

Stresujące relacje rodzinne.



Okres dojrzewania u dziecka
- (wyzwania rodzicielskie).

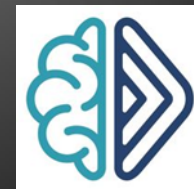
mgr Agata Pajączkowska
(psycholog / psychoterapeuta)



Trudne emocje
są nieodłączną
częścią
życia rodziny.

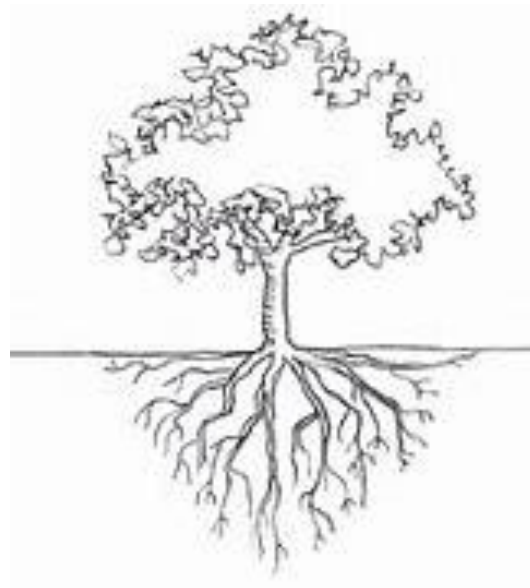


Emocje i zachowania nastolatków są nie tylko przejawem buntu lub jego braku, lecz także barometrem tego, co dzieje się w rodzinie.



Stres i trudne emocje są nieodłączną częścią życia rodziny.

Wszystko to, co ma wpływ na rodzinę, nie pozostaje bez wpływu na poszczególnych jej członków.



Stres i trudne emocje są nieodłączną częścią życia rodziny.

Lista codziennych stresorów jest bardzo długa:

- ▶ przemoc fizyczna lub psychiczna,
- ▶ występowanie w rodzinie choroby,
- ▶ obciążenia finansowe,
- ▶ konflikty,
- ▶ oczekiwania wobec poszczególnych członków rodziny,
- ▶ szkoła i praca,
- ▶ logistyka dnia codziennego,
- ▶ i wiele innych.





Niestety dość często nie jesteśmy świadomy czynników powodujących u nas nieprzyjemne emocje są one dla nas mniej wyraźne i uchwytne, a i tak mimo wszystko w ich skutek pojawia się dużo lęku, złości i poczucia winy we wzajemnych interakcjach między poszczególnymi członkami danego systemu rodzinnego.



Charakterystyka okresu dojrzewania:



Dorastanie jest szczególnym czasem, w którym młody człowiek:

- podlega nieustannym zmianom;
- poszukuje własnej tożsamości oraz celów życiowych,
- dąży do ustabilizowania własnej wartości;
- poszukuje akceptacji w świecie, w którym z każdej strony czuje się oceniany, atakowany czy odrzucany;

Dlatego niezwykle ważne jest, aby posiadał miejsce, w którym spotka się z pełną akceptacją i zrozumieniem.



Charakterystyka okresu dojrzewania:



Adolescencja to bardzo trudny czas z powodu nakładania się na siebie:

- Dojrzewania płciowego (burza hormonalna)
- Dojrzewania intelektualnego (np. większy krytycyzm)
- Dojrzewania emocjonalnego (uczenie się radzenia sobie z emocjami i stresem)
- Dojrzewania społecznego (uczenie się nawiązywania i utrzymywania relacji społecznych)

Dlatego niezwykle ważne jest, aby posiadał miejsce, w którym spotka się z pełną akceptacją i zrozumieniem.



Charakterystyka okresu dojrzewania:



Funkcjonowanie emocjonalne nastolatków:

- wczesna faza dorastania: 12–16 lat:
 - labilność emocjonalna, wahania nastroju,
 - poczucie osamotnienia i niezrozumienia,
 - nadmierne i silne reakcje emocjonalne wywołane są najczęściej: ograniczaniem swobód i wolności, rozbieżnością pomiędzy ideałami a rzeczywistością, nieradzeniem sobie z napięciem i obciążeniami,
- późna faza dorastania 16–20 lat: stabilizacja emocjonalna



Rzeczywistość nastolatka – jak nasze dzieci widzą swoją otoczenie:

- zbyt wiele obowiązków
- nadmiar pracy
- nieumiejętność zarządzania własnym czasem
- brak asertywności
- brak dobrych relacji z rówieśnikami oraz
- wykluczenie społeczne
- brak aprobaty ze strony nauczycieli
- brak motywacji do pobudzania
- brak możliwości odkrywania swoich talentów
- brak pewności siebie
- skrywania uczuć
- poczucia samotności, które przeradza się w stan przewlekły
- brak chęci do pracy i realizacji dotychczasowych celów
- a wreszcie poczucie izolacji wobec innych oraz niechęć do życia.



