

**JAK SŁUCHAĆ
ŻEBY OSOBY
NASTOLETNI
MÓWIŁY?
JAK MÓWIĆ
ŻEBY
(CZASEM)
SŁUCHAŁY?**

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



www.stopocięch.pl

Projekt współfinansuje m.st. Warszawa



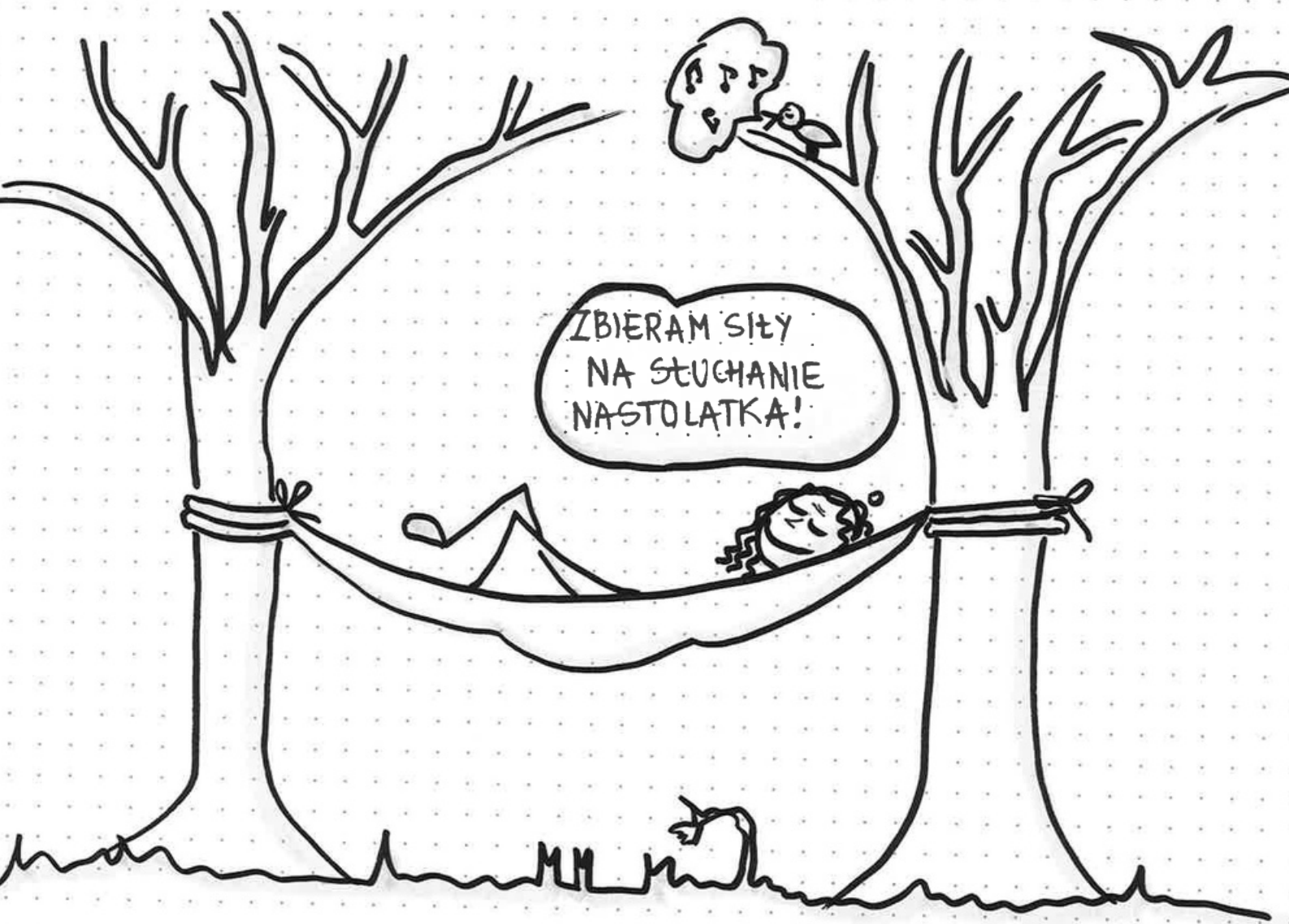
Słuchanie to duża rzecz.

Nie można jej komuś dać, jeśli samemu nie ma się okazji, żeby się przed kimś wygadać.

Żeby słuchać kogokolwiek
trzeba mieć
doświadczenie bycia :::
wysłuchanym.

