Co się w tobie zmieniło, gdy dorosłeś? Czy jesteś teraz bardziej odpowiedzialny? Bardziej bezinteresowny? Bardziej dbający o innych? Masz wyraźny cel w życiu i silną motywację? Może uznasz za pozytywne sporządzenie listy radykalnych zmian, które zaszły w tobie od tamtych czasów.

Choćbyśmy odnosili inne wrażenie: nastolatek nie jest zamkniętą księgą. Jego zachowania są czymś przejściowym. Chce zrozumieć, czym się różni od swoich bliskich, określić swoje poglądy na różne sprawy, swoje uczucia i swoje wartości. Ten proces oddzielania się od rodziny nazywamy indywiduacją.

Indywiduacja nastolatka może rozpocząć się już w wieku dziesięciu lub jedenastu lat, ale również dopiero około osiemnastki. Niektórzy ludzie nigdy jej nie przechodzą (jeśli nie liczyć zmian fizycznych) albo dopiero jako dorośli podejmują radykalne kroki, które wymieniamy w poniższej charakterystyce indywiduacji, a omawiamy szczegółowo dalej.

### ***Cechy indywiduacji***

1. Młody człowiek odczuwa potrzebę sprawdzania się.
2. Indywiduacja często przypomina bunt, ponieważ nastolatek podaje próbie wartości rodzinne.
3. Zachodzą u niego poważne zmiany fizyczne i emocjonalne.
4. Relacje z rówieśnikami stają się dla niego ważniejsze niż rodzina.
5. Nastolatek bada i testuje zakres swojej autonomii.
6. Ma silną potrzebę prywatności.
7. Zaczyna wstydzić się swoich rodziców.
8. Uważa, że wszystko już wie i wszystko potrafi.

Pamiętajcie, że zakres występowania tych cech stanowi kontinuum pewien zbiór, od przejawów śladowych do stałej ich obecności. U poszczególnych nastolatków proces rozwoju może przebiegać w sposób skrajnie zróżnicowany.

### **MŁODY CZŁOWIEK ODCZUWA POTRZEBĘ SPRAWDZANIA SIĘ**

---

Początek indywiduacji można poznać po tym, że dziecko zaczyna mieć przed wami tajemnice. Czy pamiętasz swoje własne sekrety nastolatka? Kiedy prosimy rodziców o przeprowadzenie ćwiczenia pod nazwą „Dziesięć sekretów” (O czym nie chciałeś, żeby wiedzieli rodzice, kiedy byłeś nastolatkiem?), zawsze jest dużo śmiechu, bo uczestnicy warsztatów opowiadają o wymykaniu się z domu wieczorem, eksperymentach z narkotykami i alkoholem, seksie uprawianym na tylnym siedzeniu samochodu, popychaniu dla zabawy śpiących krów, żeby się przewracały, czy psotach, za które dziś można by trafić za kratki. Wśród tych ludzi są naczelnicy dużych firm, nauczyciele, urzędnicy wysokiego szczebla, mechanicy, lekarze, hydraulicy, matki i ojcowie przerażeni, że ich dzieci robią to, co oni sami robili w młodości.

