

GŁĘBOKI WDECH.

EMOCJE

RODZICÓW.

EMOCJE

MŁODZIEŻY.

**Materiały informacyjne dla
rodziców/opiekunów osób
nastoletnich**

Projekt współfinansuje m.st.Warszawa



www.stopocięch.pl



Co warto wiedzieć o emocjach?

▶ **SĄ** - czy tego chcemy czy nie

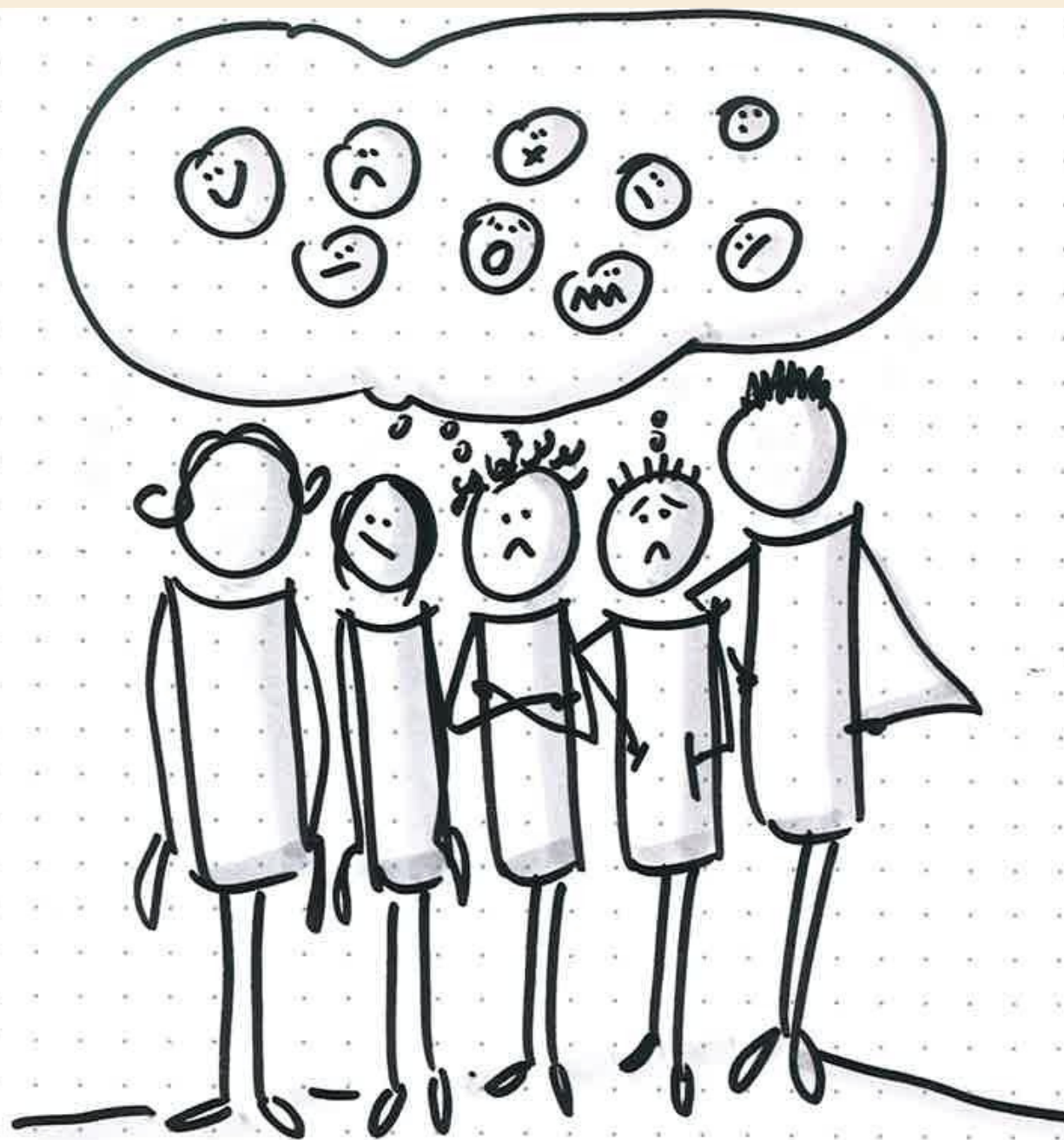
▶ **Warto je przeżywać,
a nie powstrzymywać**

