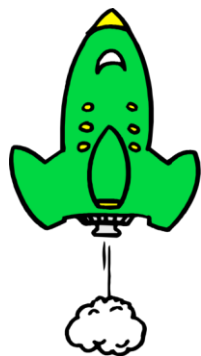


# JAK DOGADAĆ SIĘ Z NASTOLATKIEM?

GDAŃSKIE FORUM RODZICÓW  
26.11.2022

Katarzyna Koszewska  
psycholożka  
pedagożka  
terapeutka EMDR

# HARMONOGRAM SZKOLENIA



9.30



w trakcie , każdy  
w swoim domu



12.00



# NA POCZĄTEK....

**Punktualność** – zaczynamy, wykład krok po kroku... 5-minutowa przerwa w trakcie

**Otwartość** – zachęcam, piszemy pytania na czacie, odpowiem na nie po wykładzie, zachęcam też do zadawania pytań osobiście

**Jakość** - potrzebny będzie notes i długopisy, wyłączmy głośniki

# PROGRAM

Szkolenie ma charakter bardzo praktyczny. Rodzice poznają mechanizmy występujące w najbliższej relacji, między rodzicami, a nastolatkami. Będą mieć okazję poznania własnych zasobów i ograniczeń, rozwiną umiejętności reakcji w sytuacjach związanych z napięciami emocjonalnymi.

Szkolenie jest szansą na lepsze rozumienie swoich reakcji w relacji z dziećmi/młodzieżą w wieku dojrzewania, poznania i stosowania odpowiednich technik reagowania. To okazja do zbudowania w przyszłości kontaktów satysfakcjonujących obie strony.



# PODCZAS WARSZTATÓW:

**Zdobędziesz wiedzę na temat wieku dojrzewania.**

**Nauczysz się porozumiewać bez przekraczania granic.**

**Poznasz techniki, niezbędne do budowania satysfakcjonujących kontaktów  
z córką i/lub z synem**

**JA JAKO NASTOLATEK.....**

**JAKI BYŁEM/AM?**

**CO BYŁO DLA MNIE NAJWAŻNIEJSZE?**

**CZEGO POTRZEBOWAŁEM/AM?**



# JAKI ON/ONA JEST?

Jaki jest Twój syn,/ córka?

Jak sądzisz, czego on/ona potrzebuje?

Porównaj potrzeby swoje i Twojego dziecka.

Czy są podobieństwa? Różnice?

Jak sądzisz, z czego wynikają?

# ADOLESCENCJA

**Adolescere (łac.) – wzrastanie ku dorosłości**

**Zadanie rozwojowe:**

**ukształtowanie się dwóch zdolności:**

**Zdolność do dawania nowego życia**

**Zdolność do samodzielnego kształtowania własnego życia**



# FAZY ADOLESCENCJI:

**Wczesna (dorastanie) 11 - 16 r.ż.**

**Późna (wiek młodzięczy) 17 – 20/24 r.ż.**

**LUB:**

**Faza „poczwarki” – osiągnięcie gotowości organizmu do reprodukcji gatunku 11 – 16 r.ż**

**Faza „motyla” – faza dorastania społecznego i psychologicznego**

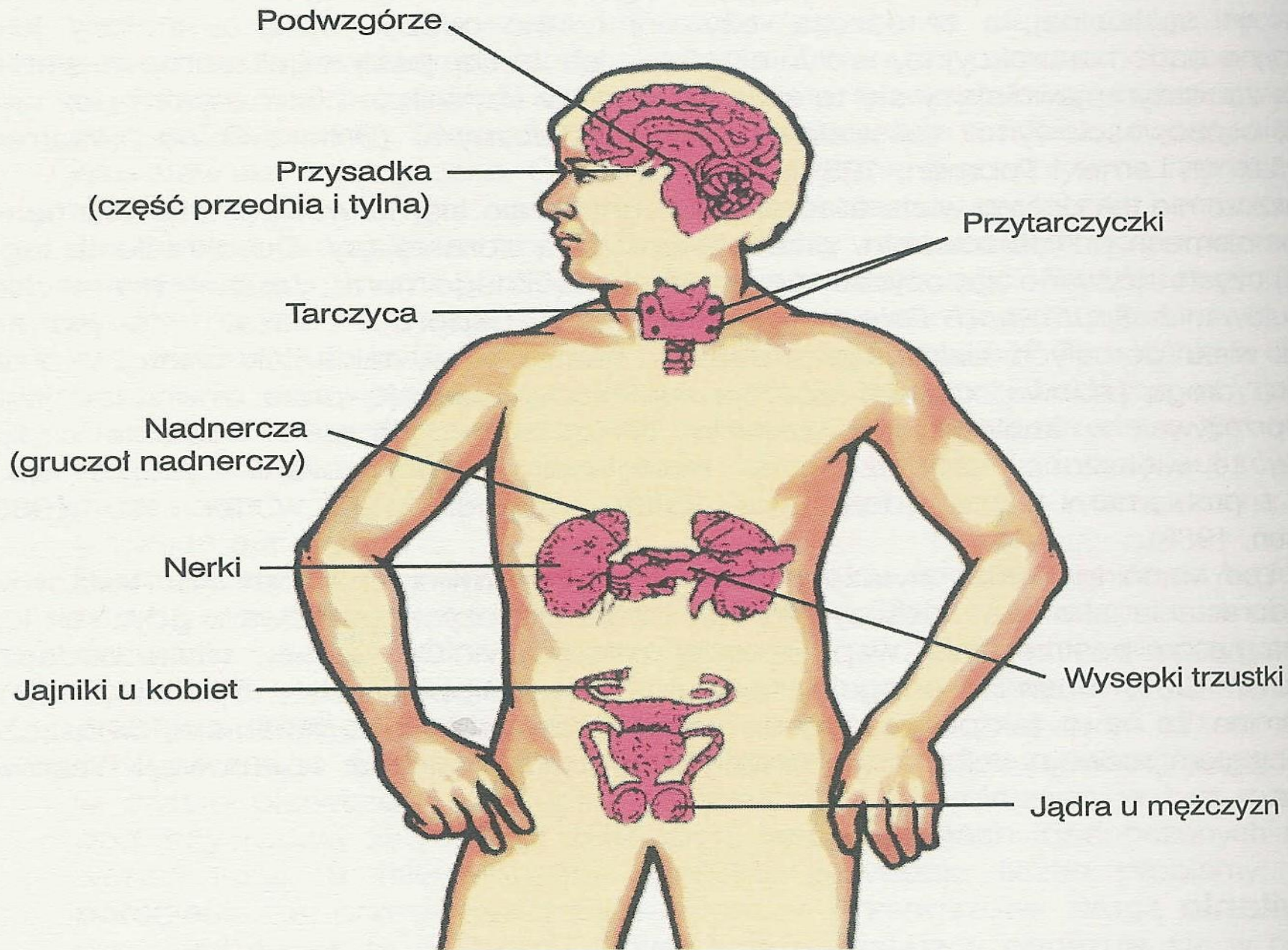
# PRZEMIANY FIZJOLOGICZNE

**Podwzgórze wysyła sygnały do szyszynki**

**Pobudzona szyszynka uwalnia hormony zwane gonadotropinami**

**Gonadotropiny pobudzają gonady (jądra i jajniki) do produkcji hormonów:**

- **Estrogenów u dziewcząt (wzrost 6-krotny)**
- **Testosteronu u chłopców (wzrost 20-krotny)**



