

Ekonomiczny Uniwersytet Dziecięcy



SZTUKA WYCHOWANIA – ROLA RODZICA

Bunt nastolatka

Marzena Lebowska

Politechnika Gdańska

Data: 22.04.21r.



EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL

1

Rodzicem być ...



Bycie rodzicem oznacza

Nieskończoną wiarę w swoje dziecko

www.dzematywiestory.pl

EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL

2

Rodzicem być ...



Jak to jest być rodzicem:

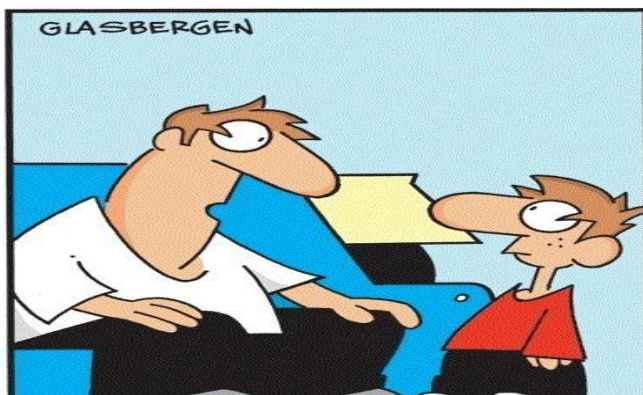


EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL

3

Rodzicem być ...



Synu, kiedy dorośniesz, chciałbym, żebyś był asertywny, pewny siebie i odważny. Ale teraz - kiedy jesteś dzieckiem - chcę, żebyś był pasywny, grzeczny i podporządkowany.

EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL

4

Nastolatek - rozwój mózgu



Nastolatki przechodzą czasowe zaburzenie pracy mózgu, co ma ogromne konsekwencje w ich zachowaniu.



EKONOMICZNY UNIWERSYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIWERSYTET-DZIECIECY.PL

5

Nastolatek - rozwój mózgu



Rozwój 95% mózgu przypada na pierwsze 5 lat życia,
ale



**rozwój najbardziej skomplikowanych jego części
kończy się dopiero z końcem okresu dojrzewania.**

EKONOMICZNY UNIWERSYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIWERSYTET-DZIECIECY.PL

6

Nastolatek



- Ogólne niezrównoważenie emocjonalne - nadmierna pobudliwość.
- Drażliwość, niepokój ruchowy.
- Dziewczęta mają często złe humory, są nadąsane, płaczliwe.
- Chłopcy bywają agresywni.
- Zmienność motywacji.

7

Nastolatek



- Wzrasta krytycyzm

Dorastający bacznie rozważają, oceniają i selekcjonują informacje o świecie zewnętrznym

(nie jest to zła wola, lecz większe możliwości umysłowe i zwiększona reaktywność uczuć)

8

Nastolatek



Chaos przeżyć, dążeń i szybko po sobie następujące odmienne stany psychiczne:

- energia - lenistwo
- radość - smutek
- brawura - nieśmiałość
- towarzyskość - samotność
- potrzeba autorytetu - odrzucenie
- konformizm - potrzeba bycia sobą

Nastolatek



- Wewnętrzny konflikt - potrzeba bycia dorosłym i samodzielny, a pragnienie zachowania przywilejów dziecka.

- Tzw. „wiek psychiczny” zmienia się z dnia na dzień

Nastolatek



Może dojść do przejściowego obniżenia wyników w nauce.

Chociaż podstawowe funkcje umysłowe ważne w uczeniu się - uwaga, pamięć, myślenie - ulegają doskonaleniu.

Pojawiają się trudności w koncentracji uwagi.

Nastolatek



Jest to spowodowane chwiejnością układu wegetatywnego, ale też poszerzających się zainteresowań, większej różnorodności dążeń i wzrastającą aktywnością emocjonalną.

Pojawiają się zdolności do różnicowania spraw ważnych od mniej ważnych.

Nauka zalicza się do tych drugich i dlatego przesuwa się na dalsze plany.