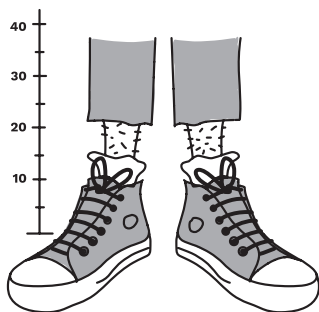
## INDYWIDUACJA CZĘSTO PRZYPOMINA BUNT

Większość rodziców niepokoi się, kiedy ich nastolatki się buntują, ale bardziej na miejscu byłby niepokój z powodu braku buntu. Młody człowiek musi zacząć oddzielać się od rodziny, a bunt daje mu do tego okazję. Z początku może polegać na podważaniu tego, co jest dla rodziny ważne (rodzinnych wartości), albo ignorowaniu oczekiwań rodziców i robieniu rzeczy wręcz przeciwnych. Później pojawiają się inne formy buntu – ale początkowa indywiduacja jest przede wszystkim reakcją skierowaną przeciwko rodzicom, a robienie im na przekór to najprostszy i najbardziej naturalny sposób, by się od nich odciąć. Jeśli nastolatkowi nie pozwoli się na bunt, może go wzniecić w wieku dwudziestu, trzydziestu, a nawet pięćdziesięciu lat. Młody człowiek, który się nie buntował (nie przeszedł indywiduacji), może uzależnić się od zewnętrznej aprobaty – nie odważy się podjąć ryzyka i nigdy nie poczuje się dobrze we własnej skórze.

Zapewnienie nastolatkowi wsparcia w fazie indywiduacji (patrz rozdział 9) zwiększa szansę na to, że po dwudziestce zaakceptuje rodzinne wartości. W im większym zaś stopniu spotka się z lekceważącymi osądami, karami i narzucaniem dyscypliny, tym łatwiej może „ugrzęznąć” w procesie indywiduacji i prawdopodobieństwo powrotu do rodzinnych wartości będzie mniejsze.

## W NASTOLATKU ZACHODZĄ POWAŻNE ZMIANY FIZYCZNE I EMOCJONALNE

Czy im się to podoba, czy nie, nastolatki dojrzewają fizycznie i seksualnie, podlegają procesom biologicznym, na które nie mają żadnego wpływu. Poza tym, że zmiany te wywołują u nich pomieszane, sprzeczne uczucia, młodzi ludzie mogą też odczuwać niepokój z powodu ich tempa – mogą sądzić, że dojrzewają zbyt szybko lub zbyt wolno w porównaniu z rówieśnikami (większość rodziców wolałaby, żeby ich dzieci dojrzewały wolniej, ale natura ma inne zdanie).



Proces dojrzewania fizycznego ze swoimi nagłymi i przemożnymi zmianami hormonalnymi powoduje chwiejność nastroju. Nastolatek może być w jednej chwili słodziutki, a w następnej odgryźć ci głowę. W dodatku niektórzy z nich rosną w takim tempie, że cierpią na prawdziwe „bóle dojrzewania”, jak najbardziej fizyczne.

Większość badaczy uważa, że w okresie dojrzewania mózg przechodzi przez „drugą falę” rozwoju. Zaczyna się też pokwitanie, burza hormonów połączona ze wzrostem mózgu może być przygniatająca. Kora czołowa, która odpowiada za wiele „dorosłych” funkcji mózgu, takich jak kontrolowanie impulsów, panowanie nad emocjami i rozwiązywanie



problemów, wciąż nie jest w pełni dojrzała. U nastolatków przetwarzanie emocji i podejmowanie decyzji odbywa się głównie w tak zwanym układzie limbicznym. Można powiedzieć, że reagując na innych ludzi, rozpoznając własne emocje i dokonując wyborów, „myślą brzuchem”. To jeden z powodów, dla których potrafią zachowywać się impulsywnie, gwałtownie i nieodpowiedzialnie. Potrzebują

pomocy, by zrozumieć własne uczucia, a następnie odwołać się do rozumu i przemyśleć sprawę (dokładniej o tym w rozdziale 6, gdzie mowa o umiejętnościach komunikacyjnych).

Fakt, że w mózgu nastolatka zachodzą przemiany, nie usprawiedliwia złych wyborów i niewłaściwych zachowań, ale pomaga rodzicom i nauczycielom zrozumieć, dlaczego nastolatki potrzebują więzi, uprzejmej i stanowczej dyscypliny oraz nauki umiejętności życiowych (i cierpliwości, ogromnej cierpliwości!). Zrozumienie procesów rozwo-

jowych mózgu może również powstrzymać dorosłych od brania zachowań nastolatka do siebie, pozwalając im zachować spokój, uprzejmość i stanowczość przy wyznaczaniu granic i ich przestrzeganiu.

