



# Wskazówki dla rodziców nastolatków



# Wskazówki dla rodziców nastolatków

## Wskazówki dla rodziców nastolatków

### Zmiany w prawie

We wrześniu 2006 roku zmianie uległo prawo dotyczące kar fizycznych. Jeżeli rodzic wyrządzi dziecku krzywdę karząc je fizycznie, obrona tego zachowania jako uzasadnionej kary rozpatrywana będzie tylko wówczas, gdy wyrządzona szkoda uznana zostanie za drobną.

Każdy zgodzi się z tym, że dzieci muszą nauczyć się rozróżniać dobro od zła i rozwijać umiejętności współżycia z innymi. Należy jednak pamiętać o tym, że nie masz prawa karać dziecka fizycznie i dlatego powinieneś rozważyć inne metody, takie jak pozytywne wychowywanie dzieci.

Rodzicielstwo jest cudowne, jednak nie zawsze jest ono łatwe. Miejmy nadzieję, że informacje zawarte w niniejszej broszurce pokażą Tobie, jak stosować pozytywne metody w celu wychowywania dzieci, zachęcania ich, bycia ich przewodnikiem, jak również podbudowywania Twojej pewności siebie jako rodzica. Każdy rozdział zawiera bardzo ważny punkt (V.I.P.), który pomoże zbudować i podtrzymać silny związek z dzieckiem, oparty na miłości i szacunku.

Przed rodzicami nastolatków i dzieci niepełnosprawnych mogą stać dodatkowe wyzwania i presja, których tematu broszurka ta nie porusza. Jednakże zawarte są na jej końcu telefony organizacji, które mogą zaoferować pomoc.

---

<sup>1</sup> Artykuł 2 Reformy Prawnej (Różne postanowienia) w Irlandii Północnej z 2006 roku ogranicza obronę uzasadnionej kary do oskarżenia o atak lub skargi cywilnej, gdzie domniemane szkody nie są równoznaczne z rzeczywistymi obrażeniami ciała.



## Wprowadzenie

### „Uważasz, że jest teraz ciężko? Poczekaj, kiedy będą nastolatkami!”

Wydaje się, iż w dzisiejszych czasach rodzice niemowląt i małych dzieci bombardowani są radami i ofertami pomocy, lecz rodzice nastolatków również potrzebują wsparcia. Okres nastoletni może stanowić dla rodziców wyzwanie, chociaż obserwowanie jak dziecko dorasta i staje się indywidualnością sprawia także satysfakcję. Stosunki rodzinne wkraczają wówczas w nową, dynamiczną fazę i czasami wydaje się, iż trzeba włożyć więcej wysiłku w utrzymanie niezbędnych więzi z dzieckiem. Ostatecznie jednak więzi te mogą zostać wzmocnione i dobrze jest wiedzieć i rozumieć, co się dzieje z Twoim dzieckiem.

Chcąc zrozumieć okres nastoletni, należy pamiętać, iż zachodzą wówczas zmiany w niemal każdym aspekcie życia młodego człowieka – jego ciele, emocjach, życiu towarzyskim i związkach międzyludzkich. Wiele z tych zmian wiąże się z rozwojem fizycznym i równowagą hormonalną, nad którymi nastolatek nie posiada kontroli.

Gdy Twoje dziecko wkroczy w okres nastoletni, Twój związek z nim ulegnie zmianie, jednak nie musi to oznaczać zmiany na gorsze, a Twoje dziecko musi zdawać sobie sprawę, że w każdej chwili może na Ciebie liczyć.

Jeżeli zachowasz cierpliwość i będziesz pracować nad Waszym związkiem, zarówno Ty, jak i Twój nastolatek dostrzeżecie rezultaty.





## Spis treści

Zmiany w prawie	3
<b>Wprowadzenie</b>	<b>5</b>
Rada 1: Porozumiewanie się	8
Rada 2: Konflikty	9
Rada 3: Reguły i granice	10
Rada 4: Nastoletnie zmartwienia	11
Rada 5: Ryzykowne zachowanie	12
Rada 6: Przyjaciele	13
Rada 7: Zdolności i potencjał	14
Rada 8: Dawanie wolności	16
<b>Organizacje</b>	<b>18</b>
<b>Komentarz</b>	<b>22</b>

## Wskazówki, jak radzić sobie z zachowaniem nastolatków

### Porozumiewanie się

Dobra komunikacja stanowi podstawę rozwoju i podtrzymywania dobrych stosunków z nastolatkiem.

