

IDŹ DO

PRZYKŁADOWY ROZDZIAŁ

SPIS TREŚCI

KATALOG KSIĄŻEK

KATALOG ONLINE

ZAMÓW DRUKOWANY KATALOG

TWÓJ KOSZYK

DODAJ DO KOSZYKA

CENNIK I INFORMACJE

ZAMÓW INFORMACJE  
O NOWOŚCIACH

ZAMÓW CENNIK

CZYTELNIA

FRAGMENTY KSIĄŻEK ONLINE

## Zrozumieć nastolatka. Od nici porozumienia do głębokich więzi

Autor: Debra Hapenny Ciavola

Tłumaczenie: Małgorzata Warmińska-Biszczad

ISBN: 978-83-246-1081-5

Tytuł oryginału: [50 Great Tips, Tricks & Techniques  
to Connect With Your Teen](#)

Format: A5, stron: 168



**Niech nastolatek rozwinie skrzydła.  
Żeby tylko machając niczego nie uszkodził!**

Pamiętasz ten czas – kiedy nikt Cię nie rozumiał, Twoje ciało wydawało się niewygodne, a akceptacja podziwianej grupy rówieśników była najwyższym priorytetem? Własne zdanie na każdy temat, hormony buzujące i mącące spokój ducha, nagłe wybuchy złości lub płaczu. Pierwsze sympatie, dziwne zainteresowania, ryzykowne pomysły, głowa pełna marzeń, ukochana głośna muzyka... a do tego problemy z cerą. Życie nastolatka nie jest proste.

Jak zrozumieć tego młodego człowieka, który właśnie rozpoczął swoją podróż do dorosłego świata? Jak pomóc mu ukierunkować rozkwitającą osobowość? Jak rozgrzyźć to co myśli, kiedy na każde pytanie odpowiada „Wszystko mi jedno”? I wreszcie jak wciąż wychowywać taką kolczatkę? Musisz pamiętać, że nawet jeśli nie jesteś w łasce, to właśnie Ty jesteś stałą wartością w jego życiu. Stwórz mu dom, który będzie jego twierdzą. I bądź do dyspozycji natychmiast, jeśli nie szybciej. Ramie w ramie z autorką tego mądrego podręcznika, naucz się jak:

- wspierać dziecko w podejmowaniu trafnych decyzji,
- zarażać je pasją do nauki, sportu, historii, sztuki lub innych pożytecznych dziedzin,
- pomóc mu odróżniać miłość od zauroczenia,
- przeprowadzać poważne rozmowy,
- rozładowywać napięcie i wprowadzać do waszych relacji humor,
- akceptować jego wybory i chwilowe rozchwianie emocjonalne.

Podręcznik przeznaczony dla rodziców, opiekunów, pedagogów i terapeutów. Świetny także dla marketingowców i twórców produktów dla młodzieży.

**Po tej lekturze łatwiej będzie Ci kochać i być szczęśliwym  
z posiadania nastoletniej pociechy**

# Spis treści

<b>Część I „Wszystko jedno” — o czym tak naprawdę myśli nasza nastoletnia pociecha?</b>	<b>7</b>
1. Cieszymy się z posiadania nastoletniego dziecka	8
2. Tajemnica	12
3. Podróż do serca nastolatka	14
4. Dzień z życia nastolatka	16
5. Nauczmy się rozpoznawać sygnały	20
6. Wsłuchajmy się w poczucie sprawiedliwości naszego dziecka	22
7. Ograniczmy wpływ toksycznych przyjaciół	26
8. Niechaj nasz nastolatek rozwinię skrzydła, a machając nimi, niech niczego nie uszkodzi	28
9. Przyjrzyj się, zanim pokochasz	32
10. Kształtujmy poczucie własnej wartości	36
<b>Część II W co wierzy nasze nastoletnie dziecko?</b>	<b>39</b>
11. Zainspirujmy wiarę w siłę wyższą	40
12. Wprowadzajmy zasadę równowagi życiowej	42
13. Promujmy odpowiedzialność moralną	46
14. Odnajdźmy zagubiony spokój	50
15. Bądźmy światełkiem w ciemności	52
16. Osiem kojących słów	54

17. Przygotujmy podłoże dla wdzięczności	58
18. Pozbądźmy się złudzeń	62
19. Pokochajmy to, co trudno kochać	66
20. Współczynnik więzi	68

### **Część III Jak naprawdę czuje się nasze nastoletnie dziecko? 71**

21. Walka o władzę przez małe „w”	72
22. Kiedy zadajemy pytania, a w odpowiedzi otrzymujemy złe wieści	76
23. Czas stawiania wyzwań, prowadzenia śledztwa i służenia wsparciem	80
24. Sztuka słownej szermierki	84
25. Nocne rozmowy	86
26. Rozwiązujmy konflikty razem z dzieckiem	90
27. Rozładujmy złość	94
28. Nowe strategie	98
29. Niech humor zagości w naszym życiu	100
30. Otrzymujemy odpowiedź na miarę wysłanego komunikatu	102
31. Wykorzystajmy pojawiającą się nagle nieoczekiwaną więź	106
32. Słuchajmy sercem	108

### **Część IV Od kołyski do samochodu — dlaczego nasze nastoletnie dziecko potrzebuje tak dużo przestrzeni? 111**

33. Przytulanie „kolczatki”	112
34. Gdzie kończy się nasze „ja”, a zaczyna odrębność dziecka	116
35. Miejmy na oku zarówno las, jak i chodzące po nim dziecko	118
36. Kształtujmy umiejętność odmawiania	120
37. Zamieńmy chaos w spokój	124
38. Zamieńmy etykiety	126
39. Jak spędzać wolny czas	128
40. Uczestniczmy w ważnych dla dziecka chwilach	132
41. Odkryjmy wspólną pasję	136

