

# Troska czy kontrola

## Seminarium online 16.04.2024

To jakim DOROSŁYM będzie Twoje dziecko – zależy od tego jakim pozwolisz jej/jemu być Nastolatką/Nastolatkiem

Szczęśliwa mama, tata → szczęśliwe dziecko

### Troska:

- jest odruchem wynikającym z potrzeby i chęci zaopiekowania się kimś, z szacunkiem i uwagą dla potrzeb i oczekiwań drugiego człowieka.
- Kiedy ktoś się o nas troszczy, nie mamy wątpliwości, co do jego intencji, ufamy, czujemy się bezpiecznie

### Kontrola

- jest sprawdzeniem, zestawieniem stanu faktycznego ze stanem wymaganym

### Kontrolowanie

- jest to proces zmierzający do zapewniania, aby rzeczywiste działania były zgodne z planowanymi. Jest to obserwacja i systematyczne wprowadzanie korekt do bieżących działań dla ułatwienia realizacji celów.

### Odpuszczanie

- to świadoma decyzja, która pozwala nam żyć w pełni i doświadczać nowych przygód i wyzwań

Umiejętność odpuszczania nie oznacza:

- poddawania się,
- rezygnacji,
- niekonsekwencji

### Kto to jest Nastolatek/Nastolatka?

osoba, która ma prawo w różny sposób:

- czuć,
- myśleć
- i zachowywać się

z uwzględnieniem na jakim etapie swojego rozwoju się znajduje

### Jakie prawa ma Nastolatek/Nastolatka?

#### **TAKIE SAME JAK OSOBA DOROSŁA!**

- prawo do własnego zdania
- prawo do odpoczynku
- prawo do podejmowania decyzji
- prawo do uczestniczenia w życiu rodzinnym
- prawo do godności i prywatności
- prawo do wyrażania własnych emocji i przeżyć
- prawo do rozwijania swoich zainteresowań i pasji
- .....

Nastolatek/Nastolatka przechodzi przez rozwój biologiczny, psychiczny oraz kryzys autonomii i tożsamości → Są to procesy, na które rodzic NIE MA WPŁYWU, ale bardzo chciałby mieć... → W związku z tym rodzic może odczuwać szereg różnych emocji i wobec nich podejmować szereg różnych zachowań!

## Na co nie mamy wpływu jako rodzice

AKADEMIA  
RODZICÓW  
NASTOLATKA

### ROZWÓJ BIOLOGICZNY

Spowolnione poruszanie  
Częste zmęczenie  
Trudności w koncentracji uwagi  
Niezdolność do przewidywania  
konsekwencji i skłonność do ryzyka

### ROZWÓJ PSYCHICZNY

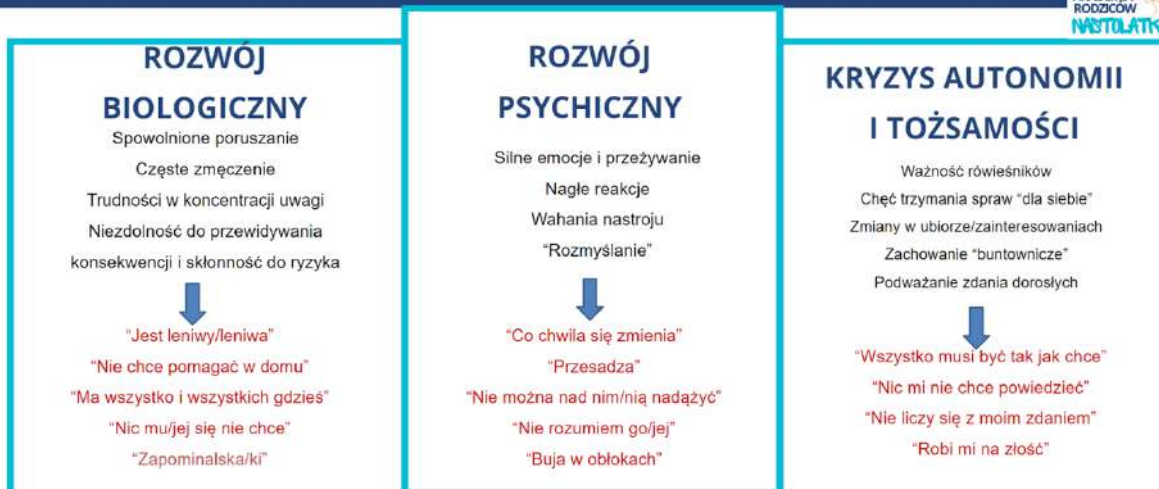
Silne emocje i przeżywanie  
Nagłe reakcje  
Wahania nastroju  
"Rozmyślanie"

### KRYZYS AUTONOMII I TOŻSAMOŚCI

Ważność rówieśników  
Chęć trzymania spraw "dla siebie"  
Zmiany w ubiorze/zainteresowaniach  
Zachowanie "buntownicze"  
Podważanie zdania dorosłych

## A mimo to byśmy chcieli mieć wpływ i...

AKADEMIA  
RODZICÓW  
NASTOLATKA



## Co te zachowania mogą robić rodzicowi?

AKADEMIA  
RODZICÓW  
NASTOLATKA



Co to są uczucia?

