

Ekonomiczny Uniwersytet Dziecięcy

Bunt nastolatka

Jak mówić do nastolatków, aby słuchali.
Jak słuchać by do nas mówiły.

Małgorzata Przybyła-Pecka - psycholog



Ekonomiczny Uniwersytet Dziecięcy
EUD

Organizatorzy





UNIwersytet
EKONOMICZNY
W POZNANIU

EKONOMICZNY UNIwersytet DZIECIĘCY
WWW.UNIwersytet-DZIECIĘCY.PL

1

Z czego wynika tzw. bunt nastolatka?

- Dziecko zaczyna inaczej postrzegać rodziców – patrzy krytycznie i nagle widzi, że rodzice to normalni ludzie z wadami (hipokryci 😊)
- Rozdźwięk pomiędzy rozwojem fizycznym a umysłowym i emocjonalnym nastolatka
- Większa siła przyciągania rówieśników
- Mózg nastolatka – polecam **YOUTUBE Neurodydaktyka Doktora Kaczmarzyka**



Ekonomiczny Uniwersytet Dziecięcy
EUD

EKONOMICZNY UNIwersytet DZIECIĘCY
WWW.UNIwersytet-DZIECIĘCY.PL

2

Z czego wynika tzw. bunt nastolatka?



- Nie mylić buntu nastolatka z **uzależnieniem od Internetu**
- W przypadku tzw. problematycznego korzystania z Internetu należy wspólnie z dzieckiem lub samemu ustalić limity

3

Z czego wynika tzw. bunt nastolatka?



- Rodzice orientują się, że dziecko jest już duże i nagle zaczynają więcej wymagać
- Rodzice są przerażeni, że młody człowiek do niczego nie dojdzie i zmarnuje sobie życie
- Lęki rodziców nie pozwalają dzieciom dojrzewać (tzw. helicopter parenting)

4

Z czego wynika tzw. bunt nastolatka?



Przywiązanie rodziców do roli matki lub ojca wzmaga ich lęk przed rosnącą niezależnością nastolatka

Społeczny odbiór rodzica:

rodzic kontrolujący – dobry (?)

rodzic nie kontrolujący – zły, leniwy, zaniedbuje

Jak mówić do nastolatków, aby słuchali



Mniej pytać:

- Nie pytaj DLACZEGO?
- Nie pytaj codziennie o szkołę i oceny

Jak mówić do nastolatków, aby słuchały



Więcej mów o sobie:

- O swoich myślach, opiniach, poglądach, doświadczeniach, trudnościach
- Rozmawiaj tak, jak z dobrym przyjacielem

EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL

7

Jak mówić do nastolatków, aby słuchały



Dzieci boją się mówić rodzicom o swoich problemach, ponieważ:

- nie chcą, żeby rodzice się zamartwiali
- myślą, że są dodatkowym źródłem problemów dla rodziców
- boją się nadmiernej reakcji rodzica

EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL

8

Jak mówić do nastolatków, aby słuchały



- Nie zamartwiaj się, nie obciążaj dziecka swoimi lękami o niego.
- **Dzieci boją się wielu rzeczy** – nie każmy im się bać bardziej

Jak mówić do nastolatków, aby słuchały



Nie mów do dziecka:

- „*ja już nie mam do ciebie siły*” lub
- „*tak się o ciebie martwię*”

Rodzic musi pokazać dziecku, że radzi sobie z życiem, że problemy dziecka go nie przerastają.

Jak mówić do nastolatków, aby słuchały



- Nie mów źle o dziecku mężowi / żonie / dziadkom / koleżankom / nauczycielom

- Pozwól dziecku zachować twarz

11

Jak słuchać, aby nastolatki do nas mówiły



- Łap chwile, gdy dziecko chce rozmawiać

- Nie wymagaj kontaktu wzrokowego twarzą w twarz

- Idźcie na spacer lub do Biedronki 😊

12

Jak słuchać, aby nastolatki do nas mówiły



- Słuchaj w milczeniu
- Nie przerywaj
- Można mówić *Acha...*, *Hm....*
- Odpowiadaj prawdziwie – „*nie wiem*”

13

Jak słuchać, aby nastolatki do nas mówiły



Powstrzymaj się od:

- dawania rad
- moralizowania
- oceniania
- natychmiastowego działania!