## **RELACJE Z RÓWIEŚNIKAMI SĄ WAŻNIEJSZE NIŻ Z RODZINĄ**

---

Może cię to doprowadzać do szału, ale jeden z najpewniejszych sygnałów wchodzenia w wiek nastoletni otrzymujesz, kiedy twoje dziecko zaczyna się troszczyć o to, czy należy, czy nie należy do jakiejś fajnej paczki, i od tego zależą podejmowane przez nie decyzje. Może się uznać za „wygranego” lub „przegranego” i jeśli jest przekonane o tym drugim, buntownicze zachowania mogą się nasilić. Jest to sytuacja bardzo kłopotliwa i frustrująca. Jak młody człowiek ma znaleźć czas na pielęgnowanie więzi rodzinnych – skoro w głębi duszy dręczy go niepokój o status przynależności do rówieśników?

Relacje z rówieśnikami pomagają nastolatkowi w separacji od rodziców, lecz ci często interpretują jego zaabsorbowanie kumplami jako odrzucenie. Nie bierzcie procesu indywiduacji do siebie. Miejcie cierpliwość. Jeśli powstrzymacie się od krytykowania i okazywania władzy, wasz nastolatek po dwudziestce stanie się waszym najlepszym przyjacielem.

## **NASTOLATEK BADA I TESTUJE ZAKRES SWOJEJ AUTONOMII**

---

Czy zdarzyło się wam otworzyć usta ze zdumienia, słysząc od przyjaciela lub sąsiada, jakie macie miłe i grzeczne dziecko? Czy spytaliście zdziwieni: „O czym ty mówisz?”.

To może być oznaka prawidłowego rodzicielstwa. Wasz nastolatek czuje się na tyle bezpiecznie, że „testuje” swoją autonomię na was, ale poza domem zachowuje się zgodnie z tym, czego go uczyliście.

Nastolatki odczuwają silną potrzebę sprawdzania, na co mogą sobie pozwolić – badania swojej siły i znaczenia w świecie. Znaczy to, że chcą sami decydować, co mogą ze sobą zrobić, bez wskazówek i pouczeń. Rodzice często traktują to jako wyzwanie rzucone ich władzy, co prowadzi do starcia. Cała sztuka, żeby wspierać poszukiwania młodego człowieka z szacunkiem, ucząc go ważnych umiejętności życiowych. Im bezpieczniej nastolatek czuje się w domu, tym mniej traumatyzujący jest dla niego proces indywiduacji.

## NASTOLATEK MA SILNĄ POTRZEBĘ PRYWATNOŚCI

Możecie się dziwić, dlaczego wasz nastolatek ucieka od was w prywatność, skoro jednocześnie upublicznia każdą swoją myśl i uczucie na Facebooku lub w innych mediach społecznościowych. Czyżby nastolatki zachowywały się niezbyt racjonalnie? Może po prostu powinieneś przestać zadawać pytania i zostać przyjacielem swojego dziecka na Facebooku.

Z powodu szybkiego i niekontrolowanego rozwoju nastolatek może czuć się skrępowany, kiedy jest w centrum uwagi rodziny. Starając się określić, co jest dla niego ważne, może podejmować działania, które nie znalazłyby aprobaty rodziców, nawet jeśli potem zdecyduje, że wcale nie chce tego robić. Żeby uniknąć przykrew sytuacji lub żeby was nie zawieść, spróbuje tych rzeczy na wszelki wypadek poza waszą wiedzą, na przykład będzie chował kontrowersyjne stroje i akcesoria w plecaku, by przebrać się dopiero w szkole, będzie przemycał papierosy, oglądał potajemnie filmy dla dorosłych, do których go nie dopuszczacie, zapisywał swoje najbardziej intymne myśli w dzienniku lub zadawał się z takimi rówieśnikami, którzy – jak sądzi – wam by się nie spodobali. Innym sposobem chronienia swojej prywatności jest jawne kłamstwo.



