

Rozmowa nastolatka z rodzicem



NIE psuj mnie. Dobrze wiem, że nie powinienem mieć tego wszystkiego, czego się domagam. To tylko próba sił z mojej strony.

NIE bój się stanowczości. Właśnie tego potrzebuję - poczucia bezpieczeństwa.

NIE bagatelizuj moich złych nawyków. Tylko ty możesz pomóc mi zwalczyć zło póki jest to jeszcze w ogóle możliwe.

NIE rób ze mnie większego dziecka niż jestem. To sprawia, że przyjmuję, postawę głupio dorosła.

NIE zwracaj mi uwagi przy innych ludziach, jeśli nie jest to absolutnie konieczne. O wiele bardziej przejmuję się tym co mówisz, jeśli rozmawiamy w cztery oczy.

NIE chroń mnie przed konsekwencjami. Czasami dobrze jest nauczyć się rzeczy bolesnych i nieprzyjemnych.

NIE przejmuj się za bardzo, gdy mówię, że cię nienawidzę. To nie ty jesteś moim wrogiem, lecz twoja miazdząca przewaga.

NIE zwracaj zbytniej uwagi na moje drobne dolegliwości. Czasami wykorzystuję je, by przyciągnąć twoją uwagę.

NIE zrzedź. W przeciwnym razie muszę się przed tobą bronić i robię się głuchy.

NIE dawaj mi obietnic bez pokrycia. Czuję się przeraźliwie stłamszony, kiedy nic z tego wszystkiego nie wychodzi.

NIE zapominaj, że jeszcze trudno mi jest precyzyjnie wyrazić myśli. To dlatego nie zawsze się rozumiemy.

NIE sprawdzaj z uporem maniaka mojej uczciwości. Zbyt łatwo strach zmusza mnie do kłamstwa.

NIE bądź niekonsekwentny. To mnie ogłupia i wtedy tracę całą moją wiarę w ciebie.

NIE odtrącaj mnie, gdy dręczę cię pytaniami. Może się wkrótce okazać, że zamiast prosić cię o wyjaśnienia poszukam ich gdzie indziej.

NIE wmawiaj mi, że moje lęki są głupie. One po prostu są.

NIE rób z siebie nieskazitelnego ideału. Prawda na twój temat byłaby w przyszłości nie do zniesienia.

NIE wyobrażaj sobie, iż przepraszając mnie stracisz autorytet. Za uczciwą grę umiem podziękować miłością, o jakiej nawet ci się nie śniło.

NIE zapominaj, że uwielbiam wszelkiego rodzaju eksperymenty. To po prostu mój sposób na życie, więc przymknij na to oczy.

NIE bądź ślepy i przyznaj, że ja też rosnę. Wiem jak trudno dotrzymać mi kroku w tym galopie, ale zrób co możesz, żeby nam się to udało.

NIE bój się miłości. Nigdy.

Jak pomóc dorastającemu dziecku rozpoznać, czy to, co robi jest złe, czy dobre?

*Zamiast stawiać sprawy na ostrzu noża
zadaj jedno z pytań i pozostaw dziecku wybór:*

Test osobisty: Czy to co chcesz zrobić uczyni Ciebie lepszym, czy gorszym chrześcijaninem?

Test praktyczny ...przyniesie pożądane, czy niepożądane skutki?

Test społeczny ...wpłynie pozytywnie czy negatywnie na innych

Test powszechności. ...czy wszyscy by to zrobili?

Test biblijny. ...co na to Biblia? - pochwała to czy zakazuje?

Test zarządcy. ...rozwijasz czy marnujesz Boże talenty?

Test misjonarski. ...czy to pomoże, czy przeszkodzi w rozszerzaniu się królestwa Bożego na ziemi?

Test charakteru. Czy będziesz przez to wewnętrznie silniejszym, czy słabszym?

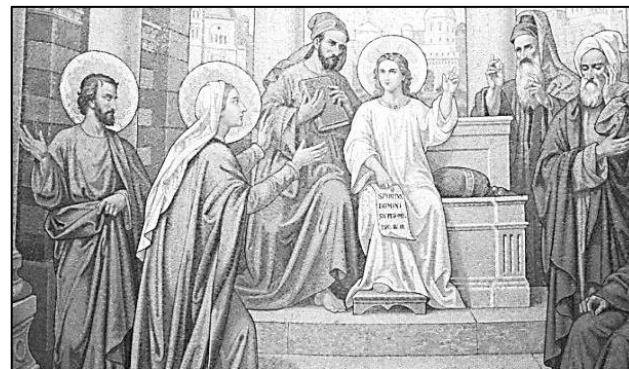
Test rozgłosu. Czy chciałbyś, by dowiedzieli się o tym twoi przyjaciele, rodzina

Test zdrowego rozsądku. ...czy to zgodne ze zdrowym rozsądkiem?