# SKOK POKWITANIOWY

**Okres szybkiego wzrostu ciała, zapoczątkowujący dojrzewanie organizmu, dotyczący układu kostnego, mięśniowego i narządów wewnętrznych**

- **u dziewcząt: między 10. a 12.r.ż. (zmiany mniej nasilone, trwające krócej)**
- **u chłopców: między 12. a 15.r.ż. (zmiany bardzo wyraźne, np. przyrost o 20 cm i 20 kg)**

# ZMIANY FIZYCZNE U DZIEWCZĄT

**10-12 r. ż.: początek rozwoju piersi i rozwoju owłosienia łonowego, sylwetka podlotka**

**12-14 r. ż.: dalszy rozwój piersi i owłosienia łonowego, pierwsza miesiączka, początek owłosienia pachowego, trądzik młodzieńczy, początki sylwetki kobiecej**

**14-16 r. ż.: ostateczny kształt owłosienia, kobieca sylwetka (podściółka tłuszczowa), zwolnienie tempa przyrostu ciężaru ciała**

# ZMIANY FIZYCZNE U CHŁOPCÓW

**11-13 r. ż.: powiększenie jąder, rozwój owłosienia łonowego, sylwetka wyrostka**

**13-15 r. ż.: dalszy rozwój narządów płciowych i owłosienia łonowego, początki pachowego, mutacja, trądzik, zgrubienie rysów twarzy, długokończynowość**

**15-17 r. ż.: ostateczny kształt owłosienia, głos męski, „jabłko Adama”, początki owłosienia twarzy, rozrost ramion i barków, wolniejsze tempo przyrostu ciężaru ciała**

# EMOCJE DORASTAJĄCYCH

**Labilność emocjonalna, wahania nastroju**

**Nadmiernie silne reakcje emocjonalne**

**Bezprzedmiotowość emocji**

**Zwiększona drażliwość i niecierpliwość**

**Megalomania i egocentryzm afektywny**

**Buntowanie się przeciw zasadom głoszonym przez dorosłych**

**Związki emocjonalne z rówieśnikami**

# ZMIANY W ŻYCIU SPOŁECZNYM

**Początek silnej potrzeby więzi z rówieśnikami  
we wczesnej fazie dorastania**

**Stopniowe przechodzenie ze środowiska  
rodziny do grupy rówieśniczej**

**Członkostwo w grupie jako szansa poznania  
zachowań i oczekiwań innych**

**Doskonalenie umiejętności dostosowywania  
się do drugiego człowieka**



**Obszar zmian**

**Wczesna faza dorastania**

**Późna faza dorastania**

GRUPA  
RÓWIEŚNICZA

kliki,  
organizacje  
tej samej płci

paczki,  
organizacje  
różnej płci

ZWIĄZKI  
INTYMNE

nietrwale  
związki  
preintymne

gotowość  
do intymnych  
związków

RELACJE  
Z DOROSŁYMI

zależność  
od  
dorośleń

związki  
oparte na  
współzależności

# TYPY ROZWOJOWE TOŻSAMOŚCI

- 1. Rozproszona – brak stałych przekonań i wyborów, duży lęk i próby jego opanowania**
- 1. Lustrzana – przybrana; przejmuje czyjeś wybory, reguły i przekonania (rola idola)**
- 2. Moratoryjna – odroczone; zmiany, aktywne poszukiwanie wśród alternatyw**
- 3. Dojrzała – podjęcie zobowiązań, kim chce być i co chce w życiu robić**

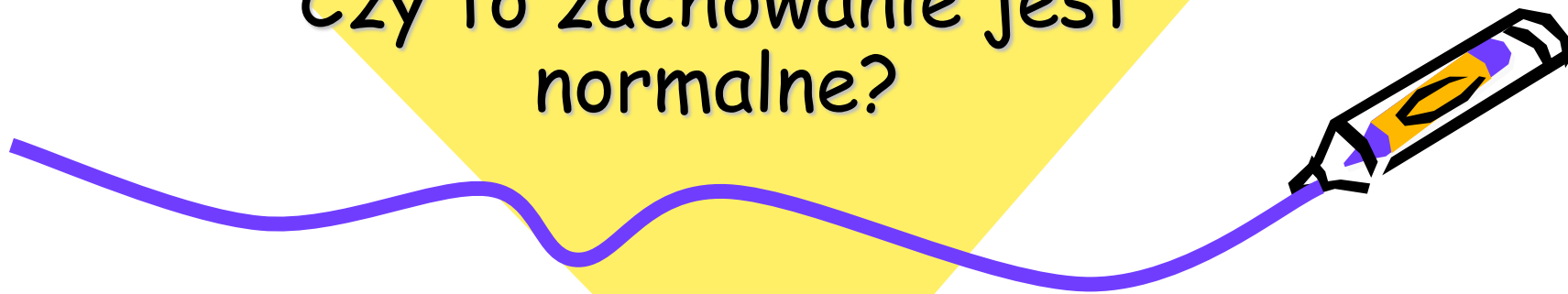
# KONFLIKTY Z DOROSŁYMI O CO CHODZI I CZEGO DOTYCZA?

- **Potrzeba samodzielności a ograniczenia ze strony dorosłych**
- **Potrzeba niezależności, autonomii a chęć kontroli ze strony dorosłych**
- **Poczucie dorosłości a traktowanie jak dziecka przez dorosłych**
- **Wartości i gusta dorosłych a własne gusta i własna hierarchia wartości**
- **Zainteresowanie seksualnością a obawy i zakazy rodziców i wychowawców**



# Dylematy....

Czy to zachowanie jest  
normalne?