14

Jak słuchać, aby nastolatki do nas mówiły



Zapytaj spokojnie:

- czy mogę ci jakoś pomóc w tej sprawie
czy sam to ogarniesz?
- czy chcesz, żebym napisała do
nauczycielki?

Jak słuchać, aby nastolatki do nas mówiły



UNIKAJ IRONII:

- Nie odpowiadaj nastolatkowi ironicznie czy sarkastycznie
- Ironia rani, buduje dystans, zamyka komunikację, nastolatek wychodzi na głupka

Jak słuchać, aby nastolatki do nas mówiły



PAMIĘTAJ O PRZYTULANIU 😊

- nie kończ uścisku pierwszy

- oglądajcie razem filmy siedząc na kanapie,
może położy ci głowę na ramieniu 😊

17

Dzieci zdrowe, mądre, szczęśliwe? To zależy od obiadu...



Z badań wynika, że od częstotliwości rodzinnych obiadów zależy:

mniejsze prawdopodobieństwo zachowań ryzykownych wśród nastolatków

(np. palenie papierosów, alkohol, narkotyki, wczesny seks, zaburzenia jedzenia, depresja, myśli samobójcze.)

18

Dzieci zdrowe, mądre, szczęśliwe? To zależy od obiadu...



Wspólne zasiadanie do stołu działa na nastolatki jak parasol ochronny

(m.in. wg. naukowców z University of Minnesota i Cornell University, które objęło 18 tys. amerykańskich nastolatków, w: *Susan Pinker, Efekt Wioski, Charaktery 2015*):

- ważna jest **interakcja twarzą w twarz**, a nie samo wspólne jedzenie
- posiłek to skondensowany przejaw budowania przez rodziców **więzi z dzieckiem**
- zapewnia rodzinie **stabilizację**

EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL

19

Dzieci zdrowe, mądre, szczęśliwe? To zależy od obiadu...



Wspólne zasiadanie do stołu działa na nastolatki jak parasol ochronny

(m.in. wg. naukowców z University of Minnesota i Cornell University, które objęło 18 tys. amerykańskich nastolatków, w: *Susan Pinker, Efekt Wioski, Charaktery 2015*):

- wzmacnia **poczucie przynależności** w obliczu stresujących sytuacji, zwłaszcza istotnych zmian
- jest codzienną okazją do opowiedzenia o tym, co się wydarzyło i tym samym do **budowania więzi**
- gdy domownicy przy stole opowiadają swoje przeżycia, wymieniają doświadczenia i plotki - wówczas dzieci mają **zdrowszą psychikę**

EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL

20

Dzieci zdrowe, mądre, szczęśliwe? To zależy od obiadu...



- **Przynajmniej 4 wspólne posiłki w tygodniu**
- **Bez smartfona i telewizji**
- **Rozmowa z dziećmi jak z przyjaciółmi w restauracji**
- **Lekcje i oceny to nie jest najlepszy temat**
- **Odpuśćmy trochę z nauką dobrych manier**

EKONOMICZNY UNIWERSYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIWERSYTET-DZIECIECY.PL

21

Przygotowałam na podstawie:



Adele Faber, Elaine Mazlish, „ Jak mówić do nastolatków, żeby nas słuchały. Jak słuchać, żeby z nami rozmawiały.”, Media Rodzina 2016.

Jesper Juul, „Nastolatki. Kiedy kończy się wychowanie?”, Wydawnictwo MiND 2014

Przykładów przedstawianych przez rodziców uczestniczących w warsztatach „ Szkoła dla Rodziców i Wychowawców ”

Problemów zgłaszanych przez rodziców i młodzież w gabinecie psychologa.

EKONOMICZNY UNIWERSYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIWERSYTET-DZIECIECY.PL

22

Bunt nastolatka



Dziękuję za uwagę



Małgorzata Przybyła – Pecka

malgorzata.przybylapecka@interia.pl