Słuchanie nastolatka zachęci go do otwarcia się i dyskusji na temat problemów napotykanych w procesie dorastania.

Nastolatki uczą się jak wyrażać emocje, takie jak gniew czy miłość, poprzez obserwację Twojego wyrażania uczuć. Pamiętaj, iż dając przykład możesz pozytywnie lub negatywnie wpłynąć na zachowanie dziecka.

Strona

8

### Wskazówki

- Dobra komunikacja pomaga budować dobre związki.
- Upewnij się, iż kanały komunikacji są zawsze otwarte.
- Słuchaj, co Twój nastolatek ma do powiedzenia i staraj się mu nie przerywać.
- Pamiętaj, że wszyscy porozumiewamy się przez mowę ciała – uśmiech może mieć wielkie znaczenie.
- Zachowaj spokój – atmosfera gniewu uniemożliwia komunikację.
- Rozmowa każdemu pomaga.



### V.I.P.

Kiedy się gniewasz, najczęściej wyraża Twoja twarz i ton głosu. Słowa, które wówczas wypowiadasz bardzo mało znaczą.

**Wyraz twarzy** 55%

**Ton głosu** 38%

**Słowa** 7%



## Konflikty

Konflikty zdarzają się w każdej rodzinie. Różnicę sprawia jednak sposób ich rozwiązywania. Wyrażaj się jasno i pewnie, a także wiedz, co chcesz powiedzieć. Rozgniewane nastolatki mogą wzbudzać strach, nawet, jeżeli nie stanowi to ich intencji. Twój nastolatek może się również czuć zastraszone przez Twoje zachowanie.

Każdy od czasu do czasu się gniewa, lecz gniew można wyrażać bez agresji.

Jeżeli wygląda na to, że rozpoczyna się awantura, zachowaj spokój i spróbuj nie dać się w nią wciągnąć. Powiedz nastolatkowi, iż Tobie na nim zależy i chcesz mu pomóc.

Pamiętaj o tym, iż istnieją osoby, które mogą pomóc: rodzina, przyjaciele, pielęgniarki środowiskowe, lekarze rodzinni, organizacje i grupy wsparcia (niektóre z nich wymienione są na końcu niniejszej broszury).

Profesjonalna pomoc może stanowić niezbędne wsparcie.



Strona  
9

## Wskazówki

- Ignoruj małe lub błahe sprawy i skup się na rozwiązywaniu większych problemów.
- Po awanturze, zastanów się nad tym, co ją spowodowało. Czy był to pojedynczy przypadek, czy są to problemy, które są często poruszane? Co zrobiłbyś inaczej, gdyby znów miał miejsce konflikt?
- Wybierz dobry czas, aby porozmawiać ze swoim nastolatkiem - czas, kiedy każdy może wysłuchać drugą osobę.
- Zachowaj konsekwencję w podejmowanych decyzjach.
- Upewnij się, iż oboje rodzice stanowi jednolity front. Możecie się nie zgadzać, lecz nie musicie o tym mówić przy swoim nastolatku! W przeciwnym razie jeszcze bardziej go zdezorientujecie i dacie mu możliwość manipulowania sytuacją.

## V.I.P.

Współpracujcie razem z nastolatkiem w poszukiwaniu rozwiązania.

## Wskazówki, jak radzić sobie z zachowaniem nastolatków

### Reguły i granice

Dzieci w każdym wieku powinny przestrzegać pewnych reguł i odnosi to się również do nastolatków – chociaż na tym etapie mogą one je bardzo kwestionować!

Mówienie nastolatkowi, co ma robić nie przynosi efektów.

Przestrzeganie reguł jest bardziej prawdopodobne, jeżeli są one negocjowane, zrozumiane i uzgodnione.