Nastolatki często kłamią dlatego, że was kochają i nie chcą wam robić przykrości. Chcą robić to, na co mają ochotę, nie raniąc przy tym waszych uczuć. Kiedy indziej kłamią w samoobronie – aby uniknąć waszych ostrych uwag, a może i ostrych działań. Oto co nastolatki mówią o swoich kłamstwach:

„Kłamię, kiedy wybieram się na imprezę, bo mama nawet by ze mną nie dyskutowała, gdyby się dowiedziała, że tam nie będzie nikogo dorosłego”.

„Jestem szczerzy z moją matką, bo traktuje mnie tak, jakbym był starszy, niż jestem, i uczy mnie, jak pić odpowiedzialnie”.

„W pierwszej i drugiej klasie kłamałem, ale potem postanowiłem, że już nie będę. Teraz mówię im o wszystkim. Wcześniej dużo się kłóciłem z mamą”.

„Nie mówię im tego, czego woleliby nie słyszeć. Chcą wierzyć, że wszystko jest w porządku, więc wstawiam trochę kitu, na przykład, że «na imprezie jednej dziewczynie całkiem odbiło i się strąbiła» (a tak naprawdę ta dziewczyna to ja)”.

„Czuję się gorsza, kiedy powiem prawdę, bo mama zupełnie mnie nie rozumie. Ją inaczej wychowali”.

„Czy mówić prawdę? To zależy jakich się ma rodziców. Niektórym można powiedzieć wszystko, a inni najchętniej przywiązaliby się wieczorem do łóżka”.

Jeśli rozumiesz, co popycha twojego nastolatka do kłamstw, to możesz skuteczniej stwarzać atmosferę, w której będzie bez obaw mówił prawdę – przynajmniej przeważnie. Ilu z nas mówiłoby prawdę, wiedząc, że będziemy za nią potępiani, zawstydzani lub karani? Ilu z nas mówiłoby prawdę, gdybyśmy w rezultacie nie mogli robić tego, co bardzo chcemy robić?

Jeśli mówiłeś rodzicom prawdę, to raczej nie w tym celu, żeby chronili cię przed uczeniem się na błędach. Mogłeś natomiast ją mówić, bo rodzice mieli dość wiary w ciebie, by pozwolić ci na popełnianie błę-



dów, i pomagali ci w badaniu różnych możliwości. Łatwiej było mówić prawdę, kiedy wiedziałeś, że nawet gdy się pomylisz, znajdziesz u nich wsparcie i zachętę.

Dążenie nastolatka do prywatności może was niepokoić. Możecie sądzić, że nie sprawdzacie się jako rodzice, jeśli nie wiecie wszystkiego o jego poczynaniach. Możecie się bać, że jeśli nie zachowacie czujności, sięgnie po narkotyki (lub podejmie inne destrukcyjne działania). Mamy dla was wiadomość: jeśli nastolatek ma zamiar robić takie rzeczy, to rodzice na pewno go nie upilnują. Po prostu będzie się z tym ukrywał i trudniej wam będzie go przyłapać.

Najlepszy sposób na zapobieganie takim katastrofom to budowanie z nastolatkiem relacji opartych na uprzejmości i stanowczości. Dajcie mu do zrozumienia, że bez względu na wszystko jest dla was bardzo ważny. Miejcie oczy otwarte i bądźcie gotowi do wyciągnięcia ręki, kiedy nastolatek w poszukiwaniu tego, co dla niego ważne, będzie potrzebował waszej pomocy i dorosłej mądrości.

