



WOJCIECH WIERZEJSKI

**WYCHOWANIE NASTOLATKA  
WARSZTATY O RELACJACH  
I KOMUNIKACJI**



# WYCHOWANIE NASTOLATKA

Warsztaty o relacjach i komunikacji

WOJCIECH WIERZEJSKI

© Copyright by Wojciech Wierzejski 2022  
© Copyright for this edition by Fundacja CRSIO

Projekt graficzny okładki i skład  
DOBRAagencjamarketingowa.pl

Zdjęcie  
canva.com

Wydawca  
Fundacja CRSIO  
www.crsio.pl  
fundacjacrsio@gmail.com

ISBN 978-83-964301-2-0

Książeczka ta została wydana ze środków Fundacji Centrum Rozwoju Społecznego i Obywatelskiego, NIP 701-036-55-40, [www.crsio.pl](http://www.crsio.pl). Jeśli chcesz wesprzeć finansowo dodruk nowych egzemplarzy, dzięki czemu dotrze ona do kolejnych rodzin, wpłać dowolną kwotę na konto Fundacji CRSIO. Koszt druku jednego egz. to ok. 10 zł; łatwo więc obliczyć – wpłacając np. 30 zł finansujesz druk 3 egzemplarzy.

Numer rachunku bankowego: 98 1160 2202 0000 0003 5329 3992.

W tytule wpłaty: Darowizna na cele statutowe.

Wydanie I  
Warszawa 2022  
Nakład: 2 000 egz.

Jest to książeczka **o praktyce** wychowania.

Elementy teorii są przywoływane tylko celem rozświetlenia albo uzasadnienia pewnych praktyk, działań i wzorców zachowań.

Sam jestem ojcem trzech wspaniałych córek, z których dwie są nastolatkami. Uważam, że to **ważne, kto mówi o wychowaniu**. Czy stawia tezy na podstawie czystej spekulacji, czy wyprowadził je z życia? Wielu moich przyjaciół także wychowuje nastoletnie dzieci.

Prowadzę ponadto zajęcia od prawie dziesięciu lat na Wydziale Pedagogiki UKSW na studiach podyplomowych dla nauczycieli, z którymi żywo dyskutujemy rozmaite problemy wychowawcze. Wspólnie omówiliśmy sporo ponad 50 publikacji z tej dziedziny. Znam zatem te zagadnienia również od strony teoretycznej.

Prowadzę także warsztaty praktyczne z metod i stylów wychowania dla rodziców dzieci przedszkolnych i szkolnych.

Książeczka ta jest specyficznie napisana. To w zasadzie **gotowy poradnik, praktyczny zestaw narzędzi**, z których szybko można skorzystać bez konieczności czytania wielu tomów specjalistycznej literatury.

Drogi Czytelniku, nie czytaj wszystkiego „jak leci”. Niewiele Ci to da. Raczej po każdym Warsztacie zrób zalecane ćwiczenia i spróbuj zastosować wymienione sugestie w życiu. Dopiero jak Ci się to uda, przechodź do kolejnego Warsztatu.

Nie jest to łatwe zadanie, sam zobaczysz, ale naprawdę warto.

Powodzenia!

## **SPIS TREŚCI**

<b>Warsztat 1. Jak słuchać? Zaczynamy od podstaw.....</b>	<b>5</b>
<b>Warsztat 2. Jaki styl rodzicielski preferujesz?.....</b>	<b>10</b>
<b>Warsztat 3. Jak słuchać? Krok drugi. Metoda CRAPO. Poziomy słuchania. Aktywne słuchanie.....</b>	<b>14</b>
<b>Warsztat 4. Filary zdrowych relacji z dziećmi.....</b>	<b>18</b>
<b>Warsztat 5. Jak zachęcić dziecko do współpracy i do pracy?.....</b>	<b>29</b>
<b>Warsztat 6. Jak się dogadać z nastolatkiem?.....</b>	<b>33</b>
<b>Warsztat 7. Jak wychować religijnie dzieci?.....</b>	<b>35</b>
<b>Aneks. Polecane lektury z zakresu wychowania.....</b>	<b>47</b>

## Warsztat 1. Jak słuchać? Zaczynamy od podstaw.

Zacznijmy zmianę naszych relacji z nastoletnim dzieckiem od zmiany stylu rozmawiania przy okazji jakiegoś typowego wydarzenia. Na początek sytuacja spoza życia rodzinnego.