Rzeczywistość nastolatka:



- W okresie dorastania bezpieczny krąg środowiska macierzyńskiego przestaje być już wystarczający i pojawia się pragnienie wyjścia w otaczający świat;
- Dochodzi do konfrontacji wcześniejszych wyobrażeń z rzeczywistością;
- Następuje zmiana nastawienia wobec samego siebie i w większości przypadków do powstania mniej korzystnego obrazu siebie, co w konsekwencji może być przyczyną obniżenia nastroju;
- Pojawia się potrzeba przynależności do grupy (kliki – paczki).



Niepokojące zachowania wymagają więcej uwagi, gdy:

- wyraźnie odbiegają od zachowań rówieśników,
- różnią się znacząco od wcześniejszych zachowań dziecka,
- powtarzają się,
- mają destrukcyjny wpływ na codzienną aktywność.



CZEGO POTRZEBUEJ NASTOLATEK?

- ▶ zrozumienia
 - ▶ ciepła
 - ▶ akceptacji
 - ▶ życzliwości
- ▶ wyrażania szacunku
 - ▶ miłości...



NEED
DREAM
HUMAN
HUMAN
HUMAN
DESIRE
HOPE



Główne źródła konfliktów między dorosłymi a nastolatkami:



Przyczyna konfliktu:
Kontrola ze strony rodziców a potrzeba swobody ze strony nastolatka

- Coraz mniejsza ilość czasu jaką nastolatek spędza z rodzicami może być dla nich źródłem lęku i niepewności
- Dziecko chce w większym zakresie dysponować własnym czasem i decydować o swojej aktywności co zmusza niejako rodziców do zmiany sposobu nadzoru nad potomkiem
- Często oczekiwania nastolatków w tym zakresie mają bardzo radykalną formę



Główne źródła konfliktów między dorosłymi a nastolatkami:



Przyczyna konfliktu:

Podkreślanie wagi edukacji szkolnej przez rodziców a zaangażowanie nastolatków w inne aktywności

- Etap wczesnego dorastania zbiega się czasowo z przekroczeniem progu edukacyjnego
- Dla osób dorosłych są to elementy życia dziecka, które mogą w sposób bezpośredni wpłynąć na jego dalsze życie
- Dla nastolatka równie ważne są natomiast kwestie pozaszkolne/pozazawodowe



Główne źródła konfliktów między dorosłymi a nastolatkami:



Przyczyna
konfliktu:

Odpowiedzialność
rodziców
a przekazanie
odpowiedzialności
nastolatкови

- Etap wczesnego dorastania zbiega się czasowo z przekroczeniem progu edukacyjnego
- Dla osób dorosłych są to elementy życia dziecka, które mogą w sposób bezpośredni wpłynąć na jego dalsze życie
- Dla nastolatka równie ważne są natomiast kwestie pozaszkolne / pozazawodowe



Zachowania ryzykowne – czemu dzieci i młodzież podejmują „niewłaściwe decyzje?”

- ▶ Przyczyny podejmowania zachowań ryzykownych przez młodzież są interakcją wielu czynników indywidualnych i środowiskowych.



Motywy działań ryzykownych

- (A) Ucieczkowe – od problemów, pustki, nudy, samotności, lęku;
- (B) Konformistyczne – upodobnianie się do innych;
- (C) Egzystencjalne – poczucie bezsensu, pustka życiowa;
- (D) Prestiżowe, snobistyczne;
- (E) Poszukiwania – ciekawość, chęć przeżycia czegoś.



Jak wspierać rozwój dziecka:

- ▶ Na pierwszym miejscu warto postawić zrozumienie problemów i emocji dziecka, obdarzenie go empatią, delikatne zachęcenie do rozmowy i podzielenia się swoimi przeżyciami.



8 wskazówek, jak wychować dziecko bez przemocy:

1. Okazuj swojemu dziecku miłość, zainteresowanie i ciepło.



Każdy człowiek chce czuć się dla kogoś WAŻNY.

Szanuj WŁASNE DZIECKO – licz się z jego zdaniem, pozwalaj mu podejmować małe decyzje (doświadczając każdego typu konsekwencji).

Obdarzaj pozytywną uwagą – zwracaj na nie uwagę nie tylko wówczas, gdy zrobi coś niewłaściwego, wygłupia się czy jest niegrzeczne.



8 wskazówek, jak wychować dziecko bez przemocy:

2. Bądź przy dziecku .



Towarzysz mu na co dzień i od święta, a zwłaszcza w sytuacjach, gdy przeżywa silne emocje takie jak :gniew, wzburzenie, rozpacz.