## Co to są uczucia?

### UCZUCIA

Uczucia są nośnikami informacji o zaspokojonych i niezaspokojonych potrzebach.


Gdy nasze **potrzeby są zaspokajane**, uczucia są dla nas:

- przyjemne
- wygodne, chcemy by trwały
- dodają nam energii

Gdy nasze **potrzeby nie są zaspokajane**, uczucia są dla nas:

- nieprzyjemne
- niewygodne, chcemy by szybko minęły
- ujmują nam energii

Uczucia akceptujemy  
Fewne działania ograniczamy  
np. siść sama w sobie nie pot. złe,  
ale obrzucane kogosi obelgami już nie.



Uczucia często są wyrazem naszych myśli (krytycznych lub pochlebnych) o nas samych lub o innych.


Często są mylone z myślami  
(np. gdy mówimy "Czuję, że nasza znajomość nam nie służy")

Dzielimy je na dobre i na złe  
(np. zazdrość jest zła, spokój jest dobry)

Uczucia występują w roli "panów"  
(np. ekspresja złości - rzucanie talerzami)

Uczucia występują w roli "wrogów"  
(np. tłumienie, zaprzeczanie, nieprzyznawanie się, w tym również choroby psychosometyczne)

Uczucia "rzekome" to takie, które nie opisują autentycznych uczuć, ale są to oceny, interpretacje, analizy, diagnozy tego, co inni ludzie robią.  
np. czuję się ignorowana/y, wykorzystywana/y, nieakceptowana/y, zdradzana/y, nieakceptowana/y, itp.)



- uczucia mogą być przyjemne - np. miłość, radość, spokój, inspiracja, itp. - i wtedy wszystko jest w porządku → potrzeby są zaspokojone
- uczucia mogą być też nieprzyjemne - np. zmęczenie, niepokój, zawód, frustracja, gniew, smutek, brak energii - i wtedy nie jest w porządku. Ale! Są to bardzo istotne uczucia informujące o tym, że jakieś potrzeby są niezaspokojone.
- nasze uczucia (i związane z nimi zaspokojone lub niezaspokojone potrzeby) determinują często nasze zachowanie

Co to są potrzeby?

## Co to są w ogóle potrzeby?



### POTRZEBY

Zaspokajanie potrzeb to istota naszej egzystencji. Od tych najbardziej fizycznych, takich jak pożywienie, sen, do wyższych, jak potrzeba wolności, szacunku czy bycia akceptowanym. Niezaspokojone potrzeby powodują napływ nieprzyjemnych uczuć, takich jak smutek, strach, frustracja. Zaspokojone dają zadowolenie, satysfakcję, spokój.

Uświadomienie sobie, że za zachowaniami, które nas denerwują kryją się częściej niezaspokojone potrzeby, jest krokiem do nawiązania kontaktu z tą osobą.

Wszystkie potrzeby są tak samo ważne, tylko u różnych ludzi, w różnych sytuacjach, w różnym stopniu domagają się zaspokojenia.

Ważne jest odróżnianie potrzeb od strategii, których celem jest zaspokojenie potrzeb.  
*np. Odpoczynek to potrzeba. Strategia to pójście na spacer, posłuchanie muzyki*



Nieświadomimy sobie i nie umiemy rozpoznawać ważnych dla nas i dla innych potrzeb.  
*(np. gdy mówimy "Pan mnie ignoruje", możemy "Chciałbym, żeby pan mnie wysłuchał.")*

Nasze niezaspokojone potrzeby wyrażamy poprzez osady, krytykę, interpretację czyjś zachowania, ale robimy to nie wprost.  
*(np. gdy mówimy "Pan mnie ignoruje", myślimy zwykle "Olewa mnie, ma mnie w nosie.")*

