

Nastolatki - kiedy kończy się wychowanie?

Seminarium online 26.09.2023

1. Jesper Juul wyodrębnia 4 podstawowe wartości pod budowanie relacji z dziećmi
 - a. Równa godność
 - b. Odpowiedzialność
 - c. Integralność
 - d. Autentyczność
2. Czas, kiedy nasze dzieci wchodzi w okres dojrzewania to czas, separacji między rodzicami i dziećmi. W nastolatku pojawiają się dwie potrzeby:
 - a. Potrzeba przynależności
 - b. Potrzeba wyodrębnienia

Są to potrzeby, które również dorosłym osobom towarzyszą w różnych momentach życia.

3. Zmienia się rola rodziców

Kiedy dziecko wchodzi w okres dojrzewania zmienia się rola rodziców.

Zamiast „wiem, co jest dla Ciebie dobre” nastolatki potrzebują rodzica:

- a. Sparingpartnera – osoby, stawiającej maksymalny opór, wyrządzając jak najmniejszą krzywdę. Nastoletnie dzieci chcą widzieć co myślą ich rodzice.
- b. Przyjazne Partnerstwo – określenie, którego używa Anna Stępień-Proszewska w książce „Jak zrozumieć nastolatka”. Autorka tłumaczy, że w praktyce kiedy dziecko np. wraca spóźnione do domu, zamiast reagować pod wpływem złości i frustracji, otworzyć się na rozmowę na temat tego, dlaczego dziecko się spóźniło. Jednocześnie autorka podkreśla, że warto podzielić się z dzieckiem swoimi uczuciami czy myślami w związku z daną sytuacją, jaki to ma wpływ na nasze zaufanie do dziecka, a następnie wspólnie ustalić jak, w kolejnej sytuacji, możemy zadbać o potrzeby dzieci oraz rodziców.

4. Wskazówka dla rodziców – Cieszcie się z rezultatów!

Jesper Juul w swojej książce „Nastolatki – kiedy kończy się wychowanie” zachęca do tego, aby rodzice cieszyli się swoimi dziećmi.

Oto mój trzynastoletni syn, oto moja trzynastoletnia córka. Tyle już lat minęło, tak wyrosli. W końcu przez te wszystkie lata całkiem nieźle sobie radziliśmy.

- JESPER JUUL

5. Nastolatki – jak lustra

Kiedy dzieci wchodzi w nastoletni wiek, często stają się dla nas lustrami. Jeśli w przeszłości ich krytykowaliśmy – możliwe, że one będą teraz krytykować nas. Jeśli na nich krzyczyliśmy, one mogą krzyżeć na nas. Może też się zdarzyć, że dzieci, skierują do wewnątrz ocenę i krytykę, której doświadczali do tej pory. To jest sytuacja, w której warto przyjrzeć się nastolatkowi i sprawdzić, co dzieje się w jego świecie.

6. Czego nie lubią nastolatki

- a. gdy za bardzo się o nich martwisz
- b. definiujesz ich lub szufladkujesz
- c. jesteś protekcyjny/protekcjonalna
- d. nie darzysz ich zaufaniem i poddajesz kontroli
- e. nie szanujesz ich granic oraz ich prywatności
- f. kłócisz się z ich powodu z drugim rodzicem

7. Czego potrzebują nastolatki

- a. Zaufania
- b. Empatii
- c. Zainteresowania
- d. Miłości bezwarunkowej
- e. Oporu
- f. Uznania

Każdy człowiek, w tym kształtujące się i odkrywające siebie dorastające dziecko, potrzebuje mieć kogoś, kto będzie przy nim, kto za nim stanie, kto będzie trwał z życzliwością, miłością i zrozumieniem bezwarunkowo, cokolwiek by się nie działo.

- JESPER JUUL

8. Odpowiedzialność

- a. Odpowiedzialność rodziców za siebie – rodzic jest odpowiedzialny za swoje myśli, uczucia, zachowania – biorąc odpowiedzialność za siebie stajemy się wzorem dla dzieci.
- b. Odpowiedzialność wobec rodziny – jaki jest mój wkład w życie wspólnoty

Kiedy nastolatki podejmują decyzję potrzebują informacji zwrotnej od rodziców, chcą wiedzieć co ich rodzice myślą na temat wyjścia na imprezę czy innych ważnych spraw w życiu dziecka. Nie oznacza to, że zrobią dokładnie tak jak mówią rodzice, ale na pewno wezmą ich zdanie pod uwagę.

Jak przekazać nastoletnim osobom odpowiedzialność? Można powiedzieć np.: „Chcę, abys od przyszłego tygodnia sam budził się rano.”

I dalej rozmawiać o tym, na co gotowe jest nasze dziecko i czego potrzebuje. Nastoletnie dzieci naprawdę mogą same bardzo wiele zdziałać, ale to nie oznacza, że nie potrzebują rodzicielskiego wsparcia.

Warto też sprawdzić, czego jako rodzice potrzebujemy do tego, aby oddać dzieciom część ich odpowiedzialności.

9. Co może robić 14-letnie dziecko

- a. Gospodarować swoją odzieżą, prać i prasować swoje ubrania
- b. Robić zakupy i przygotować posiłek
- c. Położyć się do łóżka i wstać
- d. Sprzątać
- e. Zarządzać swoją pracą i nauką
- f. Zarządzać swoim transportem

10. Co rodzice mogą najlepszego zrobić dla nastoletniego dziecka

Najlepsze co rodzice mogą zrobić dla nastoletniego dziecka to zadbać o swoje życie i swój związek. Zająć się wypełnieniem przestrzeni, którą wcześniej zajmowało dziecko. Część z rodziców przyjmie to z ulgą, a dla części będzie to emocjonalnie trudne.

Kiedy kończą trzynaście-czternaście lat, oczekują od rodziców właściwie jednego: świadomości, że na tym świecie jest jedna albo dwie osoby, które naprawdę akceptują je takimi, jakimi są. - JESPER JUUL

11. Inspiracje ze spotkania

Podczas spotkania rodzice polecali sobie:

- a. Film do rodzinnego oglądania „Dzień na tak” – Netflix
- b. Film „Dopamina” https://youtu.be/Am71yBIS_ZQ
- c. Profil na Instagramie „Architekt porządku” i ebook

12. Źródła wykorzystane do przygotowania seminarium:

- a. Jesper Juul „Nastolatki – kiedy kończy się wychowanie”
- b. Jesper Juul „Życie w rodzinie”
- c. Anna Stępień-Proszewska „Jak zrozumieć Nastolatka”

13. Akademia Rodziców Nastolatka – wyzwania i możliwości

- a. Program finansowany przez miasto stołeczne Warszawa
- b. Skierowany do rodziców i opiekunów nastolatków w wieku 12+
- c. Profil programu na FB
<https://www.facebook.com/AkademiaRodzicowNastolatka>
- d. Zapisy do newslettera
<https://tiny.pl/cdc48>
- e. Zapisy na bezpłatne konsultacje rodzicielskie
Tel: 22 499 37 33 (telefon czynny pon.-pt. godz. 9.00-15.00)