Często osoby dorosłe mają problem z ich wyrażaniem a co dopiero młodzi, nie w pełni dojrzały ludzie, którzy niewiele wiedzą o sobie, otaczającym świecie (jego realiach), o sposobach radzenia sobie ze wszystkim co przynosi nieprzyjemne uczucia.

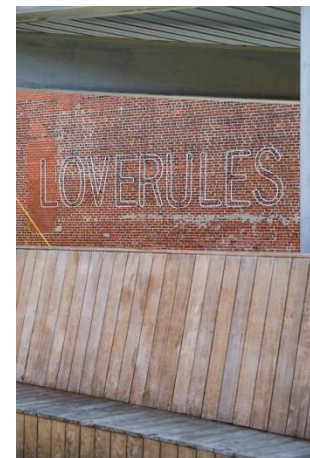


8 wskazówek, jak wychować dziecko bez przemocy:

3. Ustal jasne zasady i określ granice.

Bądź jako rodzic konsekwentny – doświadczanie konsekwencji własnych działań stanowi jeden z lepszych sposobów uczenia się.

Konsekwencje, które dziecko odczuje na własnej skórze, w odróżnieniu, od kary – uczy, wtedy kiedy idzie w parze ze zrozumieniem.



8 wskazówek, jak wychować dziecko bez przemocy:

4. **Mów, rozmawiaj, tłumacz, ale i dawaj dziecku przykład swoim zachowaniem.**

Pamiętaj, że jako rodzic jesteś wzorem do naśladowania, a dzieci są doskonałymi obserwatorami – bez problemu zauważają rozdźwięk między tym, co deklarujesz, a tym, co robisz.



8 wskazówek, jak wychować dziecko bez przemocy:

5. Nagradzaj, chwal i doceniaj.

Takie zachowanie zdecydowanie wzmacniają pozytywne zachowania dziecka i sprawiają, że dziecko chętnie będzie je powtarzało, będzie bardziej otwarte na nowe doświadczenia i – co najważniejsze – będzie pewne siebie i swojej wartości.



8 wskazówek, jak wychować dziecko bez przemocy:



- 6. Mów dziecku, co czujesz, w związku z jego konkretnym zachowaniem.**

W rozmowach z dzieckiem staraj się nazywać przeżywane przez siebie uczucia (możesz również pomagać w tym dziecku jeśli wiesz że ma trudności z właściwym określeniem swoich stanów emocjonalnych).

O swoich oczekiwaniach i konsekwencjach działań mów w sposób prosty i bezpośredni.



8 wskazówek, jak wychować dziecko bez przemocy:

7. Jeśli sytuacja na to pozwala, spróbuj rozładować atmosferę różnymi metodami, nawet poprzez *HUMOR*.

Ignoruj też zachowania, których nie akceptujesz, metoda ta sprawdza się najlepiej u dzieci poniżej 3. roku życia.



Jakie zachowania dziecka powinny niepokoić dorosłych:

Używanie substancji psychoaktywnych

Przedwczesna aktywność seksualna

Zachowania agresywne, przemoc, cyberprzemoc

Nadmierne korzystanie z urządzeń multimedialnych

Drobne wykroczenia, chuligaństwo

Zaniedbywanie obowiązków szkolnych

Wagary

Ucieczki z domu



Kiedy należy udać się po pomoc do specjalisty:



Z pomocy PSYCHOLOGA warto skorzystać m.in.,
gdy dziecko:

- ▶ odczuwa brak wiary we własne możliwości,
brak sensu życia, cechuje go apatia;
- ▶ nie radzi sobie ze stresem i sytuacjami
trudnymi;
- ▶ ma długotrwale obniżony nastrój i problemy ze
snem;
- ▶ doświadcza sytuacji kryzysowej/traumatycznej;
- ▶ ma trudności w nawiązywaniu właściwych
relacji z otoczeniem.



Kiedy należy udać się po pomoc do specjalisty:



Z pomocy PSYCHIATRY warto skorzystać m. in., gdy dziecko:

- ▶ doświadcza myśli samobójczych;
- ▶ ma objawy depresji;
- ▶ odczuwa niekontrolowane wybuchy emocjonalne, które doprowadzają do zachowań ryzykownych;
- ▶ uskarża się, że widzi i słyszy „rzeczy”, których obiektywnie mówiąc nie ma;
- ▶ odczuwa różne niekontrolowane objawy somatyczne, które nie mają medycznego wytłumaczenia.



Pytajmy!!!!

„Ważne jest, by nigdy nie przestać pytać. Ciekawość nie istnieje bez przyczyny. Wystarczy więc, jeśli spróbujemy zrozumieć choć trochę tej tajemnicy każdego dnia. Nigdy nie trać świętej ciekawości. Kto nie potrafi pytać, nie potrafi żyć”.

Einstein



Dziękuję za uwagę.