## **NASTOLATEK ZACZYNA WSTYDZIĆ SIĘ SWOICH RODZICÓW**

---

Czasem nastolatki wstydzą się przebywania w miejscach publicznych w towarzystwie rodziców lub bliskich i mogą odmawiać pokazywania się z nimi. Czułości, które dotąd były normalną częścią życia rodzinnego, nagle stają się dla nich tabu. Mogą nawet poniżyć rodziców i dawać im do zrozumienia, że uważają ich za głupców. To sytuacja przejściowa, chyba że zrobicie z niej problem, co zaowocuje długotrwałą niechęcią.

Zazwyczaj zachowanie nastolatka wobec rodziców nie odzwierciedla jego rzeczywistych uczuć. Pracując z nastolatkami, często prosimy ich o wymienienie czterech lub pięciu przymiotników opisujących ich rodziców. Ich wybory są zwykle bardzo krzepiące. Rodzice, którzy byli przekonani, że młodzi ich nie cierpią, nagle dowiadują się, że są mili, przyjacielscy, uczynni czy sprawiedliwi, nawet jeśli walczą ze swoim

nastolatkiem dzień i noc. Pewna kobieta zdziwiła się, słysząc, że jej pasierb umieścił ją na liście członków rodziny: „O rany, myślałam, że według ciebie do was nie należę”. „Dlaczego? – odpowiedział chłopak. – Należysz jak najbardziej”. Chociaż sama traktowała go jak własnego syna, nie sądziła, że on myśli o niej podobnie.

## NASTOLATEK UWAŻA, ŻE WSZYSTKO JUŻ WIE I WSZYSTKO POTRAFI

---

Rodzice, którzy próbują mówić nastolatkom, jak mają się ubierać i co jeść, co mogą robić, a czego nie, wydają się nie rozumieć, że nastolatki nigdy nie chorują, nigdy się nie przeziębają, nie potrzebują snu i mogą przeżyć na samym śmieciowym jedzeniu lub w ogóle bez jedzenia. Wielu z nich dziwi się, jak ich dzieci zdołały przeżyć te lata, ale faktem jest, że większości się to udaje. Niektórzy mogą sądzić, że polecane przez nas metody to nawoływanie do absolutnej tolerancji zwiększającej ryzyko poważnych konsekwencji. Ale jest wręcz przeciwnie.

### To nie pobłażliwość ani absolutna tolerancja

Zdarza się, że rodzice reagują ostro po przeczytaniu listy objawów indywiduacji. Ich komentarze są do siebie zbliżone: „Nie można po prostu zrezygnować z obowiązków rodzicielskich i pozwolić dziecku, żeby robiło co zechce, bo niby to się musi *indywiduować*”. To ostatnie słowo wymawiają w wybitnie sarkastycznym tonie.

Wcale nie zalecamy, by tolerować i pozwalać dzieciom na absolutnie wszystko. To byłby właśnie permisywizm – styl rodzicielstwa odbierający młodym ludziom wsparcie w okresie, gdy uczą się ważnych rzeczy. Nastolatki potrzebują przewodnika, ale nie kontrolera. To drugie podsycałoby ich bunt.

## NIE PODSYCAJ PŁOMIENI BUNTU

---

Pamiętajcie, że bunt nastolatka jest ograniczony w czasie (trwa od roku do pięciu lat). Jeśli jednak nie przyjmiecie do wiadomości, że jest

on częścią procesu indywiduacji, i zrobicie z tego problem, to może się rozciągnąć na dorosłość. Gdy rodzice używają uprzejmych i stanowczych metod wychowawczych, przebieg buntu prawdopodobnie będzie łagodny. Jeśli natomiast będą kwestionować normalne procesy rozwojowe, indywiduacja łatwo może zamienić się w ostrą rebelię.

Jeżeli będziecie pamiętać, że wiek nastoletni to okres, gdy wasze dzieci eksperymentują, by zdefiniować własne poglądy, to się będziecie potrafili się wyluzować i po prostu się nim cieszyć. Zdajecie sobie sprawę, że zachowanie dzieci nie jest waszą winą ani zasługą i niewiele mówi o tym, na jakich ludzi wyrosną. Koncentrujecie się na bardziej dalekosiężnych zabiegach wychowawczych, uczycie się być przewodnikami i pomocnikami, którym dzieci mogą ufać.

