

Za dużo, za mało... a może w sam raz? O odpowiedzialności nastolatków i rodziców

Seminarium online 20.09.2025

1. Co oznacza odpowiedzialność?

- „obowiązek moralny lub prawny ponoszenia konsekwencji za własne lub cudze czyny”
- „przejęcie na siebie troski o kogoś albo o coś”
(Słownik Języka Polskiego)

Czy jest możliwe spojrzenie z innej perspektywy?

- Odpowiedzialność można traktować jako reakcję na to, co istotne i wartościowe.
- To również zachęta do współtworzenia życia rodzinnego i współodpowiedzialności za jego codzienne funkcjonowanie.
- Ważnym elementem jest tutaj prawo do wyboru – wolna decyzja, w jaki sposób chcemy się zaangażować.

2. Jaka jest rola i odpowiedzialność rodziców w przekazywaniu odpowiedzialności swoim dzieciom?

Pytania, które mogą sobie zadać rodzice

- Czy jako opiekun pozwalam mojemu dziecku samodzielnie określić, jak chce przejąć odpowiedzialność w naszej rodzinie?
- Czy umiem wysłuchać i naprawdę zrozumieć jego punkt widzenia?
- Czy jego decyzje muszą być zgodne z moim systemem wartości, przekonań i potrzeb?
- Czy odpowiedź nastolatka musi pokrywać się z tym, co ja sam uznaję za właściwe?
- Czy potrafię przyjąć, że dziecko odpowie inaczej, niż się spodziewam?
- Czy mam gotowość, by rozmawiać o tym, dlaczego ta odpowiedź różni się od mojej?

Zapraszamy nastolatki do rozmowy, ale sprawdzajmy z jakiego miejsca jako rodzice zaczynamy dialog. Czy to jest szczere zainteresowanie, czy kontrola?

A potem możemy sami siebie zapytać, kiedy wolę rozmawiać z innymi ludźmi, wtedy kiedy chcę mnie kontrolować czy wtedy kiedy są mną zainteresowani?

O odpowiedzialności nastolatka warto rozmawiać z nim samym. Podczas rozmowy, pomocne mogą być – przykładowe sformułowania

- „Chętnie posłucham, jak ty to widzisz.”
- „Jestem ciekaw, dlaczego chcesz podjąć taką decyzję.”
- „Zależy mi, by poznać twoje argumenty.”
- „Jaki masz pomysł na rozwiązanie tej sytuacji?”

3. Mózg w okresie dojrzewania – co dobrze wiedzieć?

Dojrzewanie to czas głębokich przeobrażeń w strukturze mózgu, które wpływają na sposób myślenia i zachowania młodych ludzi. Można to porównać do wielkiej przebudowy sieci dróg: aby w przyszłości podróż była szybsza i wygodniejsza, część tras musi być tymczasowo zamknięta.

- Przed okresem dojrzewania (11–12 lat) gwałtownie przybywa synaps, co skutkuje pogrubieniem kory mózgowej. Między 13. a 18. rokiem życia następuje redukcja – ilość istoty szarej zmniejsza się o ok. 1%.
- W obrębie istoty białej nastolatki mają mniej komórek nerwowych pokrytych osłonką mielinową, dlatego przewodzenie impulsów jest wolniejsze niż u dorosłych.
- Kora przedczołowa (odpowiadająca m.in. za planowanie, ocenę ryzyka i przewidywanie skutków) nie współpracuje jeszcze efektywnie z resztą mózgu. To tłumaczy impulsywność, silne emocje i trudności z koncentracją.
- Do tego dochodzą intensywne zmiany hormonalne, które dodatkowo kształtują emocje i zachowanie.

W efekcie odpowiedzialność nastolatka siłą rzeczy różni się od odpowiedzialności dorosłego – jego mózg nie jest jeszcze w pełni ukształtowany.

4. Czy łatwo być odpowiedzialnym?

Zanim zaczniemy oceniać swoje dzieci, warto przyrzeć się własnym skojarzeniom z okresem dorastania. Warto zatrzymać się na chwilę i spróbować przypomnieć sobie swoje doświadczenia związane z odpowiedzialnością w wieku nastoletnim. Jak to było być nastolatkiem około 30 lat temu?