▶ **Mówią nam co się z nami dzieje
i czego potrzebujemy**

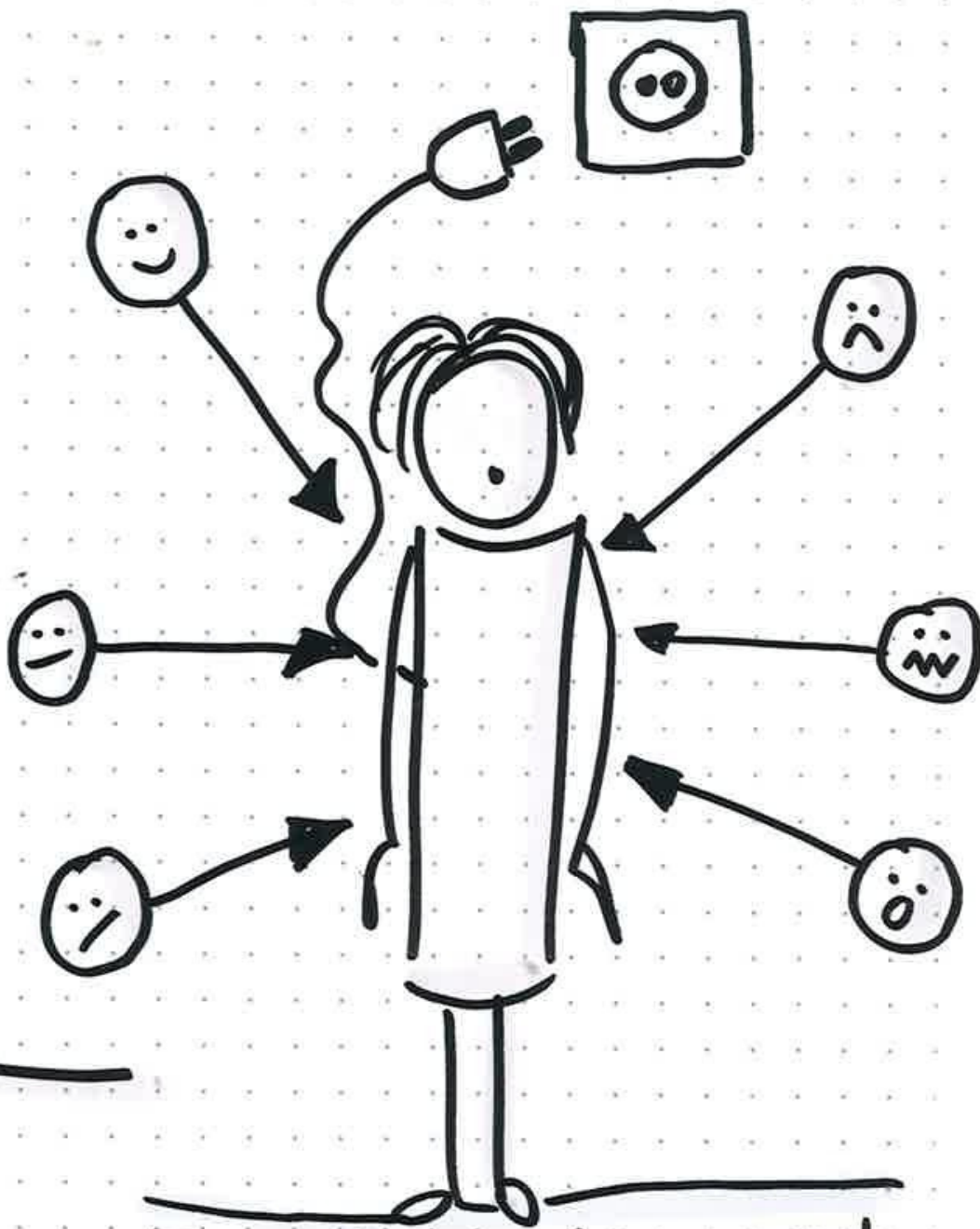
⋮

▶ **Nie są ani dobre ani złe - po prostu są**

...ale czasem nam z nimi trudno



Emocje są, jest ich dużo.



Emocje czuję w ciele
Są do przeżywania,
Złap z nimi kontakt.



ZARÓWNO DOROŚLI, JAK I OSOBY NASTOLETNIIE DOŚWIADCZAJĄ EMOCJI



Nastolatek – człowiek w kryzysie

Nastolatek wykonuje ciężką pracę:

- ▶ Uniezależnia się funkcjonalnie i emocjonalnie od rodziców
- ▶ Przygotowuje się do samodzielności finansowej . . .
- ▶ Przygotowuje się do realizacji swojej seksualności



**Z naszym dzieckiem
przechodzimy drogę
od wielkiej bliskości
do oddzielenia.**

**Nastolatek odchodzi
w stronę samodzielności
i niezależności decyzji: :**

**Dla rodziców ten proces bywa wyjątkowo
bolesny i trudny.**



NA

Krótkie nogi

Jak przetrwać ten czas jako rodzic?

- ▶ **Korzystaj ze swoich emocji - masz do nich prawo**

Masz prawo być zły/zła kiedy dziecko zostawi bałagan w kuchni

- ▶ **Przeżywaj i wyrażaj swoje emocje**

„Boję się kiedy tak późno wracasz”

Przypomnij sobie czego sam potrzebowałeś_łaś od rodziców będąc nastolatkiem?



Akademia Rodziców Nastolatka

Niniejsza broszura powstała na podstawie webinaru pt. „Głęboki Wdech. Emocje rodziców. Emocje młodzieży”, który jest dostępny na stronie:

www.youtube.com/@FundacjaStoPociech_Warszawa/

Treść: Janka Rykowska

Rysunki: Monika Mokrzyśczak

Redakcja: Elżbieta Marcinkiewicz

Projekt finansowany przez m.st. Warszawę realizowany w ramach wdrażania polityki młodzieżowej m.st. Warszawy. Polityka to dokument strategiczny zawierający kierunki zmian, w których miasto powinno się rozwijać, by młodzi czuli się tu dobrze.

Pełni funkcję przewodnika dla dorosłych pracujących z młodzieżą lub na jej rzecz.

Z zapisami polityki zapoznać się można na stronie <https://dzialam.um.warszawa.pl/polityka-mlodziezowa>



www.stopociech.pl

Projekt współfinansuje m.st. Warszawa