**Jakie jest Twoje
doświadczenie?
Czy ktoś Cię słuchał kiedy
byłeś nastolatkiem?**

**Kto Cię teraz słucha w taki
sposób, że czujesz się : : :
wysłuchany_a?
Kiedy to było ostatnio?**



**Za jakość relacji z dziećmi
w pełni odpowiedzialni
są rodzice.**

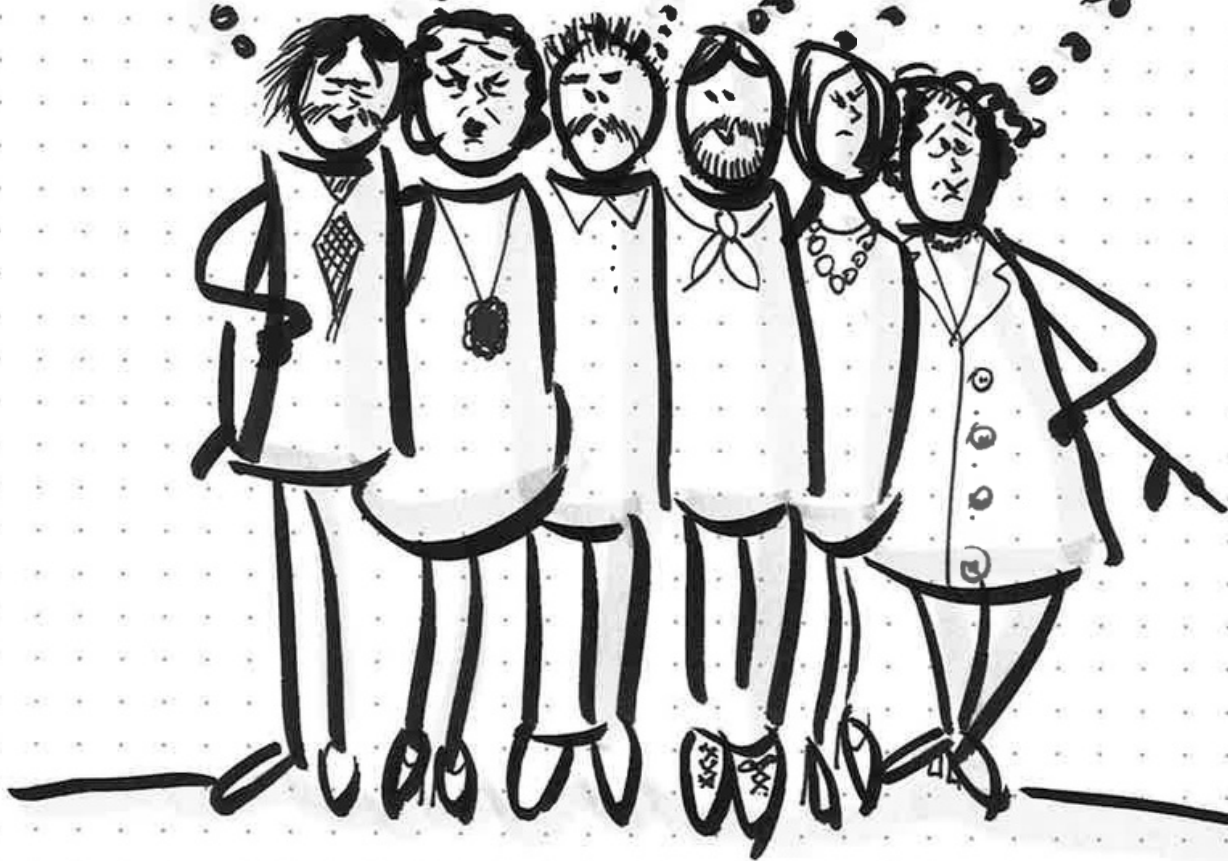


**Jeżeli czujesz niepokój,
jest to sygnał, aby się nim
dzielić - ale z innymi
dorosłymi, a nie z dzieckiem.**



**Wsparcie innych dorosłych
jest kluczowe.**

Tylko razem możemy
to znieść!



Jak słuchać nastoletniego dziecka?

- ▶ W jakiej potrzebuję być kondycji, żeby być w stanie słuchać?
(wyspać się, nie być w biegu)
- ▶ Uruchamiaj swoją ciekawość, pytaj
- ▶ Walcz - szukaj kontaktu, załóż konto na Minecraft, pytaj, o co chodzi w Pokemonach, oglądaj serial, który lubi Twoje dziecko



Dlaczego MUSI być tak trudno?

TO NORMA ROZWOJOWA

Warto to wiedzieć!

Okresy separacji:

Dwulatek: usamodzielnia się

Nastolatek: rozpoczyna długi

proces separacji

**Na obu etapach dzieci potrzebują
obecności rodziców.**

**Nie bierz ich słów do
siebie.**

**Masz zaszczyt przyjmować
ich niezgodę i frustrację
na świat.**

⋮

**Przyjmujesz trudne
uczucia,
ALE one nie są o Tobie!**



Jak słuchać?

1. **Nie szufladkuj** - nikt z nas tego nie lubi.
2. **Przyjmuj** - naprawdę przyjmuj.
3. **Słuchaj oczami** - pokazuj dziecku, że je dostrzegasz.
4. **Nie dawaj rad** - jeśli dziecko o nie nie prosi. Poczekaj.
5. **Nie zaprzeczaj uczuciom ani faktom**, o których mówi Twoje dziecko: . . .
6. **Pytaj.**
7. **Nie przerywaj.**



Jak mówić?

Krótko i o sobie :)

Twoje BHP:

- ▶ Nie daj się obrażać
- ▶ Stawiaj granice, spokojnie,
konkretnie: „Nie chcę, żebyś tak do mnie
mówił”
- ▶ Miej się komu wygadać . . .
- ▶ Rób w sobie miejsce na nastolatka
- ▶ Dbaj o siebie: śpij, jedz, spaceruj,
ćwicz
- ▶ Dbaj o swój świat

Akademia Rodziców Nastolatka

Niniejsza broszura powstała na podstawie webinaru pt. „Jak słuchać, żeby osoby nastoletnie mówiły, jak mówić, żeby (czasem) słuchały”, który jest dostępny na stronie:

www.youtube.com/@FundacjaStoPociech_Warszawa/

Treść: Katarzyna Dołęgowska-Urlich

Rysunki: Monika Mokrzyńczak

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