Wyobraź sobie, że **szef w pracy niesprawiedliwie Ciebie potraktował**. Ty się napracowałeś/eś, a on zarzucił Ci w ostrych słowach w obecności innych osób opieszałość i niedbalstwo. W drodze z pracy spotykasz koleżankę/kolegę, której krótko mówisz, że jesteś wnerwiona/y i tłumaczysz dlaczego, a on/ona na to:

1. „Po co się tak przejmujesz? Daj spokój”. (Zaprzeczenie uczuciom), albo mówi:
2. „Takie jest życie. Pełne niesprawiedliwości”. (Odpowiedź pseudo-filozoficzna), albo inaczej:
3. „Jutro powinieneś/powinnaś zrobić to i to. Ja Ci powiem po kolei”. („Dobra rada”, albo „szczegółowa instrukcja obsługi”), albo pyta:
4. „Co dokładnie powiedział?” (Pytania „dociekliwe”, detektyw-amator), albo jeszcze lepiej:
5. „Ja rozumiem Twojego szefa. Ma tyle na głowie”. (Obrona drugiej strony), albo:
6. „Biedactwo...” (to wobec kobiet); „Stary, masz przes... w tej robocie!” (częściej wobec mężczyzn) (Użalanie się)
7. „Tak jest, bo szef przypomina Ci ojca...” (Psychoanalityk-amator).

(por. A. Faber, E. Mazlish, *Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały?*; s. 22-24).

Tymczasem jedynej rzeczy, której Ty oczekujesz, jest próba zrozumienia Twojej sytuacji i Twoich emocji. Nie oczekujesz rad, pouczenia, analiz. **Oczekujesz wystuchania**. Tyle. Może jeszcze dobrego słowa, potwierdzającego zrozumienie, ale niekoniecznie pocieszenia. Rozmówca może powiedzieć: widzę, że jesteś poważnie zmartwiony/a całą tą sytuacją (albo: zawiedziony/a, przygnębiony/a, zdenerwowany/a, przytłoczony/a, rozczarowany/a).

## JAKA ZATEM REAKCJA BYŁABY W TAKIEJ SYTUACJI NAJBARDZIEJ POŻĄDANA?

1. Wysłuchanie bez przerywania.
2. Nazwanie emocji.
3. Komunikat empatyczny, np. w formie: „dobrze Cię rozumiem”.
4. Zapytanie o zgodę na ewentualne wsparcie, np. „czy masz czas teraz na kawę, pogadamy dłużej”; albo: „może umówimy się dziś wieczorem na dłuższą rozmowę?”; a gdy czasu nie ma: „zadzwoń do mnie, proszę, wieczorem, to dłużej porozmawiamy”.

Teraz, jak już wyobraziłeś/es sobie własną sytuację, pomyśl, jak Ty reagujesz, gdy Twoje dziecko przychodzi i próbuje zakomunikować Ci jakiś problem. Weźmy taki przykład:

**Dziecko przychodzi i w progu krzyczy lakonicznie: „rzucam tę szkołę!”.**

Większość rodziców w tym momencie „odzwierciedla” ton głosu, poziom emocji i krzyczy: „Uspokój się! Nie wariuj znowu!”.

I w tym momencie kończy się rozmowa, która... się jeszcze nie zaczęła. Dziecko już więcej pewnie nic nie powie.

No, ale Ty **należysz do tych rodziców, którzy chcą porozmawiać**. Jesteś rodzicem po warsztatach komunikacyjnych 😊, więc pewnie na spokojnie zapytasz:

- „**Powiedz mi, proszę, co cię dziś tak zdenerwowało. Czy ktoś się niewłaściwie zachował? Usiądź, proszę. Czy chcesz herbaty albo soku?**”

To już spory sukces. Grzecznie, z szacunkiem, uprzejmie, bez emocji prosisz dziecko o chwilę rozmowy.

I on/ona albo zaczyna mówić, albo nie (Jeśli nie, to porady znajdziesz w kolejnych Warsztatach). Załóżmy wariant

optymistyczny, że jednak zaczyna w emocjach wyrzucać z siebie problem. Gdy kończy, jaka jest Twoja reakcja? Spójrz jeszcze raz na listę 7 możliwych reakcji wyżej i po kolei sformułuj wypowiedź wedle wzorca. Który wzorzec najbardziej pasuje do Ciebie? Czy negujesz uczucia (1), bawisz się w banały filozoficzne (2), udzielasz instrukcji, bo wiadomo, wszystko wiesz zawsze najlepiej (3), przysłuchujesz w nieskończoność i dręczysz (4), usprawiedliwiasz wszystko i wszystkich, poza zachowaniem swego dziecka (5), użalasz się nad nim, wdrukowując jednocześnie „wyuczona” bezradność i obniżając samoocenę (6), czy może naczytałaś/eś się jakiś tanich poradników psychologicznych i zabawiasz się w terapeutę (7).