Zadania rozwojowe



- Rozwijanie poczucia autonomii i niezależności.
- Rozwój kompetencji emocjonalnych - empatia, współczucie.
- Budowanie systemu własnej wartości.
- Nabywanie pewności siebie.
- Radzenie sobie ze zmianami w sferze fizyczności - też rozwój seksualności.
- Rozwijanie umiejętności interpersonalnych.
- Poznawanie zasad współpracy z innymi.
- Budowanie własnej tożsamości.

Zadania rozwojowe



Do tego wszystkiego dochodzi zadanie związane z wyborem dalszej drogi edukacyjno - zawodowej, które ma być oparte na samopoznaniu.

Nastolatek



- Przestają liczyć się ze zdaniem dorosłych.
- Brak akceptacji ze strony rówieśników jest dla nich trudne do przeżycia.
- Są bardzo wrażliwi, a nawet nadwrażliwi - liczą się wszystkie oceny, nawet tych osób na zdaniu których nastolatkom nie powinno zależeć.

Nastolatek



Wielu nastolatków,
począwszy od 11 r.ż. popada w stany
depresyjne lub paranoidalne,
co może przyjąć formę agresji

DEPRESJA U DZIECI

obniżony nastrój, drażliwość


rezygnacja z zainteresowań,
hobby

unikanie kontaktów
z rówieśnikami

spadek koncentracji uwagi,
pogorszenie w nauce

negatywny obraz przyszłości

lęk



myśli o śmierci,
myśli samobójcze

liczne objawy psychosomatyczne

utrzymujące się zmęczenie

regres w rozwoju

poczucie winy

zaburzenia snu

zmiana wagi,
zaburzenia łaknienia

odmowa chodzenia do szkoły

www.dzieciecpsychologia.pl

17

Powody depresji u nastolatków

Opracowanie: Wojciech Eichelberger

miasto
DZIECI.pl

Smielciowe jedzenie
↓
nadmiar cukru
↓
za mało snu
↓
za mało zabawy i przeżywania w przegrodzie

Wole grać albo cpać - niż żyć

rozczarowanie posiadaniem i unikanie w rzeczy

Ciągle dostaje nowe rzeczy, ale nic mnie nie cieszy.

chaos wartości
hipokryzja dorosłych
upadek autorytetów
↓
brak wzorców

Wszyscy kłamią - nikomu nie wierze.

opresyjna szkoła
↓
przeciążenie
rywalizacja
↓
hejt rówieśniczy

Nienawidzę szkoły.

brak perspektyw na wybiecie się i usamodzielnienie

Chyba nigdy nie wyjde z tego pustego domu.

za mało bezpośrednich kontaktów z rówieśnikami
↓
deficyt przyjaźni

Muszę lansować się w sieci, bo wszyscy o mnie zapomną

zapracowani rodzice
↓
za mało urozmaiconych kontaktów z rodzicami


Jestem do niczego - nawet rodzice nie mają dla mnie czasu.

siedzący tryb życia
↓
deficyt ruchu
deficyt emocjonalnej ekspresji

Nic mi się nie chce. Chcę spać.

katastroficzne wzięje przyszłości planety

Głupi dorośli zniszczyli nam Ziemię - nie chce mi się o nic starać.



18

Nastolatek



... a do tego, cała masa problemów, z którymi borykają się nastolatki:

Seks, fb, religia, tik tok, narkotyki, seks, przemoc, instagram, poczucie tożsamości, seks, obraz własnej osoby, gry, seks, okrucieństwo, zmiany zachodzące w wyglądzie, poczucie przynależności, seks....

Świat otaczający nastolatka



- Narkotyki -szybko działające antidotum na ból.
- Alkohol.
- Dopalacze.
- Seks.
- Przemoc i agresja.
- Dostępność informacji o wszystkim...
internetowe szaleństwo...



21



22

1. Zachowaj spokój



Będziesz dla swoich dzieci jak
spokojny policjant,
który nigdy nie pozwala, aby pojawiły się
buntownicze myśli,
ponieważ jest tak
opanowany i pewny siebie.

