



# **JAK UTRZYMYWAĆ DOBRE RELACJE Z NASTOLATKIEM W OKRESIE ADOLESCENCJI**

# CELE I ZADANIA ROZWOJOWE W OKRESIE DORASTANIA WG ZBIGNIEWA GASIA

1. Doświadczenie fizycznej dojrzałości seksualnej
2. Rozwijanie własnej tożsamości
3. Kształtowanie zobowiązań społecznych
4. Uzyskanie autonomii
5. Wyrastanie z egocentryzmu
6. Reorganizacja systemu wartości

**WSZYSTKIE TE ZADANIA REALIZUJĄ SIĘ W RÓŻNY SPOSÓB I POPRZEZ RÓŻNE ZACHOWANIA,  
RÓWNIEŻ POPRZEZ ZACHOWANIA RYZYKOWNE.**

# ABY OSIĄGNAĆ WYMIENIONE CELE NAJPIERW NASTOLATEK MUSI JE PODWAŻYĆ...

- Bunt wobec dorosłych, konflikty z nimi;
- Podważanie dotychczasowych wartości, autorytetów;
- Trudności emocjonalne, zmienność nastrojów, wybuchowość;
- Skupienie na sobie (egocentryzm);
- Problemy z wyglądem, eksperymentowanie w tym zakresie;
- Silna potrzeba autonomii, samostanowienia, wolności i niezależności;
- Kłamstwa;
- Testowanie używek typu alkohol i papierosy;
- Ważne są relacje z rówieśnikami, imprezy, spotkania towarzyskie;

## **WYSTĘPUJĄ RÓWNIEŻ ZACHOWANIA WYMAGAJĄCE WIĘKSZEJ INGERENCJI DOROSŁYCH.**

- ZACHOWANIA RYZYKOWNE: KONFLIKTY Z PRAWEM, SEKS, UZALEŻNIENIA, UŻYWKI
- ZAGROŻENIA: ZABURZENIA EMOCJONALNE TYPU LĘKI, FOBIE, DEPRESJE...

Rodzice w tym czasie doświadczają wielu trudności w relacji ze swoim nastoletnim dzieckiem. Powinni wykazać się cierpliwością, zrozumieniem, obecnością i odpowiednią czujnością.

W odpowiednim momencie również muszą stawiać wyraźne granice, wskazywać co jest dla ich dorastającego dziecka niebezpieczne. Ich rola w tym czasie jest nadal bardzo ważna. Mimo iż wydaje się, że dziecko powoli staje się dorosłym to jednak na tym etapie nastolatek również potrzebuje wsparcia i mądrej obecności dorosłego.

# WSPOMNIENIE WŁASNEGO OKRESU ADOLESCENCJI

1. Co przeszkadzało w komunikacji na linii ja – rodzice?
2. Jakie ich słowa?
3. Jakie zachowania?
4. Co to we mnie wywoływało?
5. Jakie emocje się pojawiały?

# CO NISZCZY KONTAKT Z NASTOLATKIEM?

- Bagatelizowanie problemów i spraw nastolatka;
- Umniejszanie, obrażanie, krytykowanie;
- Umoralnianie, prawienie kazań;
- Nadmiarowe zadawanie pytań, doradzanie gdy nie jesteśmy o to proszeni;
- Przekraczanie sfery prywatności poprzez przesłuchania, przeszukania, sprawdzanie telefonów itp.;
- Nieobecność, brak czasu;
- Brak zaufania, nadmierne zakazywanie, zasady i reguły niezwiększające się z wiekiem;
- Stosowanie kar zbyt surowych, niezwiązanych z przewinieniem, np. zabieranie telefonów itp.;
- Zbyt duża swoboda, brak wiedzy na temat swojego dziecka i jego środowiska, brak zainteresowania.

# CO MOŻE BYĆ POMOCNE W KONTAKCIE Z NASTOLATKIEM?

- Cierpliwość...
- Zaufanie, dawanie pewnych swobód dostosowanych do wieku, ich rozszerzanie w miarę upływu czasu,
- Umawianie się z nastolatkiem na pewne przywileje, a później ich egzekwowanie;
- Stosowanie komunikatów opartych na: faktach, uczuciach, oczekiwaniach (FUO);
- Bycie dostępnym, obecnym, gotowym do wysłuchania;
- Unikanie przepytywań, raczej nastawienie na słuchanie, udzielanie emocjonalnego wsparcia niż dawania rad;
- Wspólne spędzanie czasu pod różnymi pretekstami i możliwość decydowania o sposobach spędzania czasu z rodziną;
- Podejmowanie swobodnych rozmów na różne tematy, aktualne zagrożenia, nie jedynie w formie interwencji;
- Umiejętność akceptowania, odpuszczania pewnych wymagań;
- Unikanie zakazów, kar; raczej w formie omówionych wcześniej konsekwencji;
- **W PRZYPADKACH Z ZAKRESU ZABURZEŃ EMOCJONALNYCH, A TAKŻE ZACHOWAŃ RYZYKOWNYCH NIEZBĘDNA MOŻE BYĆ POMOC SPECJALISTY: PSYCHOLOGA, PEDAGOGA, PSYCHIATRY CZY TERAPEUTY UZALEŻNIEŃ**

# GDZIE SZUKAĆ POMOCY W GORZOWIE ?

- Zespół Poradni Psychologiczno-Pedagogicznych, ul. Czereśniowa 4i
- Centrum Zdrowia Psychicznego, ul. Walczaka 42
- Fractal Concept – Centrum Psychologii i Rozwoju, ul. Koniawska 11
- Ośrodek Terapeutyczny „Szansa”, ul. Wyszyńskiego 106/3
- Poradnia Profilaktyki, Leczenia i Terapii Uzależnień „MONAR”, ul. Ogińskiego 43