© 2020 "NAC" - rodzice.nastolatka.pl  
wszystkie prawa zastrzeżone

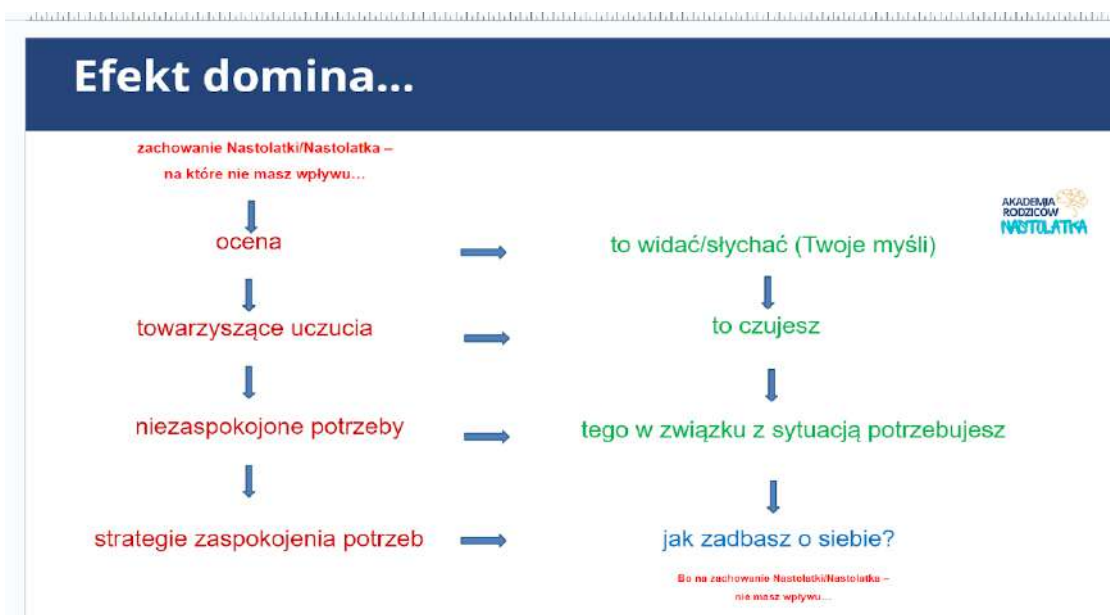
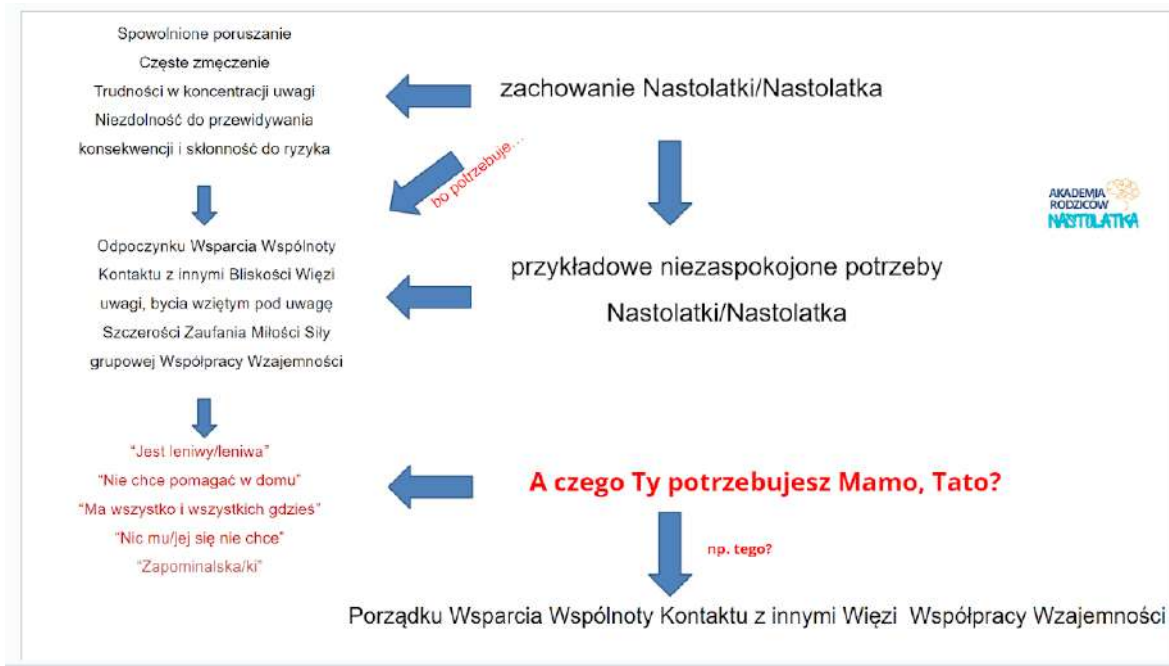
Niezaspokojone potrzeby → wyrażane są poprzez osady, krytykę, interpretację czyjś zachowania wobec tego co u nas niezaspokojone (np. gdy ktoś się do nas nie odzywa możemy pomyśleć, że ktoś nas olewa)

**Jesteśmy odpowiedzialni za swoje własne uczucia i emocje, jak i potrzeby oraz ich zaspokajanie!  
Jakie można mieć potrzeby?**