Istnieje jeszcze całkiem spora grupa rodziców, którzy reagują w „bardziej” patologiczny sposób:

1. Poniżanie („Ty jesteś rozpieszczony/a, ogarnij się”)
2. Ośmieszanie („cha, cha, ale numer, ktoś nazwał syneczka..., a on tak się przejął”)
3. Namawianie do agresji i przemocy („weź jakiegoś kolegę i po lekcjach we dwóch załatwcie tamtego”).
4. Zignorowanie („a nie zwracaj mi na drugi raz głowy takimi bzdurami”).

Jak mogłabyś/mógłbyś Ty zareagować?

1. **Wysłuchaj swoje dziecko bardzo uważnie.** Odłóż telefon, utrzymuj kontakt wzrokowy, bądź „cały słuchaniem”. Nie przerywaj, nie komentuj w trakcie.
2. W trakcie rozmowy **dawaj do zrozumienia, że słuchasz uważnie:** „rozumiem”, „mmm”, potakuj głową, raczej nie dopytuj o szczegóły. Trenuj uważne słuchanie.
3. **Nazwij uczucia dziecka,** zamiast im zaprzeczać (naucz się nazw wielu uczuć i stosuj je, lista poniżej).
4. **Okaż empatię i zrozumienie** (możesz krótko opowiedzieć o jakimś podobnym wydarzeniu ze swojego życia).
5. **Zapytaj, czy możesz jakoś pomóc?** Czy dziecko chce rady? Wsparcia? Jak powie, że nie, nie narzucaj się, ale zaproponuj:

to może gdzieś dziś wyjdziemy razem, np. do kawiarni?, do kina?, pobiegać?

6. **Skieruj uwagę dziecka na potencjalne rozwiązanie problemu**, np. zapytaj: „a jak sądzisz, jak można tę sytuację naprawić?”. Uczysz wówczas samodzielnego myślenia, rozwiązywania problemów, radzenia sobie z trudnościami. Nie dramatyzuj. Nigdy nie ma sytuacji bez wyjścia. Dziecko uczy się od Ciebie opanowania, wyciszania emocji, spokojnej rozmowy, chłodnej analizy, rozważania wielu opcji, słowem wielu cennych życiowych kompetencji.

**Nie narzucaj się. Zawsze pytaj.**

**Traktuj dziecko jak przyjaciela: z wielkim szacunkiem.**

**Dziecko jeszcze nie potrafi w pełni okazać Tobie szacunku, ale właśnie... UCZY SIĘ OD CIEBIE!**

Oto krótka **lista uczuć**, które warto nazywać w rozmowach z dziećmi:

W STANACH ZADOWOLENIA, ODPRĘŻENIA:

swobodny, pewny siebie, pełen energii, spełniony, radosny, pełen nadziei, zainspirowany, zaintrygowany, zadowolony, poruszony, optymistyczny, dumny, pełen ulgi, pobudzony, zaskoczony, wdzięczny, wzruszony, ufny, szczęśliwy

W STANACH TROSKI, ZMARTWIENÍ:

zmartwiony, zakłopotany, zawiedziony, zrażony, zły, sfrustrowany, bezradny, pozbawiony nadziei, zniecierpliwiony, rozdrażniony, samotny, zdenerwowany, przytłoczony, zniechęcony, smutny, rozczarowany, przestraszony

Jakich uczuć tu nie ma? Wypisz samodzielnie:

.....

.....

.....

Pamiętaj, że nie ma złych i dobrych uczuć. Ich intensywność zależy od proporcji bodźców pobudzających i hamujących w układzie nerwowym. Uczucia to nasze naturalne reakcje na wydarzenia ze świata zewnętrznego. Są zatem cenną informacją, co dzieje się w naszej głowie (w sercu?). Nie oceniaj niczyich uczuć. Oceniać możesz dopiero to, co z tymi uczuciami zrobisz – jaką postawę zajmiesz. Nigdy nie oceniaj uczuć swego dziecka. Bo stracisz źródło informacji. I nauczysz je błędnych, szkodliwych zachowań. Naucz natomiast dziecko nazywać uczucia. Swoje uczucia także przy dziecku nazywaj.