23

2. Będziesz SŁUCHAĆ, nawet wtedy, gdy dziecko krzyczy



Właściwe słuchanie polega na:

- postawieniu się w jego sytuacji,
- spojrzeniu na świat z jego punktu widzenia,

nie po to, aby się przekonać CZY to, co mówi ma sens,
ale JAKI to ma sens dla niego.

*Mów jak najmniej, żeby twoje dziecko mówiło jak
najwięcej.*

24



25

3. Nie krzycz, mów mądrze



- **Używaj mniejszej liczby słów i buduj krótsze zdania.** Im więcej mówisz, tym mniej słuchają.
- **Nie powtarzaj się.** Nie powtarzaj się. Nie powtarzaj się (to bardzo irytujące).
- **Zniż głos.** Im głośniej mówisz, tym mniej słyszą.
- **Nie unosz rąk, zwłaszcza gdy twoje dziecko jest zdenerwowane.** Ręce na wysokości twarzy są dla nastolatków bardzo prowokujące.

26

Mów mądrze

rozmowa z nastolatkiem to ciężka praca



- **Używaj pierwszej osoby.** Mów raczej o swoich uczuciach, a nie o zachowaniu dziecka. Mów o tym, jak ci smutno, kiedy było złośliwe w stosunku do siostry, a nie co się z nim dzieje.
- **Uporządkuj swoje myśli, zanim zaczniesz mówić.**
„Najpierw otwórz rozum potem usta. W głowie trudno palnąć gafę.”
- **Oceń nastrój dziecka przed rozpoczęciem trudnych rozmów.**
- **Nie upychaj zbyt wiele w jednej rozmowie.**

27

Mów mądrze



- **Pozwól dziecku czasami skorzystać z zaworu bezpieczeństwa, jakim jest wyjście z pokoju.**
- **Nie stawiaj ultimatów, chyba że jest to absolutnie konieczne.**
Dzieciaki postrzegają je jako wyzwania, z którymi należy sobie poradzić za wszelką cenę

Jeżeli czujesz, że masz ochotę postawić ultimatum, czas na przerwę.

28

4. Daj sobie czas

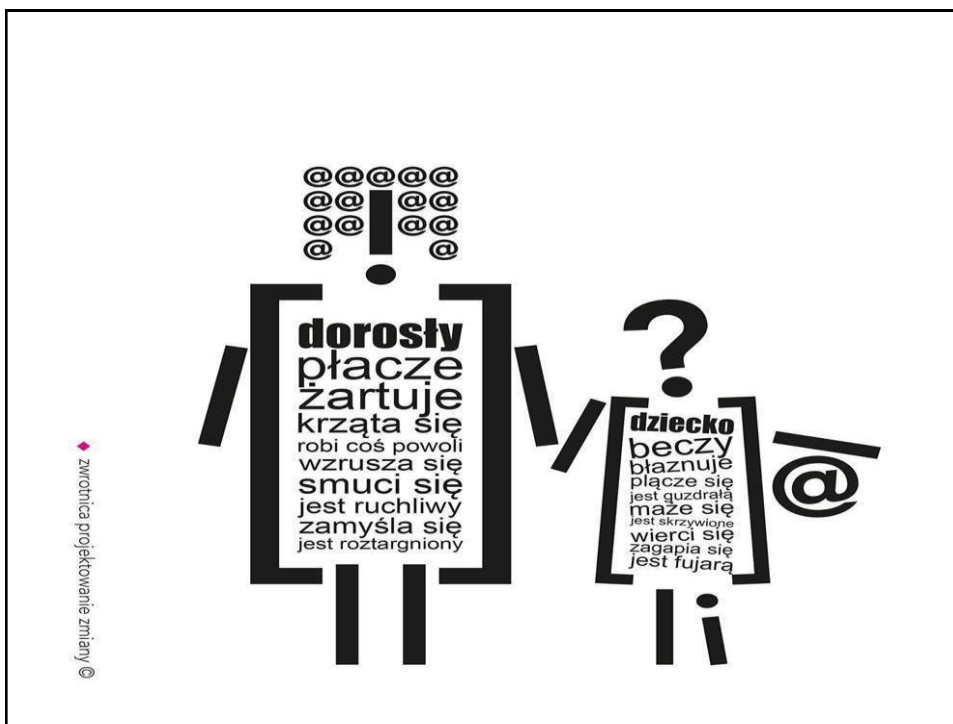


- Nie musisz mieć natychmiastowej odpowiedzi w każdej sytuacji.
- Jeśli nie masz czasu, odmów natychmiastowego podjęcia decyzji i powiedz dziecku, że omówicie z nim ten temat później.
- **Ważne jest wypracowanie kontrolowanego systemu podejmowania decyzji.**