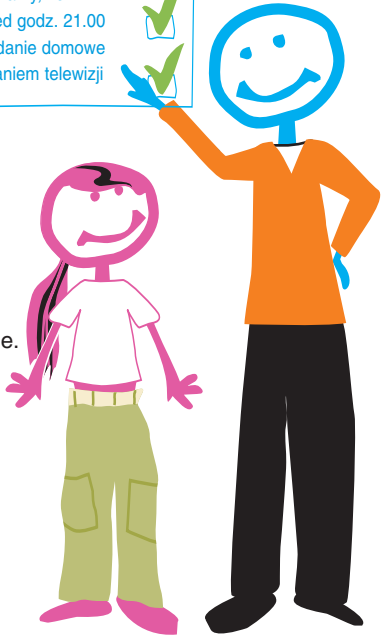
Im mniej reguł, tym lepiej.

Jeżeli pójdziesz na kompromis, zachęci to nastolatka do tego samego, lecz bądź stanowczy wobec ważnych granic.

Bardzo chwal za przestrzeganie reguł, lecz w przypadku ich łamania nastolatek musi wiedzieć i rozumieć tego konsekwencje. Zachowaj spokój.

Stuchaj tego, co nastolatek ma do powiedzenia. Porozmawiaj o tym, co się źle zakończyło i o tym, jak można tego następnym razem uniknąć.

Więc uzgadniamy, że:  
Wrócisz przed godz. 21.00  
Odrobisz zadanie domowe  
przed oglądaniem telewizji



### Wskazówki

- Reguły należy negocjować, rozumieć i uzgadniać.
- Konieczny jest pewien kompromis.
- Im mniej reguł, tym lepiej.
- Chwal za przestrzeganie reguł.
- Upewnij się, iż jasne są konsekwencje łamania reguł.
- Konsekwencje powinny być sprawiedliwe i realistyczne.

### V.I.P.

Ponownie negocjuj reguły w miarę jak nastolatek dorasta.

## Nastoletnie zmartwienia

Nastoletki doświadczają wielu zmian i może brakować im pewności odnośnie wszystkiego, począwszy od ich wyglądu do osób, z którymi mają się spotkać. Niektóre z ich zmartwień mogą się Tobie wydawać błahe, lecz dla nastolatka stanowią one wielką rzecz, dlatego traktuj je poważnie. W zrozumieniu zmartwień Twojego nastolatka może Tobie pomóc przypomnienie sobie własnych uczuć i emocji z tego okresu życia.

Podbudowywanie pewności siebie u nastolatka stanowi kluczowy element pomagania mu w radzeniu sobie z życiem codziennym.

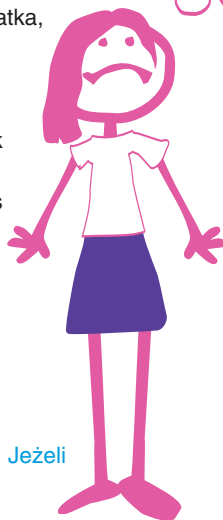
Pewność siebie polega na odczuwaniu komfortu względem własnej osoby. Nastolatki muszą wiedzieć, że się liczą oraz że inni też się liczą.

### Wskazówki

- Nie bądź nadmiernie krytyczny.
- Unikaj żartowania sobie z Twojego nastolatka, nawet, jeżeli nie robisz tego na poważnie.
- Pomóż swojemu nastolatkowi dobrze się czuć we własnej skórze.
- Uznaj za normalny fakt, iż Twój nastolatek potrzebuje akceptacji.
- Jeżeli wiesz, że Twój nastolatek ma jakieś zmartwienie, spędź z nim trochę czasu i postaraj się rozwiązać jego problemy.

### V.I.P.

Uważaj na zmiany w normalnym zachowaniu i podejmij odpowiednie kroki, jeżeli zmartwienia Twojego nastolatka urosną do poważnej rangi. Jeżeli potrzebujesz pomocy, poproś o nią.



## Wskazówki, jak radzić sobie z zachowaniem nastolatków

### Ryzykowne zachowanie

Ryzykowne zachowanie może przyjąć wiele form, od palenia tytoniu do brania narkotyków, nadużywania alkoholu, nieodpowiedniego zachowania seksualnego czy wandalizmu.