- Czy wymagania stawiane nam w młodości były dostosowane do naszego wieku?
- Czy nie zdarza nam się powtarzać zdań typu: „ja w twoim wieku...”?
- Czy sami chcielibyśmy dziś słyszeć takie komunikaty?

Świadomość biologii i rozwoju mózgu może nam pomóc w lepszym zrozumieniu naszych dzieci, a własne doświadczenia z wieku nastoletniego mogą okazać się pomocne wtedy kiedy będziemy chcieli żądać od nastolatka odpowiedzialności na poziomie dorosłego człowieka.

5. Granice odpowiedzialności

Dobrze jest zadać sobie pytanie: za co faktycznie mogę ponosić odpowiedzialność, a za co już nie?

Nie mam wpływu na to:

- czy moje dziecko będzie zawsze szczęśliwe
- czy na pewno wyrośnie na osobę odpowiedzialną
- czy ukończy prestiżowe studia
- czy poradzi sobie w każdej sytuacji życiowej

6. Kiedy odpowiedzialność staje się niezdrowa?

Możemy mówić zarówno o jej nadmiarze, jak i niedostatku:

- nadmierna odpowiedzialność za siebie
- nadmierna odpowiedzialność za innych
- brak wystarczającej odpowiedzialności za siebie
- brak odpowiedzialności wobec innych

Rolą rodzica jest wspieranie dziecka w budowaniu adekwatnej odpowiedzialności – takiej, która jest proporcjonalna do jego wieku i możliwości.

7. Ścieżka ku odpowiedzialności

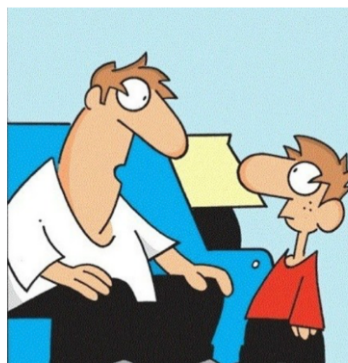
Nie da się przekazać dziecku odpowiedzialności jednym zdaniem czy listą obowiązków. To proces, w którym rodzic i dziecko idą razem krok po kroku.

Warto zastanowić się, w jakim zakresie czuję się odpowiedzialny za moje dziecko i czy ta odpowiedzialność nie jest nadmierna lub niewystarczająca.

Teraz Ty jesteś odpowiedzialny

- Mało przyjemny prezent
- Kiedy to się zaczyna?

„Synu, kiedy dorośniesz, chciałbym, żebyś był asertywny, pewny siebie i odważny. Ale teraz - kiedy jesteś dzieckiem – chcę, żebyś był pasywny, grzeczny i podporządkowany”



Rodzic jako sparing-partner

Opiekun pełni rolę sparingpartnera – to ktoś, kto podczas treningu stawia wyzwania, ale jednocześnie dba o bezpieczeństwo. Podobnie rodzic przygotowuje swoje dziecko na realia życia, wspierając je w rozwoju i dając przestrzeń do nauki na błędach.

Nastolatki nadal potrzebują dorosłego, który ma doświadczenie i jest autentycznie zainteresowany ich światem – nie z pozycji kontroli, lecz ciekawości.

Doceniajcie swoje dzieci

Spójrzcie na swoje pociechy z dumą i wdzięcznością. Zauważcie, jaką drogę już przeszły i jakim wysiłkiem towarzyszyliście im przez lata. Odkrywajcie, kim się stają i ciescie się ich rozwojem.

Źródła wiedzy i inspiracji

- Agnieszka Kozak, Marcin Rzeczkowski, Robert Bielecki, *Nastolatek potrzebuje wsparcia*
- Jesper Juul, *Nastolatki, kiedy kończy się wychowanie*
- Daniel J. Siegel, *Burza w mózgu nastolatka. Potencjał okresu dorastania*

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)