**Psychologowie z Harvardu** przebadali, jakie praktyki i wzorce interakcji w rodzinach są optymalne, by wychować dziecko na inteligentne, szczere, szczęśliwe – po prostu na dobrego, zaradnego człowieka. Wyniki badań podsumowali formułując sześć porad.

1. **Spędzanie czasu** ze swym dzieckiem. Nie drogie zabawki, ubrania, nadmiar zajęć dodatkowych, ale Twój CODZIENNY czas na rozmowę. Tu także zawiera się nauka szacunku wobec dziadków, przyzwyczajanie do częstych kontaktów z dziadkami, choćby regularnych rozmów telefonicznych.
2. Uczenie, że **pomoc innym** to ważne zadanie życiowe. Nie egoizm, zaspakajanie własnych zachcianek, ale zaangażowanie rodziny np. w dzieła charytatywne, wolontariat, odwiedzanie chorych, pomoc uboższym sąsiadom. (Inne badania nad źródłami szczęścia pokazują, że poczucie szczęścia i satysfakcji z życia bierze się właśnie z ofiarności na rzecz innych).
3. Dziecko uczy się poprzez **naśladowanie**. Modelowanie zachowania jest więc najskuteczniejszą metodą nauczania.

Rodzice powinni z życzliwością wypowiadać się o innych oraz nieść pomoc potrzebującym.

4. Nauka **wdzięczności**. Uczymy dzieci poprzez okazywanie sobie nawzajem wdzięczności, codziennie, dziękując za każdą pomoc, za spełnianie obowiązków, za posiłki, dobre słowo. Często mów: „dziękuję”.
5. Nauka **wyrażania emocji**: nazywania ich i mówienia o nich. Ważne jest tu także **stawianie granic** dzieciom – z miłości. Granice i wymagania dają poczucie bezpieczeństwa, stabilności i ramy do prawidłowego rozwoju.
6. Nauka **empatii**. Człowiek wychowany w poszanowaniu do drugiego człowieka z łatwością będzie nawiązywał kontakty i przyjaźnie.

(Omówienie badań: <https://parenting.pl/wychowanie-dziecka-wedlug-rad-psychologow-z-harvardu>).

**STOP! PROSZĘ, NIE CZYTAJ DALEJ.** Odłóż lekturę. Spróbuj przemyśleć te zagadnienia. Podyskutuj z żoną/mężem. Spiszcie na kartce, co chcecie spróbować – z tego, co zaproponowano – wprowadzić w życie. Przeczytaj kilka razy listę uczuć, spróbuj zapamiętać jak najwięcej ich nazw.

## Warsztat 2. Jaki styl rodzicielski preferujesz?

Psychologowie rozwojowi zaobserwowali na całym świecie, niezależnie od kultury, cztery podstawowe style wychowania wśród rodziców:

1. **Surowi** (oryg. Autorytarni): wymagają podporządkowania, bezwzględnego posłuszeństwa, nie tolerują dyskusji, wszelkie odchylenia kwitują karą. Narzucają swoją wolę bez wyjaśniania powodów. Są zimni, często poniżają, stale krytykują, krzyczą i rozkazują. Podejmują wszystkie decyzje za dziecko, nie uwzględniają jego punktu widzenia.

2. **„Z autorytetem osobistym”** (określenie po polsku precyzyjne, choć nieporęczne, oryg. „Autorytatywni”): dużo **wymagający**, mający wobec dzieci duże oczekiwania, odwołujący się do wysokich standardów, ale wszystkie te wymagania i zasady cierpliwie tłumaczący, dyskutujący, otwarci na rozmowę i kwestionowanie ze strony dziecka; potrafiący łączyć reguły, zasady i normy z **ciepłem, emocjonalnym wsparciem i szacunkiem** dla poglądów dziecka. Cierpliwie wysłuchują pomysłów, wątpliwości, wyrażonych przez dziecko emocji. Kładą duży nacisk na racjonalizowanie i wyjaśnianie. Pozwalają dziecku podejmować samodzielne decyzje zgodnie z jego etapem rozwojowym: im starsze, tym większy zakres odpowiedzialności.
3. **Pobłażliwi (permisywni)**: nie ustalają reguł, albo jest ich niewiele a do tego niezbyt niewymagające, pozwalają dzieciom na swobodne decydowanie o wielu sprawach. Są komunikatywni i dbający (tak jak ci „z autorytetem”), ale nie wspierający, obciążający dzieci odpowiedzialnością za podejmowane decyzje, na które z racji wieku nie są gotowe. Rozpieszczają.
4. **Niezaangażowani (pasywni)**: mogą być obojętni lub odrzucający (zaniedbujący) dziecko. W zasadzie to antywychowanie.