<b>Część V Jaka doza niezależności jest odpowiednia?</b>	<b>139</b>
42. Twórzmy wspomnienia dzięki wspólnym posiłkom	140
43. Kontrolując, pozwalajmy dziecku na coraz większą niezależność	144
44. Nie bójmy się stymulować niezależności dziecka	146
45. Nagradzajmy coraz większą samodzielność	148
46. Kształtujmy odporność	150
47. Zamiećmy obawę w działanie	154
48. Dbajmy o tradycje	156
49. Dawno, dawno temu	
— zostańmy strażnikami rodzinnych historii	158
50. Nie ma jak w domu	162

## **Część IV**

# **Od kofyśki do samochodu — dlaczego nasze nastoletnie dziecko potrzebuje tak dużo przestrzeni?**



## 33. Przytulanie „kolczatki”

Dawno, dawno temu żyła sobie kochana, wrażliwa i miła dziewczyna, którą jej królewscy rodzice niezmiernie kochali, a ona tę miłość serdecznie odwzajemniała. Z biegiem lat ta słodka latorośl dojrzała i przybrała postać nowego hybrydowego gatunku „kolczatki”. Dziecko przemieniło się w nastolatka obleczonego w grubą i ciemną skorupę, zniechęcającą do czułych uścisków i pieszczot.

Związek pomiędzy rodzicami i dziećmi przechodzi ogromną przemianę, kiedy pociechy wkraczają w wiek dojrzewania. Pancierz „kolczatki” stanowi mur, który dziecko wznosi pomiędzy sobą i nami. Mimo że chce nas mieć przy sobie, może mieć poczucie, że uściski i ciepło, którymi je obdarzamy, nie są mu już potrzebne. Co więcej, nie jest jeszcze dość dojrzałe emocjonalnie, aby z wdzięcznością przyjąć nasze uczucie. Nastolatek może nawet uważać, że nasze dokonywane w dobrej wierze próby są niepożądane, a wręcz odpychające. Czasem się zdarza, aczkolwiek nie za często, że pragnie przytulenia i objęcia. Dla ogólnego dobrego samopoczucia i zdrowia nastolatka powinniśmy się podjąć szlachetnego i ważnego zadania ustanowienia i utrzymania fizycznej z nim bliskości.

Do tego tanga będą potrzebne lekcje nawiązania więzi z nastoletnim dzieckiem. Zadaniem młodego człowieka jest sprostanie naszym próbom okazania uczucia i trzeba powiedzieć, że podchodzi do tego poważnie! Cała sztuka polega na tym, żeby rozpoznać, kiedy nasze wysiłki i taktyki są niewłaściwe i niemile widziane. Jeśli już wcześniej udało nam się nawiązać wylewny fizyczny kontakt z nastolatkiem, nasze dążenie do utrzymania wzajemnej wymiany gestów okaże się łatwiejszym zadaniem. Z drugiej strony, zarówno my możemy, jak i nasze dziecko może w czasie separacji odczuwać bardziej intensywne emocje i konflikt, spowodowane koniecznością przystosowania się do zmiany fizycznej odległości.

Dziecko może być skrępowane otwartymi oznakami czułości, a mimo to ją odwzajemniać. Syn może okazywać ją w ten sposób, że podbiega i ścisza nas zbyt mocno. Córka natomiast może okazywać miłość w taki sposób, że pozwala nam się objąć, ale nie odwzajemnia pieszczoty. Dziecko może też powiedzieć: „Kocham cię” przed wyjściem z domu i zrobić to tak szybko, że nie usłyszy, jak odwzajemniamy to wyznanie.

Oszacujmy i przetestujmy tolerancję naszego dziecka na pieszczoty. Być może będzie się zgadzać tylko na poklepanie po plecach, przelotny uścisk, pogłaskanie po głowie. Zarówno wzrokowo, jak i werbalnie musimy negocjować granice, do których wolno nam się posunąć: „Jeśli czujesz się zakłopotany, jeśli naruszam twoją przestrzeń uściskiem czy pocałunkiem, co innego mogę zrobić, żeby ci okazać czułość?”. Zapytajmy, w jaki sposób mamy wyrażać radość i zainteresowanie życiem dziecka z uwzględnieniem miejsca, czasu i towarzysztwa osób postronnych. Przeprowadzanie z dzieckiem niekończących się rozmów może ograniczyć nieporozumienia i zwiększyć satysfakcję obu stron.

Czułość, podziw, komfort psychiczny i miłość zawsze będą stanowić istotną część dobrego samopoczucia nastolatka, nawet jeśli się mu wydaje, że tak wcale nie jest. Zapytajmy przede wszystkim o pozwolenie: „Czy mogę cię uścisnąć?”. Jeżeli powie „nie”, spróbujmy kiedy indziej, przy innej okazji. Jest to faza przejściowa i pewnie wkrótce dziecko zwróci się do nas z prośbą o pocieszenie i miłość. Czuły kontakt, jaki chcemy w dziecku zaszczerpić, będzie wymagał zrozumienia, wytrwałości i cierpliwości. Już teraz rozpocznijmy podejmowanie nieustających wysiłków zmierzających do ustalenia zasad okazywania czułości i miłości. Wypróbujmy następujące sposoby:

- Zawsze całujmy dziecko na dobranoc, kiedy już leży w łóżku (zawsze pukajmy, wchodząc do pokoju).
- Okażmy czułość, kiedy dziecko jest szczęśliwe, podekscytowane i radosne.

- Kiedy dziecko jest pogrążone w smutku, zapytajmy: „Czy chciałabyś, abym cię przytuliła?”.
  - Mówmy „Kocham cię” za każdym razem, kiedy dziecko wychodzi z domu.
-





## **34. Gdzie kończy się nasze „ja”, a zaczyna odrębność dziecka**

Od momentu, kiedy nasze dziecko przyszło na świat, łączy nas więź tak silna jak hartowana stal. Przez wiele lat wydawało się, że nic nie jest w stanie pozostawić najmniejszej rysy na jej powierzchni. Jednakże, kiedy dziecko rośnie, walczy o swoją odrębność. Nastolatki często zadają pytania typu: „Kim jestem?” lub „Czym różnię się od swoich rodziców?”. Zjawisko to jest najważniejszym elementem okresu dojrzewania, ponieważ tworzy fundamenty pod budowę własnej tożsamości.

Tak samo jak w dzieciństwie dziecko potrzebowało naszego pozwolenia, aby przejść przez ulicę, tak teraz pragnie, abyśmy zaakceptowali jego chęć oderwania się od nas. Potrzebna jest mu nasza stuprocentowa aprobatą, bo chce posiadać swoją własną, indywidualną tożsamość, taką, która pozwala się cieszyć niezależnym myśleniem, możliwością uczenia się na błędach i ryzykiem popełniania nowych. Możemy uczestniczyć w rozwoju dziecka, przyjmując postawę chętną do wymiany doświadczeń. Powiedzmy głośno: „Podoba mi się sposób, w jaki sobie z tym poradziłeś. Czy możesz mi powiedzieć, jak to zrobiłeś?”.

Nawet jeśli pozwolimy dziecku rozwijać niezależność i kreować nową tożsamość, ono nadal potrzebuje naszej pomocy w procesie stawania się odrębną jednostką. Bądźmy z nim, kiedy świat wali mu się na głowę lub kiedy popełni głupi błąd. Poprzez takie doświadczenia dziecko kształci w sobie poczucie własnej wartości oraz uczy się, że nie trzeba udawać kogoś, kim się nie jest. W okresie dojrzewania dziecko poznaje siebie i próbuje przybierać różne role, z których niektóre odrzuci, a inne podda kolejnym próbom.

Im większe poczucie bezpieczeństwa i pewności siebie, tym większa potrzeba oderwania się od rodziny jako jednostka. Postarajmy się zawsze utrzymywać więź, pomagając dziecku w określeniu granicy pomiędzy nim samym a nami.

Oto oznaki świadczące o tym, że zostały wyznaczone zdrowe granice:

- Dziecko nawiązuje bliskie przyjaźnie.
- Dziecko rozróżnia uczucia własne od uczuć innych ludzi.
- Dziecko wyznacza sobie cele i ma pragnienia.
- Dziecko wie, jak zaspokajać swoje potrzeby.

Wyznaczanie i strzeżenie zdrowych granic oraz rozwijanie się jako odrębna jednostka to proces, którego nasz nastolatek może jeszcze nie mieć w jednym paluszku. Aby mu pomóc w jego opanowaniu, wypróbujmy następujące strategie:

- Pozwólmy dziecku wziąć na siebie odpowiedzialność za własne myśli, uczucia i zachowanie.
  - Wykształćmy w dziecku „umiejętność przetrwania”, aby było świadome, co robić w niebezpiecznych sytuacjach.
  - Określmy granicę przestrzeni fizycznej dziecka poprzez wolne przesuwanie się w jego kierunku do momentu, kiedy poczuje się nieswojo.
  - Przeciwczmy z dzieckiem, co powiedzieć i zrobić, kiedy ktoś przekracza tę granicę i przez to wprawia je w zakłopotanie.
- 
-

---

## **35. Miejmy na oku zarówno las, jak i chodzące po nim dziecko**

Teresa przyjechała do szkoły, żeby odebrać syna. Po dwudziestu minutach czekania weszła na szkolny dziedziniec, żeby go poszukać. Zbliżyła się do dużej grupy licealistów i zapytała chłopców, czy nie widzieli jej syna Jarka. „Jestem tutaj, mamó” — głęboki głos zabrzmiał gdzieś z boku. Jej syn ze swoimi sterczącymi włosami, szerokimi spodniami i T-shirtem wtopił się w tłum! Podeszła do niego blisko i nawet go nie rozpoznała.

To, co „widzimy” i „słyszymy”, tworzy nasz stan umysłu. Spostrzeżenia determinują nasze myśli. Kiedy wypowiadamy słowo „nastolatek”, inni rodzice mądrze kiwają głową z politowaniem. Przywołuje ono bowiem na myśl jaskrawy obraz zamieszania, niepokoju i perturbacji wieku dojrzewania. Dokładnie w takim samym stopniu, w jakim dziecko chce upodobnić się do rówieśników, dąży również do tego, abyśmy je uważali za osobę wyjątkową, której życie na świecie ma szczególny cel. Wykorzystajmy zatem sposób odnowienia więzi z naszym nastolatkiem, polegający na odkrywaniu jego nadziei, marzeń i pasji, przez co traktujemy go jak odrębną istotę ludzką, a nie po prostu część grupy.

Pewnego dnia możemy złapać się na tym, że martwimy się, czy dziecko jest dobrze postrzegane. Bardzo prawdopodobne, że odpowiedź zabrzmi zdecydowanie „tak”. Jak widziane jest przez otoczenie? Czy jest przede wszystkim dobrym dzieckiem? Jeżeli tak, powoli wyzbądźmy się niepokoju i spójrzmy poza gęstwinę lasu oraz dostrzeźmy, kim się tak naprawdę staje. Rozważmy jego mocne strony, zamiast zwracać uwagę na słabości. Nasze podejście nie może być schematyczne.

Muzyka, której słucha nastolatek, jest głośna i trzęsie się od niej cały dom. Nie ona jednak determinuje, jakie dziecko jest, ale raczej pokazuje, kogo chce słuchać. Niektóre plakaty w pokoju naszego dziecka mogą wydać się nam szokujące, jednak pod tymi alarmującymi formami sztuki kryje się jego dusza. Pamiętajmy, że ono także potrafi pomóc innym w potrzebie oraz słuchać, nawet kiedy jest zmęczone. Przyjaciele wiedzą, że zawsze będzie przy nich w trudnych chwilach, że jest troskliwy i opiekuńczy. Nasze dziecko potrafi dokonywać mądrzejszych wyborów, niż nam się wydaje, ale nie zawsze nas o tym informuje.

Kontakty, które nas łączą, zawsze były dobre i nie ma powodu, żeby teraz było inaczej. Kiedy nasze obawy zaczynają zatruwać nasze pozytywne patrzyenie, wyobraźmy sobie nasze dziecko w przyszłości — szczęśliwe, uprzejme, odnoszące sukcesy. Oto kilka sposobów na dobry początek:

- Poświęćmy chwilę na wyobrażenie sobie przyszłości naszego dziecka.
  - Traktujmy je jako kogoś wyjątkowego i szczególnego.
  - Zwróćmy uwagę na te pozytywne cechy dziecka, które odróżnią go od rówieśników.
  - Pomóżmy dziecku znaleźć w życiu cel.
  - Rozpalmy w nim ogień, aby mogło zdobywać świat.
- 
-

---

## 36. Kształtujemy umiejętność odmawiania

Jednym z największych wyzwań, jakie stają przed rodzicami, jest nauczenie nastolatka, jak mówić „nie”, kiedy ktoś na niego wywiera presję. Mamy nadzieję, że wpływ, jaki mieliśmy na dziecko przez lata, nauczy je, jak trzymać się z dala od czynów szkodliwych i wycofać się, kiedy zajdzie taka potrzeba.

Wykształcenie w dziecku umiejętności odmawiania wymaga wytrwałości. Czynniki, które mogą przeszkodzić nam w tym procesie, są: potok negatywnych słów płynących z mediów oraz rady, których w dobrej wierze udzielają nam najlepsi przyjaciele. Pamiętajmy, że jako rodzice mamy wystarczająco dużą władzę, aby wpłynąć na najbardziej nawet niepewnego siebie nastolatka. Nie zaczynajmy od ostrzeżeń o niebezpieczeństwach, ale od rozmów na temat, dlaczego nie zawsze musi się zgodzić ze swoimi kolegami. Sięgnijmy do naszego własnego życia lub życiorysów znanych nam osób i opowiedzmy historię o dylemacie wiążącym się z tym, czy jasno określić swoje stanowisko, czy może przytaknąć innym.

Nasz nastolatek czuje ogromną potrzebę przynależności do grupy. To wpływ przyjaciół decyduje o tym, czy czuje się lubiany, ważny i atrakcyjny. Niezależnie od tego, jak bardzo wierzymy w to, że nastolatek zdobywa pewność siebie dzięki rodzinie, on i tak będzie potrzebował potwierdzenia ze strony grupy. Jak więc wpoić dziecku, aby nie podążyło za tłumem, ale odważyło się na inność? Jak wytłumaczyć, że ma prawo powiedzieć „nie” i wyznaczyć granice, które zachowa przez całe życie?

Dziecko będzie w przyszłości takie, jak my sobie je wyobrazimy. Możemy przewidzieć przyszłe zachowanie poprzez nauczenie je pozytywnego postrzegania własnej osoby. Nauka asertywności to coś

więcej niż powiedzenie dziecku, żeby mówiło „nie”. Poprzez słowa, miłość i język ciała wskażemy dziecku cel, który będzie czymś więcej niż tylko chwilowym dreszczykiem emocji. Bądźmy zwierciadłem, w którym dziecko się przegląda i widzi w nim naszą wiarę w swoją pomysłowość i zdolność podejmowania najlepszych decyzji.

Konfrontowanie się z pokusami może być zarówno straszne, jak i ekscytujące. Jeśli nasz nastolatek nie jest przygotowany do radzenia sobie z presją i nie ma w tej kwestii odpowiedniego treningu, może ślepo dać się wciągnąć w złą sytuację, wierząc, że nie ma innej drogi wyjścia. Nauczmy dziecko sposobu myślenia typu: „Jakich rzeczy nie chcę robić?” lub „Jakie są konsekwencje?” czy też „Czy ktoś próbuje na mnie naciskać?”. Jeśli dziecko daje odpowiedź pozytywną, poprośmy, aby wyobraziło sobie czerwone światełko mrugające do niego ostrzegawczo.

Udzielmy dziecku wskazówek, jak unikać rozgniewanego tonu czy upokarzających uwag, kiedy mówi „nie”, ponieważ inne nastolatki zareagują ostrzej i będą bronić swojego punktu widzenia. Nasz nastolatek może przekazać wyraźny komunikat niewerbalny, taki jak pokręcenie głową lub stanie z założonymi rękami. Zachęćmy go do zapamiętania wykrętu w stylu: „Nie wchodzę w to”. Przeanalizujmy razem różne sposoby uniknięcia takiej sytuacji lub wspierajmy dziecko w poszukiwaniu nowej grupy przyjaciół. Najważniejsze jest, abyśmy pomogli mu określić jego osobiste cele w życiu. Jeżeli nastolatek ma jasną wizję swojej przyszłości, możemy przewidzieć, że jego życie będzie pełne zaufania, pewności i nadziei.

### **Jak nauczyć się mówienia „nie”:**

1. Wymieńmy osobę z imienia, spójrzmy jej w oczy i określmy, jaki jest problem. („Andrzej, chcesz iść na wagary”).
2. Wyjaśnijmy sytuację, zadając pytanie. („Chcesz, żebym zwał ze szkoły?”).

3. Powiedzmy, jakie będą osobiste konsekwencje takiego postępowania. („Jeżeli to zrobię, wylecę z drużyny”).
  4. Zasugerujmy inne wyjście. („Pójdźmy lepiej po szkole do centrum handlowego”).
  5. Jeśli osoba nadal naciska, odejdźmy.
-





## 37. Zamieńmy chaos w spokój

Od porannego dzwonka budzika aż do samego wieczora nasz nastolatek żyje w ciągłym ruchu. Ma mało czasu na dziecięce zajęcia, które kiedyś wprowadzały trochę stabilności w codziennym zamieszaniu. W napięciu obserwujemy, czy wyrasta na pełnego spokoju dorosłego, co może się okazać bardzo długim procesem. Niemniej jednak możemy ustalić nowe zwyczaje, które zaprowadzą porządek w naszym domu.

Mozemy na nowo zacząć stosować podnoszące na duchu praktyki. Wystarczy traktować rodzinę jako cały system, w którym wzajemne relacje i zachowanie wpływają na jej spokój. Poświęćmy jeden tydzień na spisanie obowiązków każdego członka rodziny w najmniejszym szczególe. Następnie przeanalizujemy listę i spróbujemy zdecydować, których czynności możemy się pozbyć, które wprowadzić w życie jako rutynowe, oraz zastanówmy się, jakich zmian możemy dokonać, aby nasze życie rodzinne było bardziej harmonijne.

Obiad powinien być codziennie mniej więcej tej samej porze, a potem cała rodzina powinna się zaangażować w sprzątanie, chowanie jedzenia i zmywanie naczyń. Pilnujmy, aby każda osoba wykonywała swoje rutynowe czynności tak, aby ustalić schemat, który jest bardziej automatyczny niż autokratyczny. Jeśli dziecko dojada jeszcze po obiedzie, niech włoży swoje naczynia do zmywarki i umyje stół, aby nie zostawiać nam na głowie bałaganu. Przedstawmy dziecku skserowaną listę obowiązków i odznaczmy na niej te, które muszą być wykonane danego dnia.

Wcześniej wieczorem wyłączmy telewizor, aby zmniejszyć natężenie hałasu. Zachęćmy do spędzenia większej ilości czasu na czynnościach cichych, takich jak czytanie czy spokojne rozmowy. Stwórzmy dziecku dobre warunki do nauki, tak aby miało wszystko, co trzeba, w zasięgu ręki. Uczenie powinno odbywać się w czasie, kiedy nikt dziecka nie rozprasza, ani rodzeństwo, ani koledzy, ani rozmowy

telefoniczne. Jeśli mówi: „Nie mam nic zadane”, niech spędzi godzinkę, czytając lub pracując nad projektem. Takie działanie szybko zlikwiduje chandrę związaną z brakiem pracy domowej.

Obok telefonu umieścimy zmywalną tablicę, kartkę papieru i długopisy do zapisywania wiadomości nagranych na sekretarce. Osoba, która akurat odsłuchuje wiadomości, będzie odpowiedzialna za ich poprawne zapisanie. Należy nauczyć każdego członka rodziny, żeby dokładnie sprawdził szczegóły znajdujące się na liście. Wymagajmy, aby dziecko używało tej tablicy do zawiadamiania nas, gdzie idzie i z kim. Pamiętajmy też, że grzeczność wymaga, abyśmy również napisali, gdzie wychodzimy i kiedy wrócimy.

Jeśli dziecko korzysta z samochodu, niech go co sobotę umyje i nawoskuje oraz w nim podkurza. Niech również pojedzie go zatankować, aby nie trzeba było jechać wieczorem, w ostatniej chwili na stację benzynową. Pokażmy, jak serwisować samochód, zmienić koło oraz, w celu nauczania dziecka odpowiedzialności, każmy mu płacić mandaty za naruszenie przepisów.

Każdego tygodnia poświęćmy pewną ilość czasu tylko i wyłącznie dziecku. Trzymajmy się tego zobowiązania, żeby dziecko wiedziało, jak bardzo jest dla nas ważne, no chyba że zdarzy się jakiś kryzys. Spędzajmy ten czas poza domem, żeby nam nie przeszkadzało, i wcale nie muszą to być wyjścia drogie i wyrefinowane.

Jeżeli dziecko ma szczególnie niepokojący dzień, pokażmy mu kilka technik relaksacji progresywnej. Niech położy się, zamknie oczy i wyobrazi sobie czerwoną plamkę ciepła poruszającą się od koniuszków palców u nóg i krążącą po całym ciele aż do momentu zupełnego rozluźnienia organizmu. Niech w tym momencie wyobrazi sobie miejsce, w którym czuje się szczęśliwy i spokojny, i niech sobie powie: „Jestem rozluźniony, szczęśliwy i czuję się dobrze”.

Stworzenie spokojnego domu wymaga świadomego wysiłku i czasu, ale kiedy już zbudujemy jego fundamenty, stanie się dla nas miejscem pełnym harmonii i ucieczką od pogrążonego w chaosie świata.

---

## 38. Zamieńmy etykiety

Nasze dziecko stanie się taką osobą, jaką sobie wyobrazimy. Mówmy więc, że jest mądre, dobre i godne zaufania, a wtedy będzie dorastało w przekonaniu, że takie właśnie jest. Będzie żyło w ten sposób, traktując nasze słowa jako wyrocznię.

Wiktoria wychowywała nieposłuszną córkę, która w wieku trzynastu lat regularnie doprowadzała ją do łez i wpędzała we frustrację niemal każdego dnia. Pewnego dnia, kiedy Wiktoria poskarżyła się swojej matce, usłyszała: „Renata nie jest trudna. Ma po prostu artystyczną duszę i dlatego jest taka wrażliwa na wszystko, co się wokół niej dzieje”. Od tej chwili Wiktoria zaczęła inaczej postrzegać swoją córkę. Przestała stawiać jej zarzuty i starała się reagować na jej potrzeby. Teraz w wieku dwudziestu lat Renata ma wspianiały, bliski i pełen miłości kontakt ze swoją mamą.

Traktujmy dziecko jak osobę, którą chcielibyśmy, żeby się stało. Nawet kiedy postąpi niewłaściwie, możemy powiedzieć: „Alu, zdziwia mnie twoje postępowanie. Zazwyczaj zachowujesz się tak rozważnie i życzliwie”. Etykiety „marudny” zamieńmy na „ekspresywny”, a „krytyczny” na „dokładny”. Takie przeformułowanie pozwoli nam spojrzeć na nasze dziecko w diametralnie inny sposób.

Jeśli chcemy, aby zachowanie naszego dziecka się zmieniło, traktujmy je tak, jakby ta zmiana już była faktem. Demonstrujmy to, dobierając odpowiednio słowa, gesty i ton głosu. Jeśli martwimy się, że dziecko dokona niewłaściwego wyboru, powiedzmy: „Wiem, że postąpisz tak, jak trzeba. Zawsze tak robisz”. Windując poprzeczkę, podnosimy również wymagania dziecka w stosunku do siebie.

Zacznijmy od czystego konta, aby dziecko miało świeży start. Na początku szukajmy w nim samych dobrych cech. Zauważmy, kiedy jest uprzejme, troskliwe i odpowiedzialne. Wmawiajmy sobie, że wszystkie pożądane cechy już się w dziecku pojawiły. Nawet się nie zorientujemy,

kiedy zagoszczą na dobre w naszej psychice i będą pozytywnie wpływały na nasze relacje z nastolatkiem. Oto kilka przykładów, jak zacząć:

- „Mam cudowną nastoletnią córkę”.
- „Codziennie się do siebie zbliżamy”.
- „Kiedy się ze mną spiera, testuje swoją umiętność negocjowania”.
- „Cieszę się, że nic się jej nie stało”.
- „Wiek dojrzewania to najfajniejszy czas w życiu mojego dziecka”.
- „Każdego dnia zauważam wspaniałe cechy w moim dziecku”.
- „Kocham moją nastoletnią pociechę całym sercem”.

A teraz wypróbujmy techniki, które pomogą nam przyczepić dziecku nowe etykiety.

- Zróbmy wyczerpującą listę wspaniałych cech, jakimi może się poszczycić nasze dziecko, a następnie każdego dnia zwracajmy uwagę na jedną z nich.
  - Stosujmy metodę pozytywnej zachęty do podejmowania takich zachowań częściej.
  - Nazwijmy problem wyzwaniem.
  - Przedstawmy złe wydarzenie w pozytywnym świetle.
  - Nie bierzmy do siebie zachowań dziecka.
-

## 39. Jak spędzać wolny czas

Wspólne spędzanie wolnego czasu to jeden z najlepszych momentów w relacjach z nastolatkiem. W procesie przechodzenia z wieku nastoletniego w okres dorosłości dziecko potrzebuje mniej działań wychowawczych, a więcej kontaktu z rodzicem. Aby rozwinąć przyjaźń i bliskość z dzieckiem, odkryjmy zabawne sposoby znalezienia z nim wspólnego języka.

Mając w domu młodego człowieka w wieku kilkunastu lat, większość czasu poświęcamy prawdopodobnie na zarządzanie i monitorowanie, a nie na to, żeby się dobrze bawić. Kiedy dziecko było małe, siadywaliśmy na podłodze i bawiliśmy się w różne, nawet głupie, gry, które sprawiały mu przyjemność. Teraz, kiedy mamy więcej stresu związanego z pracą, bardzo mało wolnego czasu, a także ograniczone środki, „zabawa” z dzieckiem wydaje się być przykrym obowiązkiem, a nie przyjemnością. Widać to szczególnie wtedy, kiedy dziecko ma bardzo dużo dodatkowych zajęć.

Odkrycie zainteresowań dziecka wymaga pewnej kreatywności, ale nasz żartobliwy stosunek sprawia, że dziecko dostrzeże nas w innym świetle — jako osobę, z którą może znaleźć wspólny język. Znajdźmy czas, kiedy oboje jesteśmy wolni i sporządźmy listę zajęć, które możemy wykonać spontanicznie. Być może zechcemy wkomponować takie spotkania z dzieckiem w plan naszych zajęć dokładnie na takiej samej zasadzie, jak ustaliśmy spotkania z klientami. Zapytajmy córkę lub syna, czy im to pasuje, a następnie trzymajmy się ustalonych ram czasowych. Jeśli wypadnie coś nieoczekiwanego, potraktujmy zaplanowany z dzieckiem czas jako świętość. Odmawiając innym i dotrzymując słowa, pokażemy dziecku, jak jest dla nas ważne. Jeśli sytuacja jest poza naszą kontrolą, przełożmy wspólne spotkanie na inny dzień, zamiast zupełnie z niego zrezygnować.

Nastolatek bardzo doceni możliwość cieszenia się naszą niepodzielną uwagą, nawet jeśli po prostu wpadniemy z nim do restauracji lub pojedziemy na krótką wycieczkę do centrum handlowego. Starajmy się, aby spędzać te chwile tylko we dwoje. Obecność trzeciej osoby wprowadza radykalne zmiany w dynamice wzajemnych kontaktów oraz sprawia, że dziecko nie robi i nie mówi tego, na co naprawdę ma ochotę. Zaangażujmy się we wspólne przedsięwzięcia sportowe. Pewna rodzina w każde Boże Ciało, zaraz po procesji gra w piłkę. Nie mają pełnego składu, ale wspólna bieganina i salwy śmiechu czynią ten dzień niezapomnianym. W chwilach spędzanych razem zapomnijmy o kłopotach i skupmy się na zabawie.

Oto kilka zabawnych sposobów nawiązania więzi. Zaangażujmy się w nie razem z nastolatkiem:

- Przyklejmy sobie tatuaż kupowany wraz z gumą do żucia i wyjdźmy z nim na ulicę.
- Pójdźmy na stację kolejową i udawajmy, że witamy przyjezdnych.
- Udawajmy, że mówimy w obcym języku.
- Wyzwijmy dziecko na pojedynek bilardowy.
- Pograjmy z nim w grę komputerową.
- W sierpniową noc połóżmy się na kocu i patrzmy na spadające gwiazdy.
- Róbmy za widownię, kiedy dziecko przymierza nowe ubrania.
- Pójdźmy z dzieckiem na koncert, a po nim idźmy coś razem zjeść.
- Zgrabmy wielką stertę z suchych liści, a następnie wskoczmy razem w jej środek.
- Pograjmy z dzieckiem w kosza, nawet jeśli za bardzo nie umiemy (wywoła to salwy śmiechu).
- Wybierzmy się na wycieczkę z plecakiem na pobliskie góry lub szlak.

- Razem trenujemy przed zawodami.
  - Zorganizujemy dziecku i jego kolegom grę w podchody.
  - Pójdźmy z dzieckiem do sklepu muzycznego i pozwólmy, aby nam pokazało swoją ulubioną muzykę.
  - Pójdźmy razem pograć w paintballa.
-





## **40. Uczestniczmy w ważnych dla dziecka chwilach**

Pewnego dnia zadzwoniła nauczycielka od matematyki. Chciała mieć pewność, że rodzice wiedzą, iż Piotrek dostał nagrodę oraz że w piątek odbędzie się uroczystość, na której odbędzie się wręczenie. Rodzice bardzo się zdziwili. Nie tylko nie wiedzieli o piątkowej uroczystości, lecz także nie mieli zielonego pojęcia, że ich syn zdobył nagrodę. Nie mówiąc mu niczego, zrobili sobie dzień wolny i przyszli do szkoły; zajęli miejsca w pierwszym rzędzie. Kiedy Piotrek wszedł na scenę, rodzice wstali, bijąc brawo. Zdziwiony syn zszedł ze sceny z rumieńcem i uśmiechem na twarzy.

Nieważne, jak stanowczo dziecko podkreśla, że nie ma potrzeby, żebyśmy przychodzili, pokażmy się i głośno bijmy brawo. Możemy usłyszeć, że takie zachowanie przy kolegach jest dla niego krępujące, ale w głębi ducha dziecko jest zachwycone. Może nam też powiedzieć, że żaden z rodziców nie będzie robić zdjęć, ale my postawmy na swoim. Powiedzmy dziecku, że może ono nas tam nie potrzebuje, ale dla nas to bardzo ważne.

Stale bądźmy obecni w życiu nastolatka i nieustannie go wspierajmy. Bierzmy udział w meczach, przedstawieniach i innych wydarzeniach. Zaangażujmy się w pomoc przy studniówce. Aktywnie bierzmy udział w pracy Rady Rodziców w szkole, do której uczęszcza dziecko. Dowiedzmy się, czy możemy jakoś pomóc nauczycielom, bibliotekarce oraz poznajmy się z dyrektorem, pedagogiem i trenerem. Pomóżmy w przeprowadzeniu kiermaszu ciastek lub zaangażujmy się w organizację wycieczki szkolnej. Wraz z paroma innymi rodzicami weźmy udział w przygotowaniu imprezy szkolnej. Na dzień przed planowanym wydarzeniem zaprośmy ich nawet do domu na kolację, aby ich lepiej poznać.

Zaprośmy dziadków, ciotki, wujków i kuzynów, żeby pokazać dziecku, jak funkcjonują rodzinne więzi i jak członkowie rodziny wspierają się nawzajem. Okazujemy zainteresowanie i uśmiechajmy się, nawet jeżeli jesteśmy zmęczeni i znudzeni. Zachowujmy się tak, jakby to była najważniejsza okazja, w jakiej kiedykolwiek braliśmy udział. Pewna matka, ku przerażeniu swojego syna, zawsze podczas meczów koszykówki krzyczała: „Dalej, skarbie!”. Na turnieju wojewódzkim koledzy z drużyny poprosili ją, aby usiadła w pierwszym rzędzie, jako że wielu rodziców nie mogło przyjść, a oni lubili sposób, w jaki ich zachęcała do walki.