# SZYBKI WZROST

- **Poczucie braku proporcji**
- **Niezdarność**
- **Bycie spostrzeganym jako starsze**



# NIE LUBIĘ SWOJEGO CIAŁA...

- **Nadmierna koncentracja na wyglądzie**
- **Brak akceptacji dla wyglądu, kompleksy**
- **Porównywania z innymi**
- **Chęć osiągnięcia ideału bez liczenia się z realiami i bez pracy nad sobą**
- **Poczucie niesprawiedliwości**
- **Brak adekwatnej dbałości o ciało**



# SYGNAŁY SEKSUALNE

- **Niepokój związany z własną seksualnością**
- **Zainteresowanie drugą płcią**
- **Pierwsze randki i kontakty seksualne**
- **Poznawanie tajemnicy**
  - **film, internet, gazety**



# CHWIEJNOŚĆ NASTROJU

- **Burza hormonalna**
- **Przechodzenie od depresji do euforii**
- **Subtelne bodźce – silna reakcja**
- **Słaba kontrola emocji i strategie zaradcze**





# SŁABE POCZUCIE CZASU



# KRYZYS TOŻSAMOŚCI

- Kim jestem?
- Kim mam się stać?
- Czego oczekują ode mnie inni?
- Zmienność sądów o sobie

**Problem: Utrata dziecięcego poczucia tożsamości bez osiągnięcia nowej**



# AUTORYTET IDOLA



# DZIECKO CZY DOROSŁY?

- **Konflikt potrzeb**
- **Trudność w braniu odpowiedzialności**
- **Chęć bycia traktowanym jak dorosły**



# KONFORMIZM WOBEC GRUPY

- **Potrzeba bliskich więzi**
- **Obawa przed odrzuceniem**
- **Podatność na wpływ**
- **Solidarność grupowa**
- **Podkreślanie przynależności  
(strój, hobby, postawa)**



# BIAŁO - CZARNA WIZJA ŚWIATA

- **Brak relatywizmu**
- **Podział na swoich i obcych**
- **Brak tolerancji, krytycyzm**
- **„Rozliczanie” dorosłych**



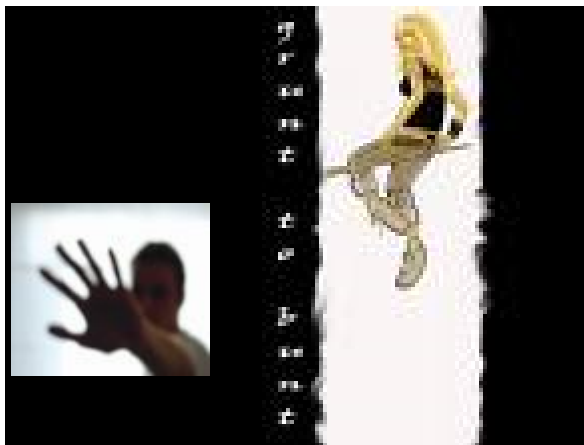
# NIEDOSZACOWANIE RYZYKA

- **Nauka**
- **Sport**
- **Nowe znajomości**
- **„Eksperymenty”**



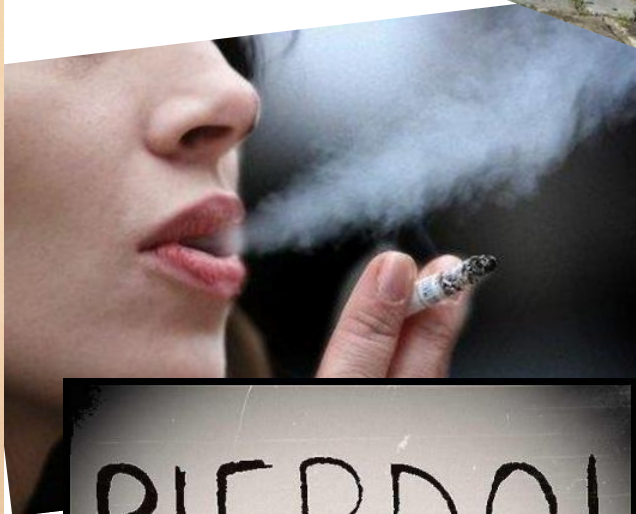
# BUNT WOBEĆ AUTORYTETÓW

- **Potrzeba samostanowienia**
- **Potrzeba oryginalności**
- **Podważanie prawd oczywistych**
- **Upór**





# ZACHOWANIA PROWOKACYJNE



PIERDOL  
\*  
SIE! (;



# CZYM JEST PROWOKACJA?

W pełni świadome, zamierzone, celowe zachowanie, reakcja, działanie - nastolatka mające na celu wywołanie określonych zachowań, reakcji lub działań rodzica lub innej osoby.

Czasami bywa to reakcja niezaplanowana, impulsywna, a odbierana jest jako „czysta złośliwość”.

# PROWOKACJA INICJATYWNA

I CO SIĘ TAK GAPISZ?  
TYLKO SPRÓBUJ!  
PROWOKACYJNE MILCZENIE!  
GRY PSYCHOLOGICZNE



# PROWOKACJA REAKTYWNA

ZACHOWANIE SPROWOKOWANE SYTUACJĄ I CUDZYM ZACHOWANIEM LUB ZAPLANOWANE  
DZIAŁANIE NA PRZEWIDYWANE ZACHOWANIE,  
GRY PSYCHOLOGICZNE