## **UPRZEJME I STANOWCZE RODZICIELSTWO – ZASADY DO ZAPAMIĘTANIA**

---

1. Jeśli twoje argumenty, połamanki, kazania i nagany nie działają, to prawdopodobnie twoje dziecko staje się nastolatkiem. Załóż na głowę kapelusz z napisem: „Czy to nie interesujące?” i usiądź spokojnie, czekając na rozwój wypadków.
2. Sprawdź, co zajmuje twojego nastolatka, zamiast zakładać, że to samo co ciebie w jego wieku. Czasy się zmieniają.
3. Pamiętaj, że twój nastolatek dojrzeje, ale jeszcze nie dojrzał.
4. Zastanów się, czy nie dolewasz oliwy do ognia, zamiast uszanować proces indywiduacji. Zapoznaj się z jego oznakami.
5. Zadaj sobie trud, by poznać świat nastolatka i uszanuj jego własną drogę dochodzenia do dorosłości.
6. Dla zrównoważenia ucieczki nastolatka w prywatność zaoferuj mu swój czas wraz z uprzejmym, stanowczym wsparciem.
7. Korzystaj z zawartych w tym rozdziale wskazówek zamiast odwoływać się do kontrolowania i kar.

### ***Do przećwiczenia w praktyce***

Twoje relacje z nastolatkiem to sprawa warta wysiłku. Poświęć raz w tygodniu trochę czasu, by opisać w dzienniku rezultaty praktycznych ćwiczeń zamieszczonych na końcu każdego rozdziału. Dzięki temu lepiej sobie uświadomisz, co się dzieje, i będziesz mógł wypróbować nową postawę. Będziesz zbudowany, odkrywając w sobie zasoby mądrości, do których uruchomienia potrzeba tylko małego bodźca w odpowiednim kierunku. Nie pożałujesz czasu na robienie tych notatek, dzięki nim łatwiej ci będzie zyskać ogłęd całej sytuacji, uczyć na błędach, poszerzać swoją perspektywę i korzystać ze swojej przyrodzonej mądrości.

Jeśli uświadamiasz sobie, że to, co robi i mówi nastolatek, odnosi się do niego, a nie do ciebie, to nie będziesz obwiniał się za jego zachowanie i nie poczujesz się urażony. Wasze dzieci są autonomicznymi jednostkami ludzkimi i jeśli popełniają błędy lub odnoszą sukcesy, czynią to na własny rachunek.

1. Aby dobitniej sobie uświadomić, że twoje dziecko jest kimś odrębnym od ciebie, pomyśl o jakimś z jego zachowań, które szczególnie cię uwiera, albo wybierz je z poniższej listy:
  - wagarowanie
  - przesiadywanie we własnym pokoju
  - odmawianie wyjazdów na wakacje z rodziną
  - sprzedawanie rzeczy otrzymanych od ciebie w prezencie
  - kapryśnienie
  - zapominanie o obowiązkach
  - odmawianie wspólnych wyjść do kina
  - odmowa pójścia do wybranej szkoły
2. Przeczytaj poniższe opisy dwóch postaw:
  - (a) Czuję się osobiście dotknięty. Mówię sobie, że zachowanie mojego dziecka jest w jakimś sensie moją przegraną lub moim zwycięstwem. Jestem fatalnym ojcem. Jestem świetnym ojcem. Co

ludzie o mnie pomyślą? Tyle dla niego zrobiłem, jak może mnie tak traktować. Musi mnie nienawidzić, bo inaczej nie postępowalby w taki sposób.

