

Ekonomiczny Uniwersytet Dziecięcy



Bunt nastolatka

Joanna Bzdzion

Uniwersytet Ekonomiczny we Wrocławiu

Data: 24.10.2022 r.

Organizatorzy



POZNAJMY SIĘ



Joanna Bzdion

Jestem coachem rodzicielskim, prowadzę warsztaty, webinary dla rodziców.

Pomagam rodzicom znajdować spokój i radość w relacjach z dziećmi.

Jestem mamą Jasia i Zuzi.

BUNT DWULATKA



ODRĘBNOŚĆ



Kim jestem, kiedy jestem sobą.

CO TO JEST BUNT?



Słownik Języka Polskiego:

«sprzeciw, protest, opór»

«wystąpienie grupy ludzi przeciwko jakiejś władzy»

MITY DOTYCZĄCE NASTOLATKÓW



BUZUJĄCE
HORMONY



TRZEBA TO
JAKOŚ
PRZECZEKAĆ



LICZĄ SIĘ TYLKO
ZNAJOMI

DLACZEGO TRUDNO JEST BYĆ RODZICEM NASTOLATKA



- ROZWÓJ FIZYCZNY, UMYSŁOWY, EMOCJONALNY NASTĘPUJE W SZYBSZYM TEMPIE;
- DZIECKO UCZY SIĘ TEGO KIM JEST POZA SYSTEMEM RODZINNYM;
- WYŁANIA SIĘ POCZUCIE ODRĘBNOŚCI.

REGULACJA EMOCJONALNA



- 3 etapy regulacji: dysregulacja, koregulacja, samoregulacja;
 - nie bierz wszystkiego do siebie;
 - modeluj;
 - przerwij rozmowę, jeśli potrzebujesz ochłonać;
- nie przerzucaj na dziecko odpowiedzialności za swoje emocje.

GRANICE



- jasna struktura i oczekiwania;
 - pozytywna dyscyplina zamiast żelaznej dyscypliny;
- nie tyle, co Ty masz zrobić, ale co ja zrobię- jakie będą konsekwencje;
 - zaangażuj dziecko w tworzenie reguł i rytuałów rodzinnych;
- pierwszą osobą, którą potrzebujesz do czegoś przekonać jesteś Ty sam;
 - sprawdzaj, co jest dla Ciebie ważne;

SEN



- ilość snu ma wpływ na zdrowie;
- czas bez ekranu przed spaniem;
 - wieczorne rutyny;
- pokój zaciemniony, przewietrzony, cichy;
 - Twoje dbanie o siebie.

INTERNET



GRANICE SĄ WYRAZEM MIŁOŚCI.

KOMUNIKACJA



- nie zrywaj kontaktu, nie obrażaj się- bądź dostępny, zwłaszcza w trudnych momentach;
- 'do nothing time'- wspólny czas zabawy, radości, bycia razem;
- pytaj po to, żeby lepiej poznać, nie po to, żeby zaspokoić swoją ciekawość;
- nie przerywaj, pozwól dokończyć zdanie.

SŁUCHAJ



- słuchaj nie tylko po to, żeby czegoś się dowiedzieć;
- nie z ciekawości, potrzeby kontroli;
- kieruj się autentyczną chęcią poznania dziecka;
- słuchaj nie tylko słów, ale też tego, co pod nimi;
- zamiast kropki czy wykrzyknika stawiaj znak zapytania.

**Natura dała nam dwoje oczu,
dwoje uszu, ale tylko jeden język,
po to abyśmy więcej patrzyli i
słuchali, niż mówili.**

TRENUJ POZYTYWNOŚĆ



- wieczorna rutyna podczas której każdy domownik opowiada jedno dobre zdarzenie minionego dnia;
- wspominaj pozytywne doświadczenia związane z dzieckiem;
 - doceniaj wysiłki, starania;
 - mów dobrze o swoim dziecku, nie narzekaj na nie;
 - praktykuj wdzięczność;
 - rozwijaj się w docenianiu tego, co pozytywne.