# PROWOKACJA ZWROTNA

WYMIANA CIOSÓW,  
GRY PSYCHOLOGICZNE



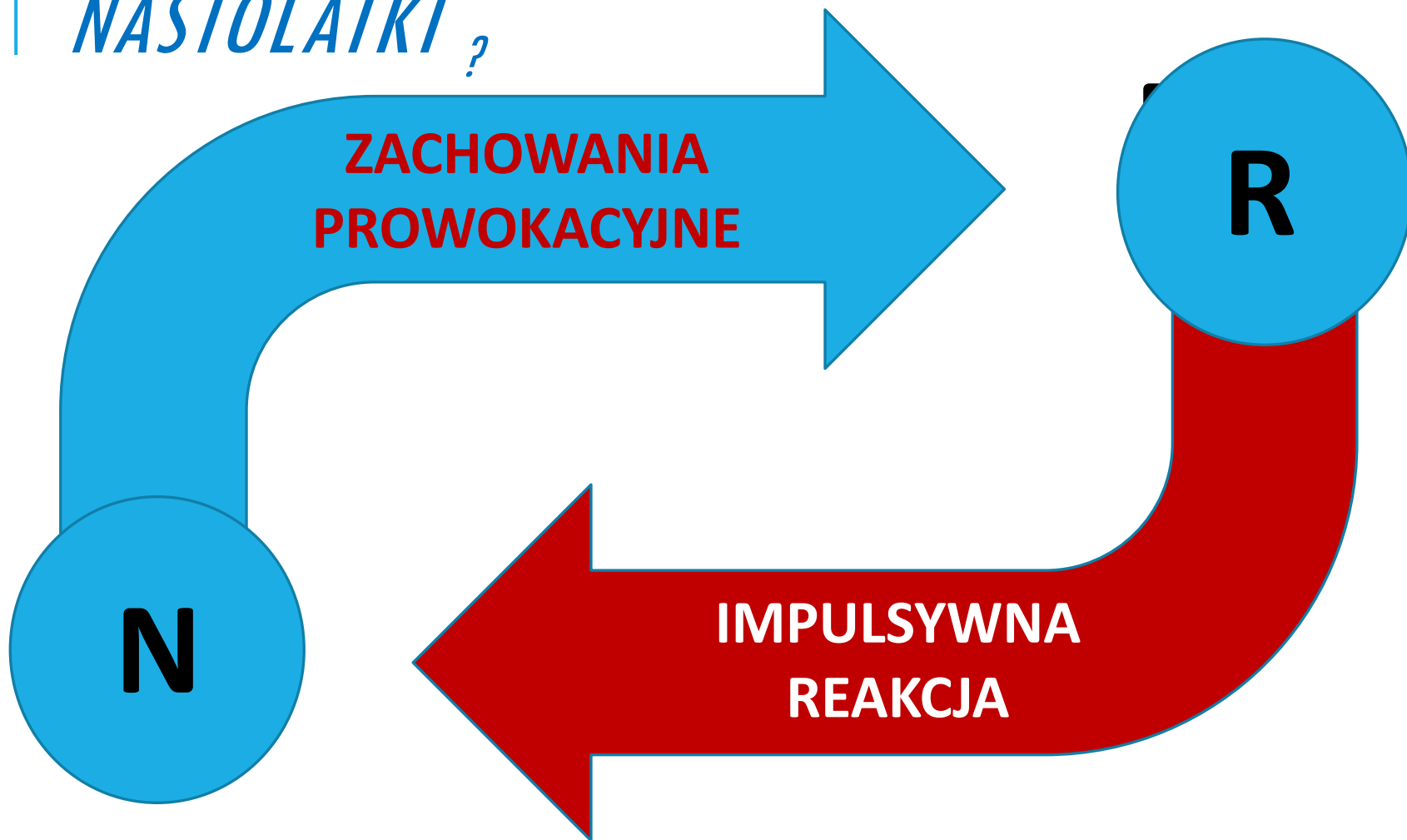
# RODZAJE ZACHOWAŃ PROWOKACYJNYCH

Agresywne

Manipulacyjne

Gry psychologiczne

*DO CZEGO PROWOKUJĄ  
NASTOLATKI ?*



# KONSTRUKTYWNE DZIAŁANIA WOBEC PROWOKACJI - AGRESJI





**KROK 1**

Wskaż zachowania agresywne



**KROK 2**

Odwołaj się do umowy (zasad ogólnie obowiązujących)



**KROK 3**

Powiedz jak się czujesz



**KROK 4**

sformułuj oczekiwanie, wymaganie czy żądanie



**KROK 5**

Poinformuj o konsekwencjach

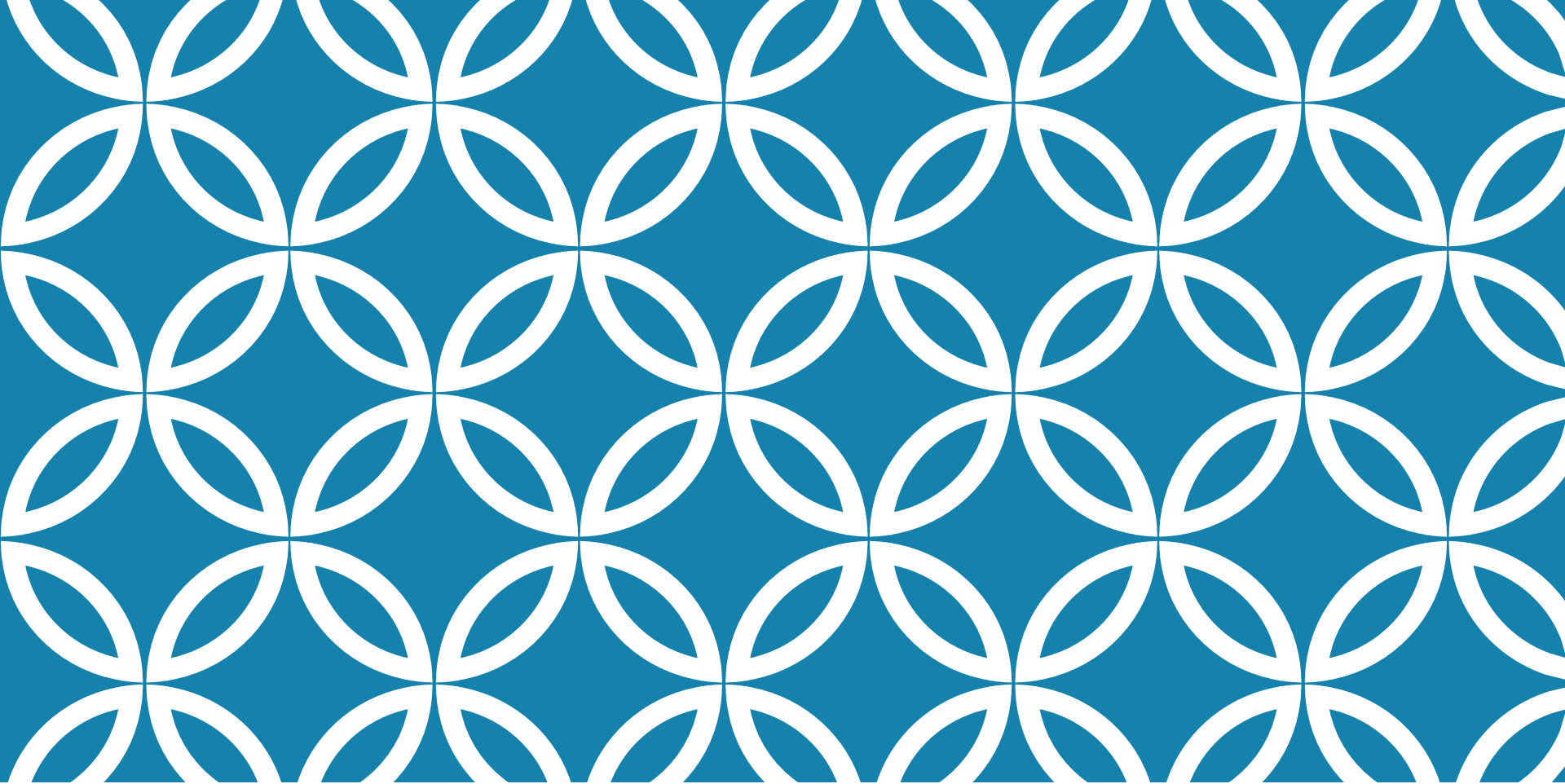
Sankcja do której się odwołujesz powinna być:

- adekwatna do rozmiaru czynu;
- możliwa do wykonania;
- zgodna z prawem.



**KROK 6**

Wykonaj sankcję



**ZAPYTAJ SAM SIEBIE.**



# POMYŚL O.....

Pomyśl o sytuacji ze swojego życia w relacji z dzieckiem, która jest trudna. Pomyśl o czymś, z czym teraz się borykasz, co kosztuje Cię dużo stresu. O problemie, którego rozwiązania jeszcze nie znalazłeś. Może coś ci się nie udało, może kolejny raz wszedłeś w konflikt.

Pomyśl na czym polega Twój problem i odpowiedz na następujące pytania:

Co konkretnie się wydarzyło?

W czym tkwi problem?

Co jest dla Ciebie najtrudniejsze?

Za co jesteś w tej sytuacji odpowiedzialny?

Co czujesz?

Czego potrzebujesz w tej sytuacji?

Co czuje druga strona?

Czego potrzebuje druga strona?

Co chcesz zrobić inaczej/lepiej żeby rozwiązać problem?

Czego do tego potrzebujesz?

Co jest możliwe do zmiany?

Na co masz wpływ?

Jakie masz opcje działania?

Co wybierasz?

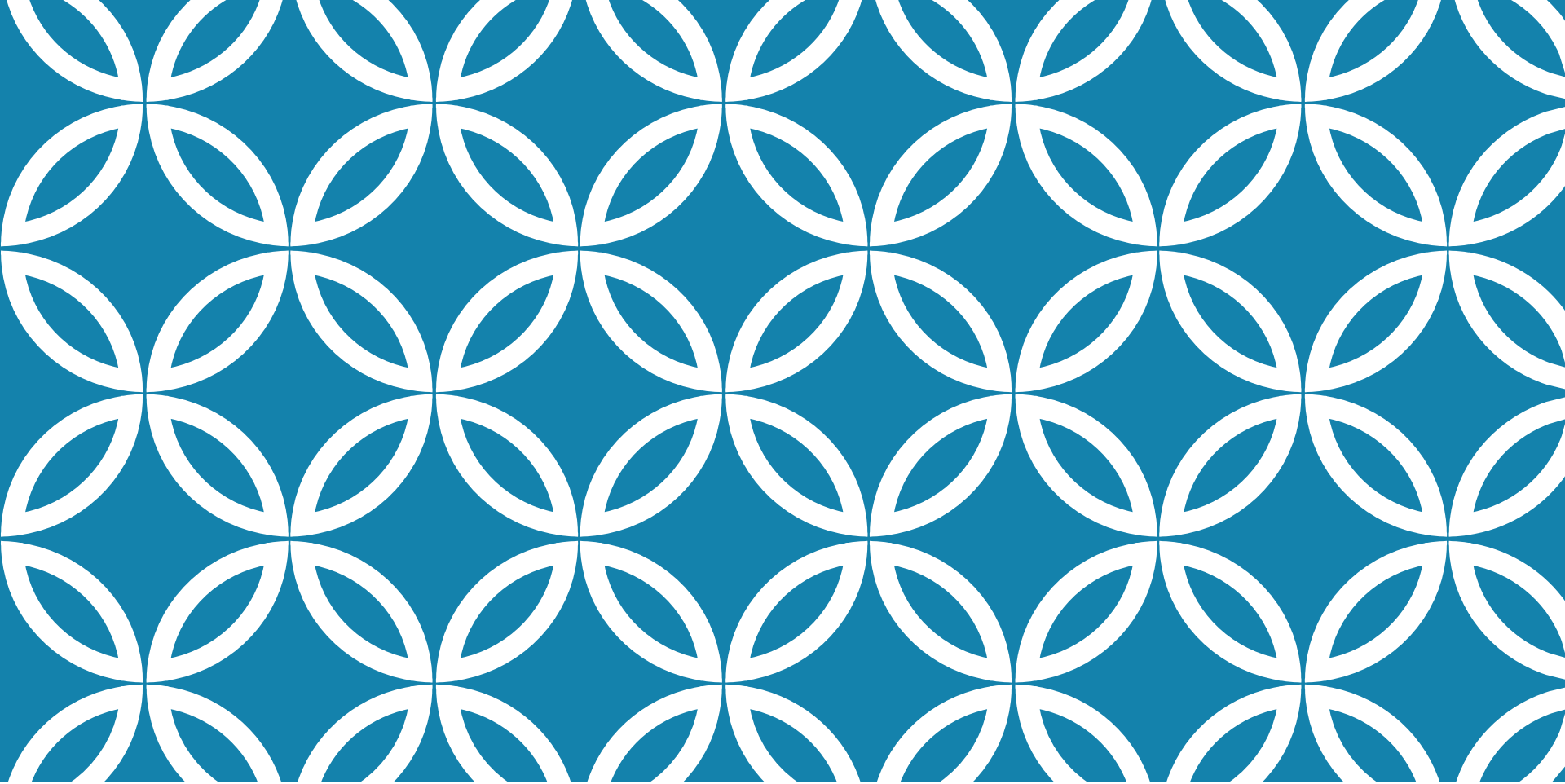
Zapisz jak się czujesz, po udzieleniu odpowiedzi na te pytania.

# PODSUMOWANIE

Wszyscy zadajemy pytania, ale sztuką jest używać ich z określoną intencją – by rozwiązywać trudności i osiągać zamierzone cele.

Pytania pomagają zobaczyć sytuację z różnych perspektyw. Przedstawiony zestaw pytań pozwala naświetlić „trudną” sytuację tak, żeby postawić się w roli „uczestnika” wydarzeń w swoim życiu, a nie „ofiary”.

Pytania działają jak napęd. One praktycznie programują to, jak się zachowujemy i do jakich celów dążymy



**MYŚLENIE PYTANIAMI, CZYLI JAK NAWIĄZAĆ  
I UTRZYMAĆ DIALOG Z WŁASNYM DZIECKIEM**



# DIALOG

Nasze skojarzenia

Jaki on jest?

Co jest ważne w dialogu?

Co robimy w dialogu?

Jacy jesteśmy?



# HISTORIA NASTOLATKA

Jakie pytania przychodzą ci do głowy w trakcie czytania tej historii?

Zapisz trzy pytania na kartce.



Jestem matką nastolatka. Do tej pory jakoś udało się z nim wytrzymać. Teraz to totalna porażka.

Cały czas mówi, że jest zmęczony i w ogóle chodzi wiecznie skrzywiony.

Juz od pierwszych dni, zaraz po rozpoczęciu szkoły, sobie nagrabił. Wracał późno do domu, a jak się zjawił, to zaraz zamykał się w pokoju i grał na komputerze. Na moje uwagi burczał coś pod nosem i trzaskał drzwiami. Kazał nam się nie wtrącać w jego życie. A jak tu się nie wtrącać, kiedy serce boli, jak człowiek patrzy na takie marnowanie sobie życia. Zaraz posypią się pały, a o maturze nie ma co marzyć, nie mówiąc już o studiach. Nie chce nam opowiadać o sobie. Mówi: a niby co tu mówić, przecież my się juz od dawna znamy! Teraz to już każda moja uwaga na trafia na tłumiony śmiech, a w najlepszym wypadku, jak ma dobry humor, to funduje nam ciszę.

Jak jest w szkole, to da się jeszcze wytrzymać. Najgorsze są soboty i niedziele, te imprezy z okazji urodzin, na których chce koniecznie bywać. Do tej pory nigdzie nie chodził i było dobrze. A teraz... ile można słuchać tych bzdurnych tłumaczeń, gdy nie wraca na noc w sobotę do domu. Umieram ze strachu, a jak się w końcu zjawia, to wyładowuję wtedy na nim całą swoją złość. Nie mogę się po prostu powstrzymać.

Czepia się. Ostatnio ośmieszył ojca, zadając mu pytanie z najnowszej historii Polski, po uzyskaniu odpowiedzi, zaczął się histerycznie śmiać i powiedział, że to bzdura. Mnie wytknął, że ubieram się jak małolata, a powinnam wiedzieć, ile mam już lat. Twierdzi, że jesteśmy niedouczeni. Karze nam czytać jakieś bzdurne książki i uczyć się obsługi komputera. A kto teraz ma na to czas! Ja mam dwa etaty w różnych miejscach. Wieczorem padam, nawet M jak miłość nie mam już siły obejrzeć!

Ale o co mu tak naprawdę chodzi? Przecież nie jest kretynem, to dobry chłopak. Naprawdę, mógłby sobie odpuścić.

# PYTANIA – WYBRANE PRZYKŁADY

## Wyrokującego (oceniającego)

Po co się przejmować?

Jak mogłam przegrać?

Dlaczego mnie to spotyka?

Dlaczego on jest taki wredny?

Co zrobić, aby on zrozumiał?

Czyja to wina?

Jak on może?

## Uczącego się (wspierającego)

Co działa?

Jakie jest moje dobre doświadczenie?

Co jest możliwe?

Jaki mam wybór?

Czego mogę się nauczyć?

Jakie są jego potrzeby?

Za co jesteś odpowiedzialna?

# WNIOSKI

To jak spostrzegamy rzeczywistość – zależy od nas, od tego jakie nadajemy jej znaczenie,

Wszyscy zadajemy pytania z jednego i z drugiego obszaru

Ważne, aby odróżnić te obszary, zauważyć: jakie pytania zadaję?

Mam wybór..... decyzja należy do mnie.....

Pytania uczącego się (wspierającego) budują dialog

# PRZEŁĄCZANIE

Czy jestem w obszarze (w pozycji)wyrokującego?

Gdzie chciałabym być?

Jak mogę to zrobić?

Jakie są fakty?

Jak inaczej, niż do tej pory mogę o tym myśleć?

Jakie założenia przyjmuję? (przekonania, wartości)

A może jest to przekonanie ograniczające i warto je zeskanować?

# PRZEŁĄCZANIE CD.

Czy to właśnie chcę czuć?

Czy to właśnie chcę robić?

Czego nie dostrzegam lub unikam?

Co ten drugi człowiek czuje, myśli, potrzebuje?

Co zabawnego (pozytywnego, ciekawego) mogę zobaczyć w tej sytuacji?

Jaki mam w tej chwili wybór?



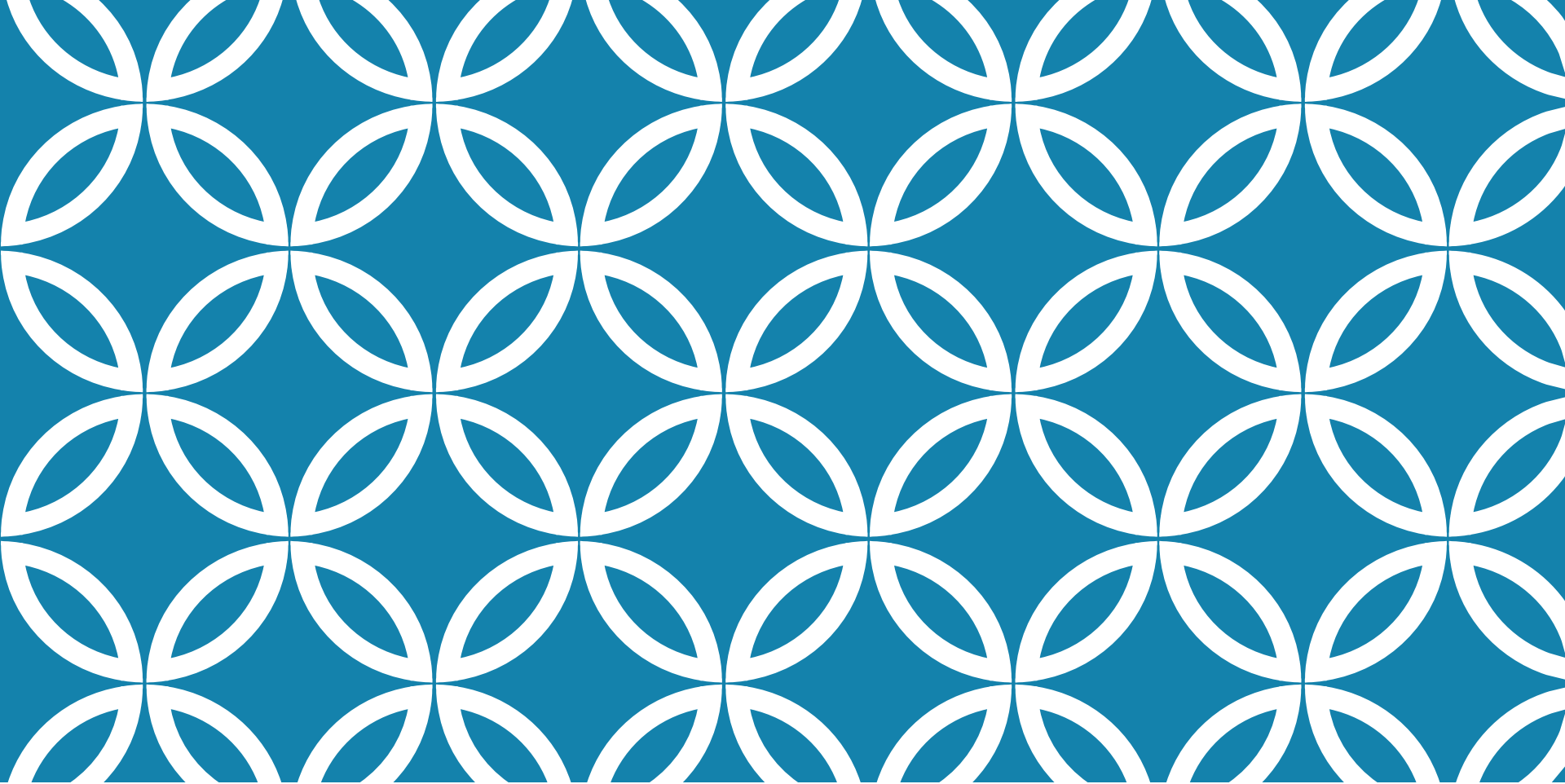
# ĆWICZENIE

Powrót do 3 pytań, które napisała/em na kartce

Jakie są?

