

## Pomoc

Jeśli doświadczasz w swoim życiu trudnych sytuacji, takich jak np. przemoc, alkoholizm, kryzys w małżeństwie, trudności wychowawcze lub inne...

**NIE BĄDŹ SAM! SZUKAJ POMOCY!**

Informacje o tym, gdzie możesz znaleźć pomoc w swoim środowisku, może posiadać psycholog lub pedagog szkolny

# Miniprzewodnik



po dżungli kontaktów z nastolatkiem



- Czego potrzebuje nastolatek?
- Jak rozmawiać z nastoletnim dzieckiem?
- Co mówią badania nad młodością?
- Co jest najważniejsze ze strony mamy i taty?



**INSTYTUT**  
profilaktyki  
zintegrowanej



ul. Ogrodowa 8,  
05-230 Kobyłka  
k. Warszawy



[www.ipzin.org](http://www.ipzin.org)



+48 692 822 302



[biuro@ipzin.org](mailto:biuro@ipzin.org)



Program.Archipelag.Skarbow



**Materiał dla rodziców**  
uczestników programu Archipelag Skarbów®

[www.rodzice.archipelagskarbow.eu](http://www.rodzice.archipelagskarbow.eu)

[www.rodzice.archipelagskarbow.eu](http://www.rodzice.archipelagskarbow.eu)

## ⚓ Okres dorastania

Relacje z nastolatkami przypominają czasem gęstą dżunglę, w której trudno odnaleźć ścieżkę prowadzącą do porozumienia. Często trudno porozumieć się rodzicom i dzieciom, mimo że bardzo się kochają. Dorastanie to bardzo trudny okres w życiu człowieka. To czas wielkiej przemiany ciała, psychiki i sfery duchowej. To właśnie w okresie dorastania człowiek najintensywniej przygotowuje się do podjęcia swojej roli jako kobiety lub mężczyzny oraz do budowania głębokiej relacji z osobą płci przeciwnej.

Zadając sobie pytanie: „Kim jestem?”, nastolatek poszukuje własnej tożsamości. Uczy się samodzielnej i niezależnej oceny wartości, wyborów oraz zachowań. Może to powodować napięcia w relacjach z dorosłymi (także z rodzicami), jednak ich przezwyciężenie prowadzi do ukształtowania odpowiedzialnego dorosłego człowieka.

I tak, z jednej strony Twoje nastoletnie dziecko potrzebuje Ciebie, żebyś towarzyszył mu w dojrzewaniu – bardzo potrzebuje Twojego wsparcia i miłości, a z drugiej – chce zupełnie samodzielnie o sobie decydować. Chce, żeby wszystko mu było wolno, jednak **czuje się niekochane, gdy mu na wszystko pozwalasz.**

## ⚓ Nastolatek potrzebuje:

- **być traktowanym poważnie** (czasem coś błahego dla Ciebie jest dla niego poważną sprawą),
- **jasnych zasad** (jako rodzic masz prawo mieć określone oczekiwania względem swojego dziecka, a ono ma prawo je znać),
- **pochwał** (chwaląc swoje dziecko budujesz jego poczucie wartości, zachęcasz do podejmowania dalszych wysiłków, a także chronisz przed szukaniem akceptacji u negatywnych rówieśników).

## ⚓ Gdy dziecko silnie coś przeżywa:

- Akceptuj uczucia, jakie się w nim pojawiają, nawet takie, jak: złość, lęk, zazdrość.
- Pomagaj dziecku nazywać to, co przeżywa: Widzę, że jest ci smutno/ jesteś zły...
- Nie zgadzaj się na zachowania, których u dziecka nie akceptujesz: Widzę, że jesteś wściekły. Nie zgadzam się jednak, byś na mnie krzyczał.

## ⚓ Jak rozmawiać z nastoletnim dzieckiem?

- Zawsze traktuj je z szacunkiem.
- Nie zakładaj, że wiesz, co chce powiedzieć Twoje dziecko; jeśli nie jesteś pewien, czy dobrze rozumiesz – dopytaj.
- Skup całą swoją uwagę, nie przeskakuj na inne tematy.
- Nie używaj ironii w poważnych rozmowach.
- Jeśli mówisz o zasadach, mów wprost, czego oczekujesz (np. Twoim obowiązkiem jest wynoszenie śmieci. Chcę, żebyś codziennie sprawdził, czy trzeba to zrobić.; Oczekuję, że nie będziesz pił alkoholu, nawet jeśli twoi koledzy tak robią.)
- Jasno pokazuj konsekwencje niestosowania się do ustalonych zasad. (np. Twoim obowiązkiem jest zmywanie naczyń po kolacji. Jeśli tego nie zrobisz, nie będę miała sztućców i talerzy, żeby przygotować dla nas śniadanie, więc nie będę tego robić. Sam będziesz robił sobie śniadanie.)
- Pamiętaj, że Twoje dziecko bardzo chce słyszeć dobre rzeczy o sobie właśnie od Ciebie.
- Nastolatekowi bardzo zależy na tym, żebyś dostrzegł to, co robi dobrze i mówił mu o tym – nie myśl, że jeśli coś jest dobrze zrobione, to tak powinno być i nie ma potrzeby o tym mówić.
- Twoje dziecko najwięcej dowie się z Twojej pochwały, jeśli powiesz, co widzisz i co czujesz: Widzę, że posprzątałaś w kuchni – naczynia są umyte, zniknęły okruszki ze stołu, a podłoga jest zamieciona. Wejście do czystej kuchni to dla mnie przyjemność.
- To, co trudne, mów dziecku w sposób, który łatwiej przyjmie.
- Zamiast oceniać: Jesteś nieodpowiedzialny, bo nie dotrzymałaś naszej umowy!, wyraż swoje uczucia i oczekiwania: Złości mnie, kiedy nie dotrzymujesz naszej umowy, ponieważ tracę do Ciebie zaufanie. Chcę, żebyś robił to, na co się umówiliśmy.



## ⚓ Z naszych badań\* wynika, że:

- Aż 84% nastolatków wskazuje mamę, a aż 64% tatę jako najważniejszego przewodnika w życiu.
- Aż 52% nastolatków czuło się wysłuchanych w ostatniej rozmowie z rodzicami.
- Dla aż 87% nastolatków rodzice są źródłem wiedzy o miłości i seksualności, które dają największym zaufaniem.
- Aż 77% nastolatków najważniejszych rzeczy o miłości dowiadyuje się od swoich rodziców.
- 43% nastolatków najważniejszych rzeczy o seksualności dowiadyuje się od rodziców.

\* Badania diagnostyczne przeprowadzone w latach 2014-2017 na próbie 11 636 uczniów w wieku 14-16 lat. Więcej na [www.rodzice.archipelagskarboweu](http://www.rodzice.archipelagskarboweu)

## ⚓ Mamo i Tato!

Jesteście bardzo ważni dla swoich dzieci, które uważnie słuchają, tego co do nich mówicie, nawet jeśli tego nie okazują i niezależnie od tego czy żyjecie w udanym związku, przeżywacie kryzys czy samotnie wychowujecie swoje dziecko. To Wam najbardziej ufają i od Was najwięcej się uczą.

W świetle badań, Wasza uwaga, zainteresowanie sprawami dziecka i więź najskuteczniej chronią je przed wszelkimi zagrożeniami.

Warto rozmawiać z dziećmi także o sprawach miłości i seksualności. Możecie powiedzieć swojemu dziecku dużo więcej ważnych rzeczy o znaczeniu szacunku, wzajemnej pomocy, uczciwości czy wierności w budowaniu związku, niż Wasze dziecko może dowiedzieć się z mediów lub od rówieśników.