Badania pokazują, że **najszcześniejsze są dzieci rodziców „z autorytetem osobistym”**: pewne siebie, samodzielne, entuzjastyczne, radosne, sprawiają najmniej kłopotów i najczęściej odnoszą sukcesy.

Dzieci tych surowych („autorytarnych”) są niespokojne, czują się niepewnie.

Dzieci pobłażliwych (permisywnych) są mniej dojrzałe, bardziej impulsywne, bardziej zależne i bardziej wymagające.

Dzieci niezaangażowanych (pasywnych) mają deficyty emocjonalne, trudności w nawiązaniu i podtrzymaniu relacji, są niestabilne i niepewne.

(Więcej przeczytasz: Ph. G. Zimbardo i in., *Psychologia. Kluczowe pojęcia*, t. 1, s. 205-207)

Jacy byli Twoi rodzice? Pomyśl i zapisz, proszę.

.....

Jaki styl Ty preferujesz? Jaki Twoja żona/mąż?

.....

Co chcesz zmienić? Co wyeliminować, a co rozwinąć? Zapisz, proszę.

.....

.....

.....

W tym kontekście warto przypomnieć, że wymagania, które odgrywają tak ważną rolę w stylu rodzica „Z autorytetem osobistym” to zarówno bezwzględne **przestrzeganie zasad domowych** (Warsztat 4: Filary), przestrzeganie **wymagań religijnych, obowiązków szkolnych**, ale też **obowiązków domowych**.

Obowiązki najlepiej omówić i ustalić (w drodze negocjacji) z dziećmi. Jeśli dotąd tego nie robiłeś/aś, to na początku będzie trudno. Zacznij od jednego. Np. odkurzenie przez dziecko całego mieszkania w piątek wieczór, albo sobotę rano. Wypisz na kartce swoje obowiązki oraz męża/żony. Niech dziecko widzi dysproporcje w podziale: Ty masz o wiele więcej obowiązków!

Na pewno warto przydzielić dziecku obowiązki z różnych obszarów.

Kuchnia: zmywanie naczyń (lub wkładanie do zmywarki i wyjmowanie), zmiatanie, zmywanie mopem podłogi, sprzątanie ze stołu po posiłkach. Przygotowywanie śniadania w weekend dla

całej rodziny. Gotowanie prostego dania (makaron, ziemniaki, rosół), pieczenie ciasta.

Łazienka: zmywanie podłogi, mycie wanny/prysznic, lustra, sedesu (najlepiej określaj konkretnie, wymieniaj każdą czynność osobno).

Robienie codziennych drobnych zakupów (np. pieczywa).

Odkurzanie samochodu. Mycie okien w domu. Pilnowanie młodszych dzieci, pomaganie w odrabianiu lekcji młodszym dzieciom. Telefonowanie do dziadków. (Zwoływanie rodziny na modlitwę).

Nie za wiele powinno być tych obowiązków na raz, ale niektóre stałe, inne wyznaczane na bieżąco, albo rotacyjnie (na tydzień, na miesiąc).

(O znaczeniu obowiązków domowych w wychowaniu, łącznie z przytoczonymi badaniami naukowymi i praktycznymi poradami przeczytasz w darmowym e-booku: *Jak zaangażować dzieci w obowiązki domowe?* (ebook), dostępnym na stronie [www.akademiafamilijna.pl](http://www.akademiafamilijna.pl)).

**STOP! PROSZĘ, NIE CZYTAJ DALEJ.** Jeszcze raz pomyśl, jak mógłbyś/mogłabyś zmienić swój styl, żeby być bardziej stylem „z autorytetem osobistym”? Zapisz w punktach, co zamierzasz zrobić konkretnie w tym kierunku:

1. ....

2. ....

3. ....

4. ....

A teraz wypisz obowiązki dla swojego dziecka:

1. ....

2. ....
3. ....
4. ....

Pamiętaj, umów się na rodzinną rozmowę na temat obowiązków, nie narzucaj „autorytarnie”, podyskutuj, ponegocjuj, wyjaśnij, uzasadnij, przekonaj. Na koniec i tak trzeba podjąć decyzję. To jest styl „z autorytetem osobistym”.

### **Warsztat 3. Jak słuchać? Krok drugi. Metoda CRAPO. Poziomy słuchania. Aktywne słuchanie.**

W pierwszym warsztacie omówiliśmy sytuację, gdy dziecko wbiega wzburzone i komunikuje jakiś poważny problem; może nