

## Ekonomiczny Uniwersytet Dziecięcy



# Bunt nastolatka

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

Małgorzata Przybyła - Pecka psycholog

Szkoła Główna Handlowa w Warszawie  
11.05.2021 r.



**SGH**  
Szkoła Główna  
Handlowa  
w Warszawie

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
- Rozdźwięk pomiędzy rozwojem fizycznym a umysłowym i emocjonalnym nastolatka
- Siła przyciągania rówieśników
- Mózg nastolatka – polecam **YOUTUBE Neurodydaktyka Doktora Kaczmarzyka**

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 lęk przed rosnącą niezależnością nastolatka
- Społeczny odbiór rodzica:
  - rodzic kontrolujący – dobry
  - rodzic nie kontrolujący – zły, leniwy, zaniedbuje dziecko

5

## Jak mówić do nastolatków, aby słuchali



### Mniej pytać:

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

6

## Jak mówić do nastolatków, aby słuchały



### Więcej mów o sobie:

- O swoich myślach, opiniach, poglądach, doświadczeniach
- 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

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:

- rozwój słownictwa dziecka, umiejętność czytania i pisania
- zdolności matematyczne
- lepsze wyniki na egzaminach
- **mniej 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**

## 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**

## 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](mailto:malgorzata.przybylapecka@interia.pl)