

ANNA DUDZIŃSKA

NAŚCIE *lat*



PORADNIK PSYCHOLOGICZNY
DLA RODZICÓW I OPIEKUNÓW

Okres dorastania nie musi być batalią między rodzicami tracącymi kontrolę a nastolatkiem pragnącym doświadczać życia. Dlaczego warto dać mu możliwość podejmowania własnych decyzji i jak rozwijają się wówczas jego zdolności analityczne? Jakie komunikaty kształtują umiejętność stawiania granic, która pozwala unikać negatywnej presji rówieśniczej?

Naście lat to poradnik dla każdego, kto staje przed wyzwaniem wychowania nastolatka i szuka wskazówek oraz wsparcia w tym trudnym dla obu stron czasie. Autorka pokazuje, jak stworzyć relację opartą na zaufaniu i szacunku, odwołując się do najczęściej sygnalizowanych przez młodzież problemów.

W książce znajdziesz:

- sposoby na stworzenie bezpiecznej przestrzeni do otwartej komunikacji;
- wskazówki, jak zmienić emocjonalne starcia w konstruktywne dyskusje;
- metody na budowanie pewności siebie będącej filarem asertywności;
- odpowiedzi, jak zorganizować przestrzeń na samodzielność bez utraty kontaktu;
- rekomendacje dotyczące własnej kondycji psychicznej.

Stań się dla swojego dziecka mądrym przewodnikiem na drodze ku dorosłości.



Sorus

PRZEJDŹ
do księgarni online:
www.sorus.pl

ANNA DUDZIŃSKA

NAŚCIE *lat*


Sorus

Redaktorka prowadząca
Agata Sikorska-Olszowa

Redakcja
Magdalena Chrobok

Korekta
Hanna Jaskuła

Projekt okładki
Julia Filip

Skład
Maciej Torz

Copyright © by Anna Dudzińska 2024
Copyright © by Sorus 2024

Wydanie I, Poznań 2024

ISBN 978-83-68095-16-6

Wydaj z nami swoją książkę!

www.sorus.pl/dlaautorow

Wydawnictwo Sorus

Księgarnia internetowa: www.sorus.pl

Przygotowanie, druk i dystrybucja

DM Sorus sp. z o.o.

ul. Bóżnicza 15/6, 61-751 Poznań tel.

+48 61 653 01 43

sorus@sorus.pl

*Dajcie mi dziecko spłodzone przez dowolną parę rodziców
i dajcie mi pełną kontrolę nad środowiskiem,
w jakim będzie ono wzrastać, a sprawię, że wyrośnie na
wybitnego uczonego, artystę, politycznego przywódcę,
czy też, jeśli tylko tego będę chciał –
zostanie pospolitym przestępcą.*

John Watson

Wstęp

Nazywam się Anna Dudzińska, jestem psychologiem.

Wybór studiowania tego kierunku wiązał się z chęcią poznania odpowiedzi na pytanie – dlaczego ludzie zachowują się w określonych sytuacjach tak, a nie inaczej, jakie czynniki w sposób decydujący wpływają na postępowanie człowieka, czyli co jest tego determinantem.

A do napisania tej książki zainspirowały mnie przede wszystkim moje wspaniałe córki; są moją największą dumą, obie kochane, ambitne, ciekawe świata, z wysokim poczuciem własnej wartości (nie zarozumiałe, bo to znaczna różnica i niekoniecznie akceptowalna społecznie).

Często też słyszałam od uczestników wykładów, które prowadziłam, abym spisała w książkę wszystkie te informacje dotyczące rozwoju dzieci i młodzieży, które przekazuję:

... pani Anno, dla pani to oczywiste, co pani mówi, ale dla nas to bardzo cenne informacje i przydadzą się też innym rodzicom

... i napisałam :).

Zaczęłam naukę, mając dwuletnie dziecko, potem w połowie pierwszych studiów urodziłam drugą córkę, więc wychowując dzieci, łączyłam teorię z praktyką.

Przez dwie dekady zebrałam sporo doświadczenia, pracując w różnych placówkach związanych z wychowaniem dzieci i młodzieży. Rozmawiałam z nauczycielami i innymi specjalistami z zakresu psychologii, uczestnicząc w różnych konferencjach. Przeprowadziłam sporo rozmów, uważnie słuchając dzieci i młodzieży. Słuchałam innych rodziców, w jaki sposób i co mówią do i o swoich pociechach.

Jestem bardzo wdzięczna za wiedzę uzyskaną na studiach – tych magisterskich i kolejnych, podyplomowych związanych z rozwojem dzieci i młodzieży. Chętnie się tą wiedzą z Wami podzielę w tej książce – opowiadając o różnych problemach, podpowiadając rozwiązania i odpowiadając na pytania dotyczące młodzieży, które najczęściej słyszałam przez ostatnie dwadzieścia lat.

Uśmiecham się szeroko do siebie, bo wykonałam – kolokwialnie mówiąc – kawał dobrej roboty. Wychowanie dziecka to bardzo ciężka praca..., gdyby było lekko,

czułabym się zaniepokojona. Tak!!! Proces kształtowania się mocnego charakteru musi czasem stawić opór.

Jak zrozumieć nastolatków, ich rozwój, czego pragną, czego od nich oczekiwać i w którym okresie ich życia – to ważne, bardzo ważne. Ten poradnik jest dedykowany każdemu, kto ma wpływ na tworzenie konstrukcji osobowości/charakteru młodego człowieka.

Odpowiem, opowiem i podpowiem

W książce będę dość często powtarzać o:

Sile argumentów przy wypowiedziach, o tym, jak istotne w życiu jest pojęcie filozofii i krytycznego myślenia, o mądrości wychowawczej, wsparciu, zaufaniu, miłości i o tym, jak ważne jest, aby pomagając dziecku w sytuacji, w której sobie nie poradziło (na każdym etapie rozwoju), podać przykłady rozwiązań/informacje/propozycje, w jaki sposób może się zachować w podobnych okolicznościach, aby mogło z tego wzoru skorzystać w przyszłości w analogicznych momentach swojego życia.

Szanowni Rodzice!

Zaszczepcie w dzieciach szacunek do innych, pracowitość, ambicje, pasję, niech uczą się języków, podróżują, czytają książki. Nauczcie je, aby były ciekawe świata, niech doświadczają jak najwięcej, pozwólcie im popełniać mnóstwo błędów i wyciągać lekcje, bo to buduje wiedzę, a z samej teorii i zakazów – wnioskować niestety ciężko.

Niech będą życzliwymi, dobrymi, mądrymi ludźmi, gotowymi do samodzielnego myślenia i podejmowania właściwych decyzji.