Kiedy nastolatki zachowują się w sposób ryzykowny, mogą one eksperymentować lub reagować na jakieś wydarzenie w ich życiu. Większość przejawów ryzykownego zachowania nie trwa długo, lecz w pewnych okolicznościach może ono doprowadzić do poważnych problemów.

Niezależnie od problemu, Twój nastolatek potrzebuje wsparcia, zrozumienia, a nade wszystko miłości, pomimo tego, iż możesz czuć się zawiedziony jego zachowaniem.

Strona

12

### Wskazówki

- Przedyskutuj rodzaj zachowań nie do przyjęcia – wyrażaj się jasno i bądź konsekwentny.
- Porozmawiaj z nastolatkiem o niebezpieczeństwie związanym z ryzykownym zachowaniem? trzymaj się faktów i postaraj się nie robić mu wykładu!
- Pomóż nastolatkowi zdać sobie sprawę ze swojego postępowania i wziąć na siebie odpowiedzialność za nie. Wyraźnie zaznacz, że służysz mu wsparciem.
- Zachęć go do rozmowy o tym, co robi i przyczynach takiego zachowania. Jeżeli nastolatek nie chce z Tobą rozmawiać – poproś, aby porozmawiał z nim ktoś inny.
- Niezależnie od tego, jak ciężka jest sytuacja, bądź lojalny wobec swojego nastolatka i nie przestawaj z nim rozmawiać.

### V.I.P.

Nigdy nie trać wiary w swojego nastolatka, nawet, jeżeli potrzebujesz pomocy, aby przetrwać.



## Przyjaciele

Przyjaciele mają na nastolatków ogromny wpływ. Jednak, nawet jeśli nastolatek o tym nie mówi ani tego nie okazuje, nadal potrzebuje on Twojego wsparcia, miłości i rady.



Nastolatki potrzebują przyjaciół do zwierzania się, celów towarzyskich oraz pomocy w kształtowaniu własnej osobowości. Doświadczenie zdobywane poprzez fakt posiadania różnych przyjaciół pomoże im w przyszłości dokonać wyborów związanych z kręgiem przyjaciół i związkami.

Poznanie przyjaciół nastolatka pomoże Tobie dowiedzieć się czegoś więcej na jego temat. Nastolatki nie mają nic przeciwko zainteresowaniu rodziców ich przyjaciółmi – ale tylko do pewnego stopnia. Tak więc uważaj! Nastolatki są bardzo wierne swoim przyjaciołom i ich chronią. Dobrze jest rozmawiać o rzeczach, które podobają się Tobie u przyjaciół Twojego nastolatka. Nie krytykuj ich bez dobrej ku temu przyczyny.



## Wskazówki

- Poznaj przyjaciół Twojego nastolatka.
- Pomyśl, zanim skrytykujesz jego przyjaciół.
- Rozmawiaj o presji rówieśników.
- Pomóż nastolatkowi nauczyć się odmawiać.
- Unikaj szybkiego osądzania.
- Daj swojemu nastolatkowi i jego przyjaciołom przestrzeń, ale upewnij się, że są bezpieczni.

## V.I.P.

Nawet jeżeli uważasz, że przyjaciel Twojego nastolatka jest nieodpowiedni, może on jednak okazać się „w porządku”.

## Wskazówki, jak radzić sobie z zachowaniem nastolatków

### Zdolności i potencjał

Szkoła stanowi poważny element życia nastolatka. Każda osoba posiada wyjątkowe zdolności – niektórzy mają dar akademicki, inni posiadają wspaniałe zdolności międzyludzkie lub talenty sportowe, jeszcze inni są kreatywni – to samo dotyczy Twojego nastolatka.

Zachęć swojego nastolatka do brania udziału w zajęciach takich jak sport, grupy młodzieżowe, muzyka czy wolontariat. Pomoże mu to rozwinąć własne zainteresowania, nabyć nowe umiejętności i zdobyć nowych przyjaciół.

Kiedy przyjdzie czas wyboru kariery zawodowej, niektóre nastolatki potrzebują więcej czasu niż inni, a niektórzy nie wiedzą, co chcą robić w życiu do połowy lat 20-tych! Możesz pomóc swojemu nastolatkowi poprzez poświęcanie mu takiej ilości czasu, jakiej potrzeba, aby omówić jego możliwości. Możesz być się zdenerwowany faktem, że podjęcie decyzji zajmuje mu tyle czasu. Pamiętaj jednak, iż podjęcie właściwej decyzji jest ważniejsze niż szybkość jej podjęcia.