Wyrokujące zamienić na wspierające.....

m



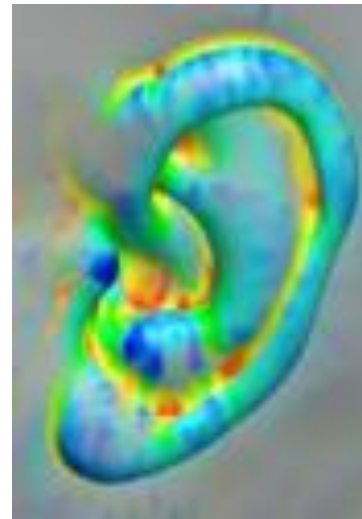
**Co zrobić, aby siebie  
nawzajem usłyszeć?**





# „CZTERY USZY” VON THUNA

Czy jest jeszcze trochę kawy w tym dzbanku?



# „CZTERY USZY” VON THUNA

Co słyszysz, gdy twój syn/córka wchodzi rano do kuchni i pyta?

„Czy jest jeszcze trochę kawy w tym dzbanku?”

# UCHO RZECZOWE

Koncentruje się na warstwie informacyjnej wypowiedzi, treść jest traktowana w sposób rzeczowy i dosłowny.

*Np. „On chce wiedzieć, czy w w dzbanku jest jeszcze kawa”.*

**Możliwa odpowiedź:**

„Nie, dzbanek jest zupełnie pusty”.



# UCHO APELOWE

Odczytuje życzenia i oczekiwania nadawcy: do czego chce mnie skłonić, jaki wpływ na mnie wywiera?

Np. „*On chce, abym nalał mu kawę*”.

**Możliwa odpowiedź:**

„Niestety w tym dzbanku nie ma ani kropli, ale zaraz zrobię ponownie kawę”.



# UCHO TERAPEUTYCZNE (UJAWNIANIA SIEBIE)

Nastawione na rozumienie przeżyć nadawcy, słucha wypowiedzi pod kątem „co nadawca mówi o sobie samym?”.

*Np. „Ona potrzebuje kawy, musi być bardzo zmęczona”.*

**Możliwa odpowiedź:**

„Nie spałaś dobrze w nocy?

Martwisz się czymś?”.



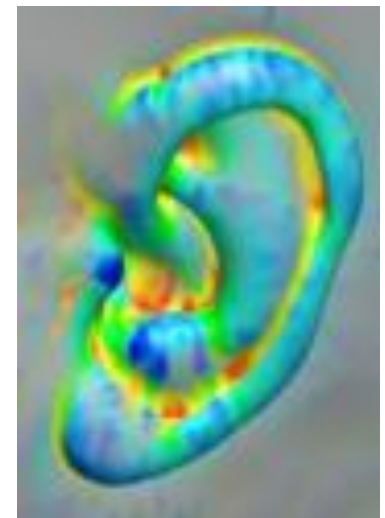
# UCHO RELACYJNE (DRAŻLIWE)

Odkodowuje informację o wzajemnej relacji – stosunku nadawcy do odbiorcy i jego zachowania: co o mnie myśli, jak mnie widzi?

Np. *„Pewnie mnie krytykuje, bo wypłem dwie filiżanki i nie pomyślałem o innych”.*

Możliwa odpowiedź:

„Nie było limitu na kawę,  
trzeba było wcześniej sobie nalać”.



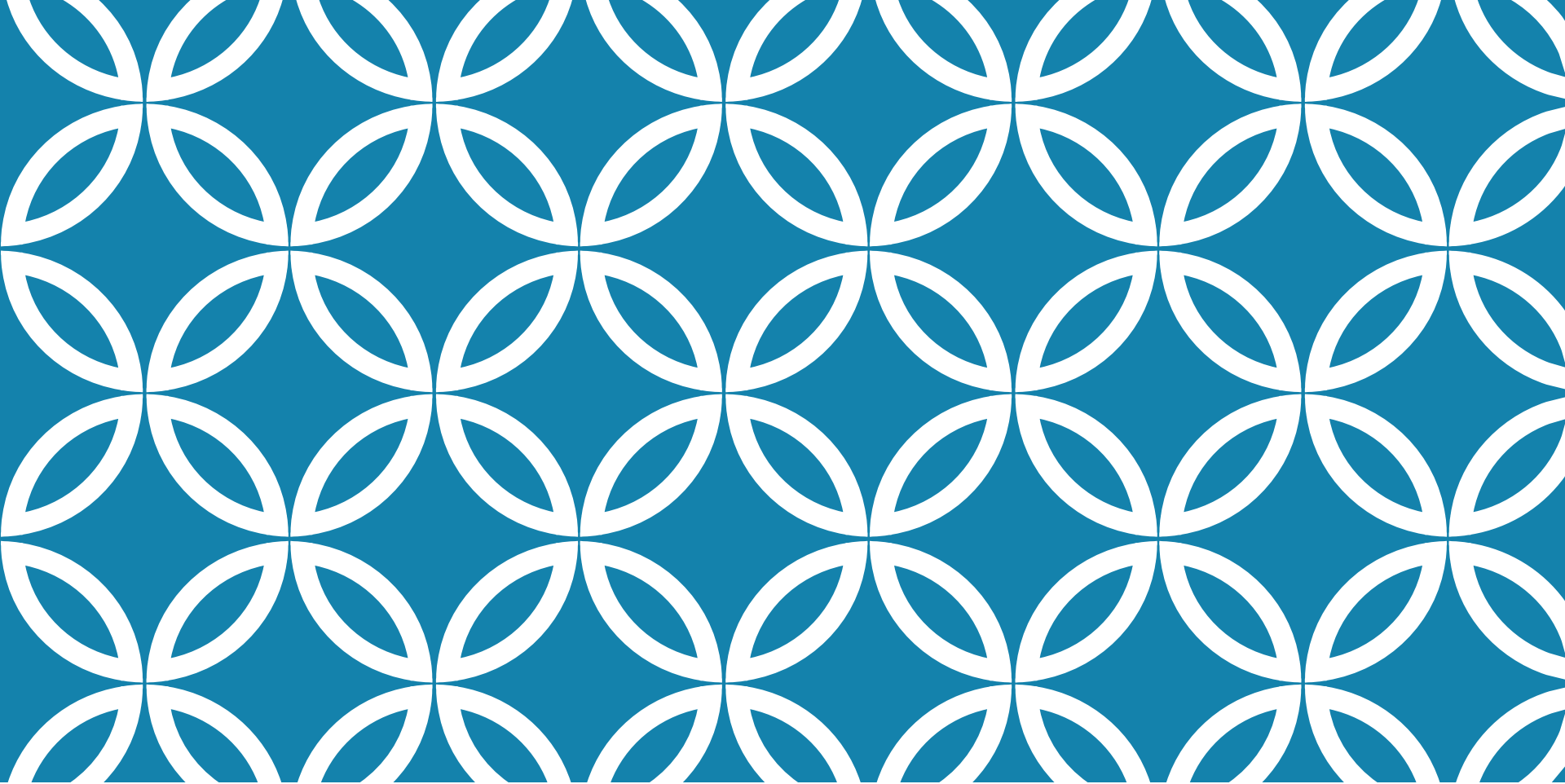
# CZY JEST JESZCZE TROCHĘ KAWY W TYM DZBANKU?"

„Nie, dzbanek jest zupełnie pusty”.

„Niestety w tym dzbanku nie ma ani kropli, ale zrobię ponownie kawę”.

„Nie spałaś dobrze w nocy? Martwisz się czymś?”.

„Nie było limitu na kawę, trzeba było wcześniej sobie nalać”.



**Mosty zamiast  
murów?**





# **BLOKADY KOMUNIKACYJNE WG T. GORDONA**

- 1. obwinianie, oskarżanie, ocenianie**
- 2. wykłady i moralizowanie**
- 3. ostrzeżenia**
- 4. postawa męczennika**
- 5. sarkazm**
- 6. proroctwa**
- 7. ośmieszanie, zawstydzanie**
- 8. interpretowanie, stawianie diagnozy**
- 9. uspokajanie, pocieszanie**
- 10. wypytywanie, indagowanie**
- 11. ignorowanie treści komunikatu**
- 12. rozkazywanie**

# KOMUNIKAT JA

**Ja czuję, myślę... (opis moich uczuć, ustosunkowania)**

**Gdy Ty... (opis konkretnego zachowania)**

**Ponieważ... (opis skutków, jakie ponoszę w związku z tym zachowaniem)**

**I chcę, byś... (opis swoich oczekiwań wobec syna/córki w tej sprawie, jeśli je mam)**

# ASERTYWNA KRYTYKA

**F**akty

**U**stosunkowanie + dbaj o uczucia!

**K**onsekwencje

**O**czekiwania

# PARAFRAZA SYTUACYJNA – Z LOTU PTAKA

*„Od godziny klócimy się na temat wyboru szkoły dla ciebie.*

*Myślimy o tym zupełnie inaczej, mamy dwa różne stanowiska.*

*Mimo to dalej próbujemy nawzajem się przekonywać.*

*Uważam, że taki sposób rozmawiania nie da efektu.*

*Zastanówmy się lepiej, co możemy zrobić,  
aby uzyskać w tej kwestii porozumienie”.*



# STOPNIOWANIE REAKCJI NA NIEPOŻĄDANE ZACHOWANIE

**Udzielenie informacji:** „twoje zachowanie przeszkadza mi, proszę, byś tego nie robił”

**Wyrażenie uczuć:** „bardzo mnie złości, że wciąż to robisz”

**Przywołanie zaplecza:** „jeśli nie przestaniesz tego robić, to...”

**Użycie zaplecza:** konsekwentne wypełnienie obietnicy z poprzedniego punktu.

**KROK 1**

Wskaż zachowania agresywne



**KROK 2**

Odwołaj się do umowy (zasad ogólnie obowiązujących)



**KROK 3**

Powiedz jak się czujesz



**KROK 4**

sformułuj oczekiwanie, wymaganie czy żądanie



**KROK 5**

Poinformuj o konsekwencjach

Sankcja do której się odwołujesz powinna być:

- adekwatna do rozmiaru czynu;
- możliwa do wykonania;
- zgodna z prawem.



**KROK 6**

Wykonaj sankcję

# JĘZYK PROŚBY

Prośbę warto wyrażać:

w formie twierdzącej,

w kategoriach pozytywnych,

odnosząc się do konkretnych zachowań.

Np. „proszę cię, byś odniósł swoje ubrania na miejsce”

Zamiast:

„czy nie prosiłam cię już, byś miał więcej szacunku dla mojej pracy i nie obarczał mnie jeszcze zanoszeniem twoich rzeczy na miejsce?”

# JAK SIĘ DOBRZE „POKŁÓCIĆ”?

Zamiast ataku i krytyki:

Sformułuj zarzut w języku Twojej potrzeby

Zamiast obrony:

Wysłuchaj, dowiedz się więcej o tym, jak przeżywa problem

Zamiast kontrataku:

Zajmij się potrzebami syna/córki. Dopytaj, czego oczekuje, co możesz zrobić?



# ANALIZA KONFLIKTU

Stanowisko twoje i jego

Potrzeby twoje i jego

Problem negocjacyjny:

*Co możemy zrobić, by potrzeby Twoje i potrzeby Moje mogły być zaspokojone w najwyższym stopniu?*

Poszukiwanie rozwiązań satysfakcjonujących obie strony.

# UKRYTE POTRZEBY I MARZENIA

Nazwijcie problem, który powraca.

Niech każde z was powie, na czym mu zależy, jak chce, by było w tej sprawie.

Zadajcie sobie nawzajem pytanie:

*Co stoi za Twoim zachowaniem/potrzebą?*

*Dlaczego to takie ważne dla Ciebie?*

Nie podważajcie ani nie kwestionujcie tego, co mówi, nie przekonujcie do zmiany myślenia. Celem jest poznanie ukrytych potrzeb i marzeń dziecka, które stoją za zachowaniem i zaakceptowanie ich.

# WEJDŹ W MOJE BUTY!

Zajmij krzesło nr 1. Skup się na swojej perspektywie. Nazwij swoje zastrzeżenie, potrzebę, uczucia, obiekcje, stanowisko w konflikcie. Powiedz to do syna/córki „pustego krzesła” lub zapisz na kartce po stronie „moja perspektywa”.

Teraz zajmij krzesło nr 2. Przyjmij perspektywę **dziecka**. Nazwij zastrzeżenia, potrzeby, uczucia i obiekcje **dziecka**. Wypowiedz to w jej/jego imieniu lub zapisz na kartce po stronie „jej/jego perspektywa”.

Stań z boku i popatrz na oba krzesła. Jak teraz widzisz Wasz konflikt? Co myślisz teraz o swoim dziecku? Jakie rozwiązania przychodzą ci do głowy, by sprzyjały Wam obojgu?

# Chciałbym, abyś **PAMIĘTAŁ:**



- że jesteś dla mnie Ważny.
- że zawsze możesz na mnie liczyć.
- że wierzę w Ciebie.
- że możesz Być sobą
- że pomogę Ci w tym, co trudne.
- że nie musisz zasłużyć na moją miłość.
- że jesteś, byłeś i będziesz dobry.
- że kocham cię, nie za to, jaki jesteś, ale że jesteś
- że nic nie musisz udowodniać światu, bo to, co najważniejsze "odkryjesz" dla siebie.
- że świat może być trudny, ale Ty sobie z tym poradzisz.
- że zachowania, sytuacje, ludzkie sprawy bywają złe, ale człowiek ma w sobie dobro.
- że ważne, abyś BYŁ!

*Twój Dorosły*

# PYTANIA?