**“NASZ MÓZG JEST JAK RZEP
NA NEGATYWNE INFORMACJE
I JAK TEFLON NA TE
POZYTYWNE.”**

“Czterdziestosiedmioletnia Abby przyszła na sesję terapeutyczną zaniepokojona swoim synem, który grał na pozycji obrońcy w licealnej drużynie futbolowej, wyróżniał się w orkiestrze szkolnej, był jednym z najlepszych uczniów w roczniku i na dodatek był niezwykle przystojny. W końcu dowiedziałam się, że ten ideał został aresztowany i umieszczony w poprawczaku za to, że w czasie weekendowej imprezy nad jeziorem groził koledze pistoletem. Gdy poszła go odwiedzić, rozplakał się i powiedział, że odczuwał zbyt silną presję odnoszenia sukcesów w każdej dziedzinie i zawsze wydawało mu się, że musi być najlepszy. Chciał po prostu pokazać, że jest normalnym chłopakiem, który czasem może rozrabiać. Choć takie ‘rozrabianie’ to zdecydowana przesada, Abbie dostrzegła dzięki temu w swoim synu coś więcej niż tylko osiągnięcia oraz poznała jego lęki i niepokoje.”

Karyl McBride

“Wsparcie dla dorosłych córek narcystycznych matek”

OSIĄGNIĘCIA vs. POCZUCIE BEZPIECZEŃSTWA



“Poważny problem, jaki dostrzegam dzisiaj w swojej praktyce klinicznej polega na tym, że wielu rodziców nie potrafi lub nie chce dostroić się do tego, kim ich dziecko jest jako odrębna osoba.

Osiągnięcia Twojego dziecka nie determinują, kim jest.”

Karyl McBride, terapeutka

**„TA ERA NIE WYMAGA
LEPSZEGO ZAANGAŻOWANIA.
WYMAGA ODRODZENIA
SAMOUKIERUNKOWANIA.”**

Daniel H. Pink

AUTONOMIA



- Czy dziecko jest szczęśliwe, czy próbuje uszczęśliwiać rodziców?
- Czy ufasz swojemu dziecku?

BŁĘDY A PEWNOŚĆ SIEBIE

Błędy pokazują,
że ćwiczę.

Jeszcze tego nie
potrafię.

Jestem na dobrej
drodze do...

Radzę sobie z
trudnymi
zadaniami.

To zadanie będzie
ode mnie
wymagać wysiłku.

Nie poddaję się
tak szybko!

Doceniam siebie,
gdy zrobię coś
trudnego.

Nie porównuję się
z innymi.

Proszę o pomoc,
kiedy jej
potrzebuję.

Jestem
wystarczająco
odważny, żeby
spróbować!

Staję się lepszy w
czymś, kiedy
ćwiczę.

Porażki nie
sprawiają, że się
poddaję.

**NIKT NIE ZACZNIE
ZACHOWYWAĆ SIĘ LEPIEJ
PRZEZ TO, ŻE POCZUJE SIĘ
GORZEJ.**

JAK BYĆ RODZICEM NASTOLATKA



- AKCEPTACJA, MIŁOŚĆ, KOMUNIKACJA TO PODSTAWY BUDOWANIA RELACJI;
- ZACHOWANIE TWOJEGO DZIECKA TO TYLKO WIERZCHOŁEK GÓRY LODOWEJ TEGO, CO W NIM;
- UWAŻNE SŁUCHANIE I BYCIE WSPARCIEM DZIAŁAJĄ DUŻO LEPIEJ NIŻ “WYCHOWYWANIE”.

POLECANE KSIĄŻKI



- „Nastolatki – kiedy kończy się wychowanie” Jesper Juul
- „Burza w mózgu nastolatka” Daniel J. Siegel
- „Jak mówić do nastolatków, żeby nas słuchały...” A. Faber, E. Mazlish, A. Faber
- „Twoje ciało pozytywnie dojrzewanie” B. Pietruszczak





ASIA

DZIĘKUJĘ
za wspólnie
spędzony czas!