Test rodzinny. ...przyniesiesz rodzinie zaszczyt, czy wstyd.
Na podstawie książki „ Jak postępować ze starymi”, J. Mc Dowella.

Polecam: **Osobowość PLUS dla rodziców**, F. Littauer; **Z rodzicami spokojnie o młodych**, ks. P.Pawlukiewicz, **Poradnik rodziny katolickiej**, ks. George'a A. Kelly'ego; **Jak budować więzi rodzinne?** J. Pulikowski, **Młodzi pytają o miłość, rodzinę i wychowanie.** M.Dziewiecki. **Rodzice w akcji.** MM.Gajdowie. **Więcej na:** www.tolle.pl, goria.pl, sanctus.pl

Mini poradnik dla rodziców dojrzewających dzieci i młodzieży, aby poznać, zrozumieć i dla pełni człowieczeństwa twórczo wykorzystała zaistniałe napięcia.



„Synu dlaczegoś nam to uczynił? Oto ojciec Twój i ja, z bólem serca szukaliśmy Ciebie”. Łk 2,41-52

Młodość oczyma Jana Pawła II

...**Młodość** nie jest po prostu okresem przejściowym między dorastaniem a wiekiem dojrzałym, lecz czasem w życiu, który Bóg daje każdemu człowiekowi jako dar i zadanie. Czasem w którym należy szukać – tak, jak młodzieniec z Ewangelii (por. Mt 19,20) – odpowiedzi na zasadnicze pytania i odkryć nie tylko sens życia, lecz także konkretny projekt, zgodnie z którym należy je budować.

Od wyborów, jakich w tych latach dokonacie... zależeć będzie wasza przyszłość osobista, zawodowa i społeczna: młodość jest czasem, w którym kładzie się fundamenty; okazją, której nie można stracić, bo więcej już się nie powtórzy! Wy jesteście nadzieją Kościoła i świata – wy jesteście moją nadzieją".

Jan Paweł II 26.05.02

ZASADA WYCHOWAWCZA ŚŁ. B. O. JÓZEFA KENTENICHA

Wolności - ile to możliwe!
Ograniczeń - ile to konieczne!!
Pielęgnacji ducha – ile tylko się da!!!

Okres dojrzewania to jeden z kryzysów rozwojowych w życiu człowieka. Powstaje on w związku z gwałtownymi i intensywnymi przemianami, jakie zachodzą u młodych ludzi na płaszczyźnie biologicznej, psychicznej, społecznej. Zmiany służą samookreśleniu się, odnalezieniu i ukształtowaniu tożsamości, a tym samym przygotowaniu do dorosłego życia. Na okres adolescencji przypada ten trudny moment przejściowy, w którym sprawdzone sposoby zaspokajania potrzeb i radzenia sobie w kontaktach z innymi już nie działają, a nowe jeszcze nie zostały wypracowane lub jest ich niewiele. Stąd m.in. niespójności w zachowaniu, myśleniu, reakcjach, ich gwałtowność i nieadekwatność. Młodzi ludzie sami zmieniają się wewnętrznie i zewnętrznie, ale zmieniają się też oczekiwania otoczenia wobec nich. To czas odczuwania przez nich dużej presji i swego rodzaju nadwrażliwości. Dlatego bardzo istotne są znajomość mechanizmów rozwojowych, specyfiki konfliktów i problemów towarzyszących okresowi dojrzewania oraz rozumienie przyczyn zachowań adolescentów. Pozwala to uniknąć przyjęcia postawy lekceważenia przeżywanych przez nich trudności, a tym samym sprzyja nawiązaniu kontaktu i wypracowaniu postawy rozumiejącego i wspierającego towarzyszenia im w przechodzeniu tego czasu.

W wieku 11-13 lat dzieci, wchodząc we wczesny etap okresu dojrzewania, zaczynają pełniej dostrzegać i rozumieć rzeczywistość, pozbywać się iluzji „doskonałych” dorosłych, kwestionować i podawać w wątpliwość ich sądy i zachowania. Chętnie zatem prowokują sytuacje, w których owa „doskonałość” zostaje poddana próbie – sprawdzają wiedzę rodziców i nauczycieli, testują ich wytrzymałość emocjonalną na prowokacje, weryfikują informacje uzyskane podczas dotychczasowego wychowania. Dzieje się tak dlatego, że właśnie weszli w okres przygotowania do dorosłości, towarzyszą im silne, skrajne emocje, zmieniają się ich potrzeby i oczekiwania, doświadczają wewnętrznych konfliktów, starają się na nowo określić swoją tożsamość, mają silną potrzebą przeciwstawienia się dorosłym, a nagromadzone napięcia często znajdują ujście w infantylnych zachowaniach. Dlatego skuteczne wcześniej sposoby wywierania wpływu na uczniów/wychowanków zaczynają zawodzić. Na tym etapie adolescenti potrzebują od dorosłych przede wszystkim akceptacji i poczucia bezpieczeństwa. **Potrzeby te można zaspokoić przez:** rozmowę z nimi, słuchanie i prawdziwe słyszenie tego, co mówią; podchodzenie do ich problemów z powagą, unikanie działań restrykcyjnych, bycie autentycznym w kontakcie, zdecydowane i konsekwentne przeciwstawianie się niedopuszczalnym zachowaniom, jasne stawianie granic, określanie reguł i wymagań, reagowanie na ich krzywdę, prawdziwe uznawanie ich autonomii i indywidualności.

W wieku 14-15 lat następuje kulminacja wczesnej fazy dojrzewania. To czas, w którym adolescenti zdecydowanie zwracają się ku grupie rówieśniczej, koncentrują się na: zdobywaniu jej akceptacji i sympatii, umiejętności nawiązywania relacji, współdziałania z innymi. Żeby uzyskać aprobatę rówieśników, mogą zachowywać się arogancko, ryzykownie, a nawet prowokująco.

Autorytet dorosłych sprawdza się głównie w kontakcie indywidualnym. Wiek ten to także czas wyraźnego i demonstracyjnego skupienia na sobie, zaspokajaniu własnych potrzeb, nieliczenia się z innymi. **Rozwojowy egocentryzm wieku dojrzewania konfrontowany jest z pierwszymi bolesnymi rozczarowaniami związanymi z dostrzeganiem własnej niedoskonałości.** Odzwierciedlenie tych procesów widoczne jest w demonstrowaniu nieufności wobec dorosłych, podważaniu ich autorytetu, okazywaniu niezadowolenia, niechęci, manifestowaniu obojętności, krótkotrwałym zaciekawieniem czymś nowym. Młody człowiek bywa złośliwy, prześmiewczy, przesadnie krytyczny. Neguje otaczającą rzeczywistość. Boi się kompromitacji. I rzecz zrozumiała - interesuje się sprawami erotycznymi. **Nastolatki szukają u dorosłych zrozumienia i wyrozumiałości dla przeżywanych trudności,** poszanowania ich autonomii i granic, gotowości do rozmowy, wsparcia, taktownego towarzyszenia im w rozwiązywaniu konfliktów i problemów, pokazywania sposobów radzenia sobie w różnych sytuacjach, szczerego przekazywania informacji zwrotnych, dostrzegania zalet, rezygnacji z zachowań autorytarnych, rozszerzania obszaru autonomii i samostanowienia, stwarzania sytuacji, umożliwiających zdobycie własnego doświadczenia i brania odpowiedzialności za swoje czyny, okazywania zainteresowania ich sprawami.

To, co w zachowaniu dorosłych sprzyja adaptacyjnemu rozwiązaniu konfliktów okresu dojrzewania przez adolescentów to:

- **wiedza na temat poszczególnych okresów** rozwojowych dziecka i procesów, jakie w nim zachodzą,
- **rozumienie i świadomość,** że trudne traktowanie zachowań i często ostre wypowiedzi uczniów/wychowanków nie są wymierzone w nauczyciela, czy wychowawcę, lecz wynikają one z momentu i sytuacji, w których dziecko się znajduje,
- **otwarta, jasna, szczerza komunikacja.** Umiejętność wysłuchania wychowanka/ucznia, bycie z nim w autentycznym kontakcie, traktowanie go jako równoprawnego uczestnika komunikacji, rozmawiania z nim z poszanowaniem reguł dobrej i skutecznej komunikacji.
- **wsparcie emocjonalne:** wysłuchanie, okazanie zrozumienia, adekwatna reakcja z troską o dobry i satysfakcjonujący obie strony przebieg komunikacji,
- **dostarczenie wiedzy tak, by adolescenti sami lepiej rozumieli,** co się z nimi dzieje.
- **uczenie umiejętności społecznych,** by lepiej funkcjonowali wśród innych ludzi i rozumieli zarówno swoje, jak i czyjeś zachowania i motywacje,
- **stwarzanie okazji do refleksji nad sobą,** systemem wartości, światem.

Kamilla Brzozowska - Socjoterapeutka i trenerka umiejętności psychospołecznych. <https://edurada.pl/artykuly/kryzys-wieku-dojrzewania/>

1. Patrz na ten czas w Bożej perspektywie. Dojrzewanie dzieci i ich krytycyzm zapobiega naszemu zwapnieniu. Doświadczając napięcie, możesz bardziej zawierzyć Bogu swoją bezsilność, czynić pokutę za grzechy twojej młodości, za błędy i zaniedbania wychowawcze. Pan Bóg zaprasza do dalszej pracy nad sobą: - każdą trudność dziecka możesz przezwyciężyć w sobie i ofiarować Bogu. To przynosi efekty. Np. pewien ojciec obawiając się o dochowanie czystości do ślubu przez swe córki, odmówił sobie palenia papierosów. Czystość płuc za czystość do ślubu, szacunek za szacunek, przełamanie za przełamanie...

2. „Zapomniał wół jak cielęciami był...”

„Jak lato bez wiosny mieć chcieli, którzy chcą, żeby młodzi nie szaleli!” *J. Kochanowski*

Nie dziw się młodym - bądź cudem pokory, też szalałeś!

Nie panikuj, nie trać głowy - bądź cudem ufności, zawierz Bogu!

Nie trać odwagi, nie zniechęcaj się – bądź cudem cierpliwości!

Nie pozwól zadomowić się grzechowi zwątpienia w dobro zasiane w sercu dziecka – bądź cudem miłości, Kochaj pomimo...!

Codziennie przygotuj się przynajmniej na trzy przykrości ze strony Twoich młodych- wtedy nie „pęknieś”, gdy nadejdą.

3. „Jak są dzieci małe to rozmawiamy z dziećmi o Bogu, - jak duże, to z Bogiem o dzieciach.”

Zawierz bezsilność i dorastające dzieci Maryi najlepszej Matce i Wychowawczyni. Módl się razem ze współmałżonkiem. Modlitwa jest jak ogień w kuźni, który przetapia najbardziej twardą stal... **Zamiast zmuszania, by chodził/a do Kościoła zaproponuj: Czy chcesz, bym pomodlił się nad Tobą,** byś doświadczył/a miłości Boga? Każdego dnia błogosławcie Wasze dzieci. www.rozaniecrodzicow.pl

4. Ojciec miłosierny wyszedł naprzeciw syna Łk 15,1-32

Powiedz/cie dziecku: **„Cokolwiek by się nie stało, możesz, do nas/mnie przyjść i nam/mi o tym powiedzieć. Zawsze będę/dziemy Ciebie kochać, choć może to być dla nas trudne.”**

Umów się, zaprosz do współpracy, ustal zasady, zaufaj.

Stawaj w prawdzie o sobie: z tym co wiesz i potrafisz oraz z twoimi granicami, a przede wszystkim z sercem- najważniejsza jest miłość. Staraj się być wiarygodnym; TAK – TAK, NIE-NIE Bądź dla nich, gdy im trudno! **Czy mogą ci jakoś pomóc...czuję, że masz jakiś problem, modłę/imy się za ciebie...** pamiętam...

Wprowadzaj do samodzielnych decyzji: ...jak zrobisz to tak, to będzie dobrze, zrobisz tak, to mogą być konsekwencje takie...

5. UWAGI: Jak Ojciec miłosierny „pozwól” dziecku na błędy

Nie porównuj: - za moich czasów... a on, ona

Nie stawiaj sprawy na ostrzu noża: - bo jak nie...to już nigdy...

Nie czepiaj się szczegółów – doceniaj, co dobre i piękne

Nie wdawaj się w kłótnie – przemilcz, powiedz: ja widzę to tak ...