- (b) Nie czuję się osobiście dotknięty. Mówię sobie, że zachowanie mojego dziecka dotyczy jego, a nie moich spraw. To dla niego ważne. Ona musi to sama odkryć. Ona docieka, czym jest dla niego życie i wartości. Dla niej to nie jest ważne. Wierzę, że nauczy się wszystkiego na własnych błędach. Zastanawia mnie, co to dla niej znaczy.
3. Pomyśl jeszcze raz o zachowaniu dziecka, które cię złości, i zapisz, jak byś działał przy nastawieniu (a). Potem zaś – jak przy nastawieniu (b).
4. Porozmawiaj ze swoim nastolatkiem o tym, czego się nauczyłeś, wykonując to ćwiczenie.

# POZYTYWNA DYSCYPLINA



Książka  
„Pozytywna Dyscyplina”



Książka  
„Pozytywna Dyscyplina dla zapracowanych i przemęczonych rodziców”



Książka  
„Pozytywna Dyscyplina dla nastolatków”



Książka  
„Pozytywna Dyscyplina pierwsze 3 lata życia”



Książka  
„Pozytywna Dyscyplina dla dzieci ze specjalnymi potrzebami”



Książka  
„Pozytywna Dyscyplina od A do Z”



Książka  
„Pozytywna Dyscyplina dla przedszkolaków”



Książka  
„Jak przestać walczyć z dzieckiem?”



„Karty narzędzi Pozytywnej Dyscypliny”



„Emo-Memo”  
Gra z kartami emocji

**-10% na e-booki**  
z serii Pozytywna Dyscyplina  
zakupione na stronie  
[www.pozytywnadyscyplina.pl](http://www.pozytywnadyscyplina.pl)  
Hasło: E-BOOK10

**Okres nastoletni** to zwykle czas ogromnej ilości stresu i dużych zmian i dla nastolatków, i dla ich rodziców. Młodzi ludzie naturalnie poszukują większej wolności i przechodzą przez proces przekształcania relacji z rodzicami, a ci drudzy często czują się wyobcowani i wykluczeni z życia dziecka, a nawet bezradni i bezsilni.

**Pozytywna Dyscyplina** dla nastolatków pokazuje rodzicom, **jak lepiej komunikować się z nastolatkiem** i wychodzić poza destrukcyjne cykle zemsty i poczucia winy wynikające z walki o to, kto będzie miał ostatnie zdanie, i budować relacje oparte na szacunku. Nastolatki nadal potrzebują rodziców, ale potrzebują ich w inny sposób. Rodzice mogą wspierać swoje dzieci, ucząc je racjonalnej oceny sytuacji, skupiania się na rozwiązaniach i brania odpowiedzialności, rezygnując przy tym z gderania, kar i zakazów.

**Miliony rodziców zaufały Pozytywnej Dyscyplinie – stworzonemu przez Jane Nelsen zdroworozsądkowemu i spójnemu podejściu do wychowywania szczęśliwych i odpowiedzialnych dzieci. W tej książce znajdziesz sprawdzone i skuteczne sposoby na to, jak:**

- ♥ uczyć nastolatka, by realizował własne cele, jednocześnie szanując granice rodzica i potrzeby innych
- ♥ być po stronie swojego nastolatka i upewniać się, że on o tym wie
- ♥ unikać pułapek nadmiernej kontroli i pobłażliwości
- ♥ prawdziwie, szczerze rozmawiać z nastolatkiem
- ♥ pomagać mu radzić sobie z wyzwaniami wirtualnego świata
- ♥ zamieniać trudne sytuacje w możliwości
- ♥ motywować
- ♥ jak dobrowolnie zrezygnować z kar i zabierania przywilejów na rzecz szukania rozwiązań
- ♥ zadbać o to, by Twoje osobiste tematy z okresu dojrzwania nie stawały Ci na rodzicielskiej drodze

**POZYTYWNA**  
**DySCYPLINA**

ISBN 978-83-967110-0-7



9 788396 711007