## Kto ma takie potrzeby?

<div style="background-color: #c00000; color: white; padding: 5px; text-align: center; font-weight: bold;">Potrzeby fizyczne</div> <ul style="list-style-type: none"> <li>Powietrza</li> <li>Pożywienia i Wody</li> <li>Ruchu</li> <li>Odpoczynku</li> <li>Snu</li> <li>Wyrażania swojej seksualności</li> <li>Dotyku</li> <li>Bezpieczeństwa fizycznego</li> </ul>	<div style="background-color: #c00000; color: white; padding: 5px; text-align: center; font-weight: bold;">Autonomii</div> <ul style="list-style-type: none"> <li>Wybierania własnych planów, celów i marzeń</li> <li>Wybierania własnej drogi prowadzącej do ich realizacji</li> <li>Wolności</li> <li>Przestrzeni</li> <li>Spontaniczności</li> <li>Niezależności</li> </ul>
<div style="background-color: #c00000; color: white; padding: 5px; text-align: center; font-weight: bold;">Kontakt z samym sobą</div> <ul style="list-style-type: none"> <li>Autentyczności</li> <li>Wyzwań</li> <li>Uczenia się</li> <li>Jasności</li> <li>Świadomości</li> <li>kompetencji</li> <li>Kreatywności</li> <li>Integratności</li> <li>Samorozwoju / Wzrostu</li> <li>Autokrepcji / wyrażania własnego "ja"</li> <li>poczucia własnej wartości</li> <li>Samoakceptacji</li> <li>Szacunku dla siebie</li> <li>Osiągnięć</li> <li>Prywatności</li> <li>Sensu</li> <li>Poczucia sprawczości i wpływu na swoje życie</li> <li>Całości / Jedności</li> <li>Spójności</li> <li>Rozwoju</li> <li>Zaufania</li> <li>Stymulacji, pobudzenia</li> <li>Świeżości zaspokojonych potrzeb, spełnionych marzeń, planów i oplakiwania niezaspokojonych</li> <li>Celu</li> </ul>	<div style="background-color: #c00000; color: white; padding: 5px; text-align: center; font-weight: bold;">Związku między ludźmi</div> <ul style="list-style-type: none"> <li>Przyczyniania się do z bogacenia życia</li> <li>Informacja zwrotnej</li> <li>Przynależności</li> <li>Wsparcia</li> <li>Wspólnoty</li> <li>Kontakt z innymi</li> <li>Towarzystwa</li> <li>Bliskości</li> <li>Dzielenia się smutkami i radościami</li> <li>Więzi</li> <li>Uwagi, bycia wziętym pod uwagę</li> <li>Bezpieczeństwa emocjonalnego</li> <li>Szczerości</li> <li>Empatii</li> <li>Współzależności</li> <li>Szacunku</li> <li>Równych szans</li> <li>Bycia widzianym</li> <li>Rozumienia i bycia zrozumianym</li> <li>Zaufania</li> <li>Otuchy</li> <li>Miłości</li> <li>Intymności</li> <li>Sily grupowej</li> <li>Współpracy</li> <li>Wzajemności</li> </ul>
<div style="background-color: #c00000; color: white; padding: 5px; text-align: center; font-weight: bold;">Radości Życia</div> <ul style="list-style-type: none"> <li>Zabawy</li> <li>Humoru / Radości</li> <li>Łatwości</li> <li>Przygody</li> <li>Różnorodności / Urozmańcenia</li> <li>Inspiracji</li> <li>Prostoty</li> <li>Dobrostanu fizycznego i emocjonalnego</li> <li>Konfortu / Wygody</li> <li>Nadziej</li> </ul>	<div style="background-color: #c00000; color: white; padding: 5px; text-align: center; font-weight: bold;">Związku ze światem</div> <ul style="list-style-type: none"> <li>Piękna</li> <li>Kontakt z Przyrodą</li> <li>Harmonii</li> <li>Porządku</li> <li>Spójności</li> <li>Pokoju</li> </ul>





### Korzyści z odpuszczenia - nie "opuszczenia"

- budowanie stabilnego poczucia wartości i samooceny nastolatka
- otwieranie przestrzeni na rozmowę i dialog
- tworzenie przestrzeni do szukania skutecznych rozwiązań dla obu stron - sposobność na współpracę
- stworzenie nastolatkowi przestrzeni bezpieczeństwa i akceptacji, która prowadzi do większej otwartości nastolatka
- budowanie trwałej relacji opartej na wzajemnej uważności i szacunku

- pokazywanie nastolatkowi sposobu na przyjmowanie perspektywy drugiej osoby z uwzględnieniem własnych potrzeb i praw (budowanie postawy asertywnej)

## 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)