Istnieje pozytywny związek pomiędzy stopniem naszego zaangażowania w życie nastolatka a jego osobistymi i naukowymi osiągnięciami. Bierzmy udział we wszystkich ważnych wydarzeniach, żeby dziecko zapamiętało chwile, kiedy okazywaliśmy naszą miłość, nawet jeśli nikt nas o to nie prosił.

Oto kilka świetnych sposobów, aby pokazać nasze wsparcie:

- Zaprośmy innych rodziców na sesję zdjęciową przed szkolną dyskoteką.
- Wybierzmy się na przedstawienie szkolne, nawet jeśli dziecko w nim nie gra.
- Kibicujmy dziecku we wszystkim, co robi. Róbmy to samo w stosunku do jego kolegów i koleżanek.
- Bierzmy udział w meczach i przedstawieniach, w których grają koledzy i koleżanki.
- Zostańmy z dzieckiem dłuższą chwilę po meczu, szczególnie jeśli przegra.
- Róbmy zdjęcia na wszystkich imprezach.
- Kupmy dziecku kwiaty lub prezent z okazji uroczystego wręczenia dyplomów dla najlepszych uczniów podczas zakończenia roku szkolnego.

- Po każdym ważnym wydarzeniu przybijmy piątkę, poklepnijmy po ramieniu lub mocno uściśnijmy nasze dziecko, zarówno przy wszystkich, jak i na osobności.
-



## 41. Odkryjmy wspólną pasję

Życie Mateusza kręciło się wokół szkoły, przyjaciół i miłości do hokeja. W zimie każde popołudnie spędzał na lodowisku i brał udział w pojedynkach hokejowych. Nigdy nie omijał w telewizji żadnych meczów swoich ulubionych drużyn ligi zawodowej, a kiedy nie mógł ich zobaczyć, nagrywał je i oglądał, kiedy wszyscy już spali. Nosił wełnianą czapkę hokejową i koszulki swoich ulubionych graczy, a ściany swojego pokoju okleił plakatami. Każdego ranka podczas śniadania czytał w gazecie wyniki ostatnich meczów i ciągle o nich mówił.

Wielu rodziców pewnie uważałoby, że Mateusz poświęcał swojemu hobby zbyt wiele czasu i energii. Niektórzy powiedzieliby nawet, że powinien dać sobie z tym spokój i skupić się na ocenach czy zając pracę w wolontariacie. Prawda jest taka, że wielu rodziców traci niepowtarzalną szansę nawiązania więzi ze swoim dzieckiem poprzez odkrycie wspólnej pasji.

Jeśli przyjrzymy się bliżej zainteresowaniom naszego nastolatka, znajdziemy pomiędzy nimi przynajmniej jedną rzecz, którą mogliśmy robić razem. Możemy zostać uczniem, a dziecko naszym nauczycielem. Sytuacja, w której dziecko nas uczy i tłumaczy różne rzeczy, może budować między nami wspaniałą więź. Możemy też znaleźć inne sposoby wzbogacania wiedzy na dany temat. Przykładowo, na miejscu rodziców Mateusza moglibyśmy zacząć oglądać mecze hokeja w telewizji lub nawet, wykorzystując specjalne okazje, udać się na mecz ligi zawodowej. Niech dziecko wytłumaczy nam zawilności tego sportu oraz pozwólmy, aby zainspirował nas jego entuzjazm. Możemy też czytać książki lub szukać informacji w internecie po to, aby móc na dany temat podyskutować. Nauczmy się,

jak okazywać entuzjazm dla sportu tylko dlatego, że kochamy swoje dziecko. Nasz wysiłek w tym kierunku będzie dla niego sygnałem, jak wiele dla nas znaczy.

Dodatkowym bonusem niech będzie to, że najlepsze dyskusje mają miejsce wtedy, kiedy obie strony są w daną rzecz zaangażowane. Dziecko nie będzie czuło się odepchnięte, a rozmowa potoczy się nadzwyczaj gładko. My natomiast odkryjemy, że oprócz rozmów o szkole i sympatiach mamy też inne tematy do rozmowy.

Możemy wybrać dziedzinę, która jest ciekawa zarówno dla nas, jak i dla dziecka. Pewna matka o imieniu Beata bardzo lubiła robić kartki z życzeniami przy użyciu gumowego stempelka. Nie minęło wiele czasu, a zaprosiła do wspólnej pracy swoją córkę Joasię, która także miała artystyczne zdolności. Przez cały rok spędzały długie godziny w kuchni, projektując piękne kartki, sprzedawane teraz na kiermaszach sztuki. Nie tak dawno Joasia podpisała umowę z miejscowym sklepem sprzedającym upominki i ma produkować dla nich takie kartki.

Jeśli właśnie jesteśmy na etapie poszukiwania wspólnej pasji, weźmy kartkę papieru i narysujmy na niej pionową kreskę. Po jednej stronie wypiszmy wszystkie swoje zainteresowania i sposoby spędzania wolnego czasu. Po drugiej stronie napiszmy, co lubi nasze dziecko. Podkreślmy te zainteresowania, które są podobne lub do siebie pasują. Jeśli nie możemy nic takiego znaleźć, przyjrzyjmy się liście zainteresowań dziecka i zaznaczmy te, które wzbudzają naszą ciekawość. Rozpocznijmy od zadania dziecku kilku pytań. Okazujmy entuzjazm i zainteresowanie, kiedy nam coś opisuje i przekazuje wiedzę. Pokażmy, jak bardzo doceniamy to, że znalazło czas, aby nam coś wytłumaczyć, oraz starajmy się spędzać dużo czasu razem. Angażując się w pasję dziecka, dzielimy z nim entuzjazm przez długi czas.

---