5. Kieruj się dojrzałą dumą.



- Pozwól dziecku na ostatnie słowo.
- Pozwól dziecku na trochę buntu.
- Zrezygnuj z zachowywania pozorów w miejscach publicznych.
- Przetrzymaj wybuchy wściekłości bez odwzajemnienia się tym samym.
- Odsuń na bok własne potrzeby i skup się wyłącznie na dziecku.



31

6. NIE będziesz stosował przemocy!!!



Bicie i tak się nie sprawdza.

Bicie nastolatka, to jak uderzenie w starą laskę dynamitu, może nie wybuchnie od razu, ale jeśli wybuchnie niszczy wszystko dookoła.

Uważajcie też na wszystkie formy kontaktu fizycznego z dzieckiem.

32



Gdy dziecko uderzy dziecko,
nazywamy to agresją.
Gdy dziecko uderzy dorosłego,
nazywamy to wrogością.
Gdy dorosły uderzy dorosłego,
nazywamy to napaścią.
Gdy dorosły uderzy dziecko,
nazywamy to dyscypliną.


Haim G. Ginott



PSYCHOLOGIA
NA LUZIE

33

7. Przepraszaj przy każdej sposobności.



Przeprosiny modelują, uczą i uzdrawiają zarówno dziecko jak i rodzica.

Niech płyną prosto z serca, niech będą szczerze, pokorne i niech skupiają się jedynie na **waszych błędach.**

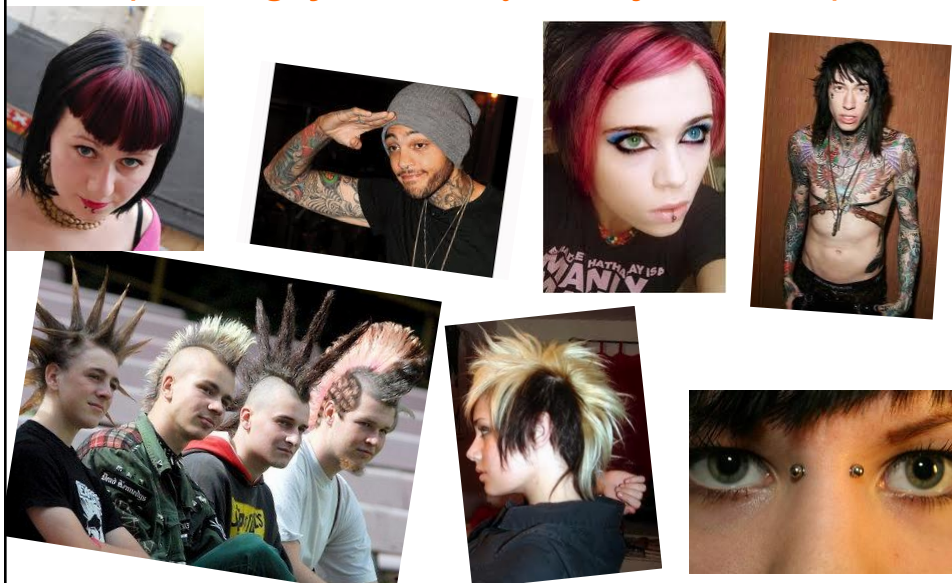
Nigdy nie zatrzuwajcie swoich przeprosin, żądając od dziecka, żeby zrozumiało, dlaczego coś zrobiliście, albo żeby również was przeprosiło.

EKONOMICZNY UNIWERSYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIWERSYTET-DZIECIECY.PL

34

8. SZANUJ TOŻSAMOŚĆ SWOJEGO DZIECKA (nawet, gdy robi ci się od niej niedobrze)



35



Wszystko, co potem dzieje się w życiu dziecka, całkowicie zależy od tego, jak się ten proces zakończy.

Świadomość tego **KIM JESTEM**, stanowi klucz do wszystkiego co **dobrze** w naszym życiu.

Kiedy tożsamość waszego dziecka się ukształtuje, dotrze ono do końca dorastania.

Ps.

Gdy nie ma czasu na kształtowanie tożsamości w okresie dojrzewania, wydarzy się to w wieku

30 -40 lat...

36

9. Bądź wierny samemu sobie



„nastolatki są nosicielami „psychozy”, kontakt z nimi może sprawić, że oszalejecie”

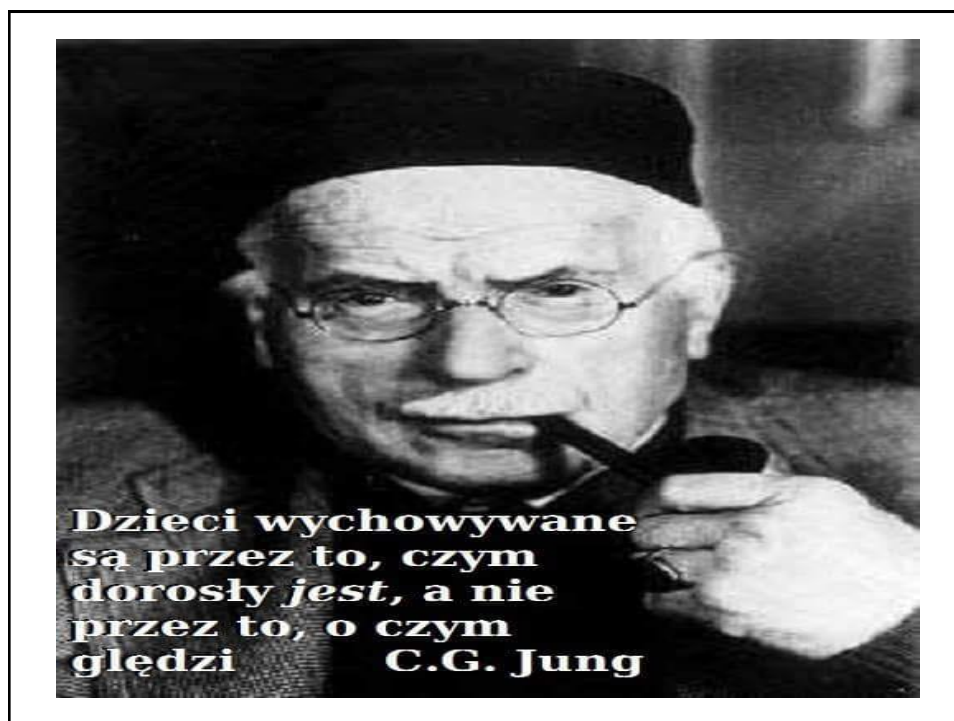
Ważne jest, żebyś twardo stał przy swoich zasadach dotyczących ważnych spraw (seks, narkotyki, przemoc itp).

Twoje „staroświeckie” wartości są ważnym punktem odniesienia w ich zwariowanym świecie.

EKONOMICZNY UNIwersYTET DZIECIĘCY

WWW.UNIwersYTET-DZIECIĘCY.PL

37



38

10. Pamiętaj, że to przeminie!!!



Czekając na ten czas, patrzcie na coś w waszym dziecku, co naprawdę lubicie.

Zawsze, zwracając się do niego, starajcie się znaleźć coś pozytywnego, na czym możecie skupić uwagę.

Może to wam pomóc zbudować jeden z tych ważnych **mostów łączących was z dzieckiem**, który pomoże ocalić wasz związek, a być może nawet jego życie.

BARDZO WAŻNE



Nastolatek musi powiedzieć

NIE dorostym

i

TAK światu.

**„Nie musimy i nie jesteśmy w stanie być idealnymi rodzicami.
Ale możemy być wystarczająco dobrzy dla naszych dzieci”.
Donald Winnicott**



|| Banksy