## Wskazówki

- Miej realistyczne oczekiwania względem zdolności swojego nastolatka.
- Zaakceptuj fakt, iż każdy nastolatek jest inny i to uwzględnij – nigdy nie porównuj swojego nastolatka z jego rówieśnikami czy rodzeństwem.
- Chwal mocne strony swojego nastolatka i nigdy nie lekceważ osiągnięcia, z którego jest on dumny.
- Pamiętaj, że dobre oceny z egzaminów się przydają, ale istnieją również inne opcje.
- Okazuj nastolatkowi wsparcie w rozważaniu tych opcji – upewnij się, iż posiada on jak najwięcej informacji na ten temat.
- Bądź zaznajomiony z aktualnymi możliwościami zawodowymi – poszukaj informacji i rozmawiaj z innymi na temat ich doświadczeń zawodowych.
- Sprawdź stronę internetową Centrum Karier w Irlandii Północnej (zob. rozdział z danymi kontaktowymi), która jest pełna rad i informacji mogących się przydać Tobie i Twojemu nastolatkowi.

## V.I.P.

Próba urzeczywistniania własnych marzeń w życiu swojego dziecka brzmi kusząco, ale powstrzymaj się i tego nie rób!







## Wskazówki

- W miarę dorastania nastolatka, daj mu większą kontrolę i odpowiedzialność za swoje życie.
- Pomóż nastolatkowi podejmować bezpieczne i rozsądne decyzje życiowe.
- Nastolatki muszą podejmować własne decyzje i, jeśli zajdzie taka konieczność, popełniać własne błędy.
- Stopniowo wprowadzaj zmiany, tak, aby w momencie, gdy przyjdzie czas na opuszczenie domu przez nastolatka, nie stanowiło to zbyt dużej straty ani dla niego, ani dla Ciebie.

## V.I.P.

Nie zaniedbuj wspólnych zainteresowań – spędzajcie wolny czas razem, jak równe sobie osoby, oglądajcie sport lub pójście do kina.





## Love for Life

Informacje dla rodziców i nastolatków. Wsparcie dla młodych osób podejmujących świadome decyzje związane z alkoholem, narkotykami i współżyciem.

**Tel: 028 3882 0553**

[www.loveforlife.org.uk](http://www.loveforlife.org.uk)

**Northern Ireland Anti-bullying Forum** (Forum przeciwko Znęcaniu się nad Osobami Słabszymi w Irlandii Północnej)

**Tel: 028 9043 1123**

## NI careers Service

Centrum Karier służące rodzicom i nastolatkom doradztwem i informacjami dotyczącymi wyboru przedmiotów i kursów, znajdowania pracy (łącznie z przyuczaniem do zawodu i wolontariatem), szukania pracy (łącznie z rozbudowywaniem CV, wypełniania podań i technikami odbywania rozmów kwalifikacyjnych), przygotowania do życia studenckiego oraz otrzymywania Zapomogi Szkolnej).

Odwiedź lokalne biuro,

**Tel: 028 9044 1781**

lub odwiedź naszą stronę internetową:

[www.careersserviceeni.com](http://www.careersserviceeni.com)

## Parents Advice Centre

Centrum Doradztwa dla Rodziców: linia pomocy, indywidualne wsparcie dla rodziców i kursy wychowawcze.

**Tel: 0808 8010 722** (Bezpłatna linia pomocy)

## Parenting Forum

Zachęcamy wszystkich rodziców do udziału w Forum Wychowawczym – oferujemy lokalne wydarzenia, biuletyn oraz wsparcie **Tel: 028 9031 0891**

## Young Minds parents' information service

Służymy informacjami i doradztwem wszystkim, którzy martwią się o zdrowie psychiczne młodej osoby.

**Tel: 0800 018 2138**



# Wskaźówki dla rodziców nastolatków

## Wskaźówki dla rodziców nastolatków

### Brook

Krajowa organizacja wolontariacka, świadcząca bezpłatnie i poufne doradztwo i usługi w zakresie zdrowia seksualnego, zwłaszcza młodych osób poniżej 25 roku życia.

**Tel: 0800 018 5023 (linia pomocy)**  
**020 7950 7700 (całodobowa linia informacyjna)**

### ChildLine

ChildLine to bezpłatna linia pomocy dla dzieci i młodzieży w Zjednoczonym Królestwie. Dzieci i młodzież mogą zadzwonić pod numer **0800 1111** i porozmawiać na każdy temat, a doradcy zawsze służą pomocą w rozwiązywaniu problemów.



### Contact Youth (Contacto Jovem)

Świadczy usługi bezpośredniego doradztwa dla młodzieży w wieku 11-25 lat w Irlandii Północnej, w społeczeństwie i środowisku szkoły średniej; uczniowie szkół średnich mogą również poprosić Kierownika ds. Opieki Wychowawczej lub Wychowawcę o formularz skierowania, aby umówić się na rozmowę z niezależnym doradcą w szkole.

Aby uporać się z wszelkimi problemami (łącznie z zapobieganiem samobójstwom), skontaktuj się z młodzieżową linią pomocy „Youthline”.

**Tel: 0808 808 8000 (całodobowa linia pomocy)**  
**Tel: 028 9032 0092**

### FPA

Organizacja charytatywna zajmująca się zdrowiem seksualnym. Jej celem jest umożliwienie mieszkańcom Zjednoczonego Królestwa podejmowania świadomych wyborów dotyczących współżycia i utrzymania dobrego stanu zdrowia seksualnego. Pracuje ona na rzecz poprawy zdrowia seksualnego na terenie całego Zjednoczonego Królestwa.

**Tel: 0845 122 8690**

### There 4 me

Internetowe źródło doradcze NSPCC (Krajowego Towarzystwa Zwalczenia Przemocy wobec Dzieci) dla dzieci w wieku 12-16 lat mających problemy z przemocą, nękaniami, egzaminami, narkotykami i samookaleczaniem.

[www.there4me.com](http://www.there4me.com)

## Northern Ireland Sports Council

Rada Sportu w Irlandii Północnej, starająca się przybliżyć Tobie sport.

**Tel: 028 9038 1222 Faks: 028 9068 2757**

**E-Mail: [info@sportni.net](mailto:info@sportni.net)**



## Contact a Family

Disponibiliza aconselhamento, informação e apoio para os pais de crianças com deficiências e problemas de saúde.

**Bezpłatna linia pomocy 0808 808 3555**

[www.cafamily.org.uk](http://www.cafamily.org.uk)

## Disability Action

Działa w celu zapewnienia osobom niepełnosprawnym pełnych praw obywatelskich poprzez ich wspieranie.

**Tel: 028 9029 7880**

[www.disabilityaction.org](http://www.disabilityaction.org)

## Mencap

Współpracuje z osobami mającymi trudności w nauce, ich rodzinami i opiekunami.

**Tel: 028 9069 1351**

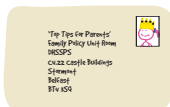
**Serwis informacyjny: 0845 7636227**

[www.mencap.org.uk](http://www.mencap.org.uk)

## Komentarz

### Z przyjemnością poznamy Twoje opinie na temat niniejszej broszurki.

- Czy okazała się ona pomocna?
- Co okazało się dla Ciebie najbardziej przydatne lub interesujące?
- Jakie dodatkowe informacje powinniśmy rozważyć pod względem ich udostępnienia?



### Komentarze prosimy przysyłać na adres:

'Top Tips for Parents'

Family Policy Unit

DHSSPS

C4.22 Castle Buildings

Stormont

Belfast

BT4 3SQ

lub

### poczta elektroniczną na adres

familypolicyunit@dhsspsni.gov.uk



lub

### dzwoniąc pod numer 028 90 520528





**Broszurka ta stworzona została przez Międzywydziałowy Zespół ds. Pozytywnego Wychowywania Dzieci.**

**Zespół składa się z reprezentantów: Biura Reform Prawnych, DHSSPS, OFMDFM, DENI, Barnardo's NI, NCH, NIPPA, NSPCC NI oraz Centrum Doradztwa dla Rodziców.**

