



## *Jak dobrze zacząć, aby później było już tylko lepiej ...*

*Jako rodzice pragniemy być potrzebni; potrzebą naszych nastoletnich dzieci jest nie potrzebować nas.*

*To realny konflikt - doświadczamy go codziennie, pomagając tym, których kochamy, stać się osobami niezależnymi od nas.*



*Dobry rodzic, tak jak i dobry nauczyciel, to taki, który staje się dziecku coraz bardziej zbędny*

*H. Ginot*

*I nadal w prostych słowach ...*

Ważne jest, aby rodzice **nauczyli się rozmawiać z własnymi dziećmi** w sposób, który nie będzie Młodych rozwścieczał, zadawał im bólu, niszczył ich pewności siebie, a także nie będzie podważał ich umiejętności i pewności siebie



### **Konflikty rodziców z dorastającym dzieckiem**

Można wymienić trzy główne obszary, w których dochodzi do konfliktów w relacjach rodzic – dorastające dziecko:

1. potrzeba kontroli u rodziców a potrzeba swobody u dorastających
2. poczucie odpowiedzialności u rodziców oraz umiejętność dzielenia się nią z dorastającym dzieckiem

3. przykładanie przez rodziców dużej wagi do nauki szkolnej, a poświęcanie przez młodego czasu na innych rodzajach aktywności.

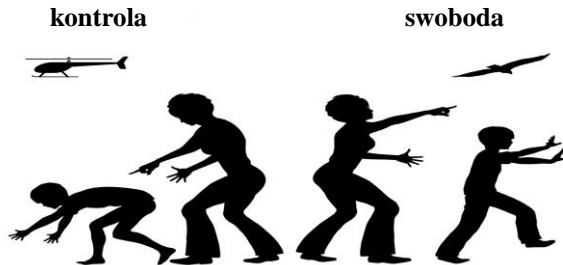
*Petycja nastolatków do swoich rodziców*



*Moi Kochani Rodzice,*

1. *Kiedy rozpocznę naukę w liceum, pamiętajcie, że:*
  - a) *muszę się przyzwycząić – dajcie mi trochę czasu*
  - b) *nikogo nie znam i nie wiem, jak zrobić, żeby mnie polubili*
  - c) *nie wiem jacy są nowi nauczyciele – czy będą mnie rozumieć i moje intencje;*
  - d) *czy ja się do czegoś nadaję, czy coś potrafię?*
  - e) *jestem ambitnym człowiekiem – potrafię stawiać sobie cele i staram się je realizować – ale czasami nie udaje mi się ich osiągać i potrzebuję Waszego wsparcia, aby poradzić sobie z porażki*
  - f) *chcę wiedzieć, jakie są Wasze oczekiwania i chcę, abyście Wy poznali moje i je uszanowali*
2. *A kiedy spędzamy czas razem, to:*
  - a) *nieustannie potrzebuję Waszej niezmiennej akceptacji i mądrego **przewodnictwa**, ale nie chcę **przywództwa***
  - b) *w dużej mierze to Wam zawdzięczam , jak oceniam siebie, co myślę o sobie, ale teraz potrzebni mi są rówieśnicy oraz Wasze zaufanie i właściwie dawkowana swoboda, abym sam mógł odkryć, „jaki jestem”, „co potrafię”, „jaki jestem w oczach innych ludzi”*
  - c) *rówieśnicy nie są od Was ważniejsi, ale są mi potrzebni dla mojego prawidłowego funkcjonowania, ponieważ to wśród nich będę szukał swojej „drugiej połówki”, to z nimi będę się porównywał;*
  - d) *jeżeli się buntuję, to nie przeciwko wam, ale waszej władzy i bezrefleksyjnej kontroli, jaką chcecie nade mną roztaczać*

- e) *nie odrzucajcie mnie, kiedy popełniam błędy, bo przy Was chcę nauczyć się tego, jak ich nie powtarzać – kiedy będziecie przy mnie, łatwiej będzie mi znosić ich konsekwencje*
- f) *będzie lepiej nam się porozumiewać wzajemnie, kiedy będziecie zainteresowani tym, czego naprawdę potrzebuję, co czuję oraz myślę o świecie i sobie.*



Dla dziecka staje się bardzo istotna **psychiczna dostępność rodzica (!!)** wyrażająca się w jego wrażliwości (tj. **gotowości do adekwatnego zaspokajania potrzeb dziecka i reagowania na jego zachowania**) oraz **gotowości do wspierania dziecka w sytuacji stresującej**



*Młody człowiek w relacji ze swoim rodzicem  
w okresie dorastania*



**dobra więź z rodzicami ma być bazą**, z której dorastający wychodzi w świat i do której wraca w chwilach przeżywania różnych trudności – **taka więź daje młodemu szansę** na tworzenie pozytywnych relacji z rówieśnikami i satysfakcjonujących związków uczuciowych





### ***Jak można rozwiązywać konflikty z dorastającym dzieckiem?***

1. zamiast nakazów, zakazów i apeli stosować perswazję, powoływać się na przykłady, zachęcać i zapewniać o swojej miłości i zaufaniu
2. okazywana młodemu wiara w jego rozsądek i dobrość jest bardziej skuteczna niż narzekanie i wyrażanie obaw typu ”co z ciebie wyrośnie”
3. nie należy stronić od spokojnie wyrażonej krytyki – jednak krytykować należy konstruktywnie, czyli krytyka ma dotyczyć sytuacji, a nie samego dziecka oraz ma zawierać propozycje pokonania trudności;
3. ważne, aby postępowanie rodzica było nacechowane:
  - cierpliwością
  - umiejętnością rozmawiania i negocjowania



- oraz poczuciem humoru.

### ***Jakiego sposobu „bycia rodzicem” należy unikać?***

#### **I. Nadrodzicielstwo (nieadekwatne rodzicielstwo wobec osób w okresie dorastania i wczesnej dorosłości)**

cehuje je:

- wysoki poziom kontroli nad dzieckiem (!!)
  - nadmierne (!!)
  - nadmierne zaangażowanie rodziców w sprawy swojego dziecka
  - ochrona dziecka przed trudnościami i przewidywanie za nie sytuacji trudnych
  - wysoki poziom odpowiedzialności za sukces i szczęście własnego dziecka
- (RODZIC JEST ODPOWIEDZIALNY ZA SZCZĘŚCIE, A NIE ZA SUKCESY I PORAŻKI DZIECKA)**

II. **Parentyfikacja** to takie odwrócenie ról w rodzinie, gdy dziecko przejmuje rolę osób dorosłych

- ☛ najbardziej destrukcyjna jest **parentyfikacja emocjonalna** – wówczas dziecko:
  - ☛ dba o potrzeby emocjonalne rodziców i zaspokaja je, na przykład, opiekuje się rodzicem w depresji
  - ☛ bywa powiernikiem i pocieszycielem matki lub ojca (np. w sytuacji rozstania lub rozwodu albo „niepowodzeń miłosnych” rodzica)
  - ☛ daje wsparcie, podejmuje się mediacji i w konfliktach małżeńskich

Czyli staje się partnerem rodzica, a nie jego dzieckiem (!!)

Podsumowując...



*Na pewno ułatwimy dziecku edukację, jeśli przestrzeń między domem a szkołą, w jak najmniejszym stopniu, wypełniona będzie milczeniem, nieufnością i pretensjami na rzecz **OTWARTOŚCI, ZAUFANIA I WSPÓLDZIAŁANIA***



czego Państwu, nowym uczniom liceum i wszystkim pracownikom szkoły życzę na początku naszej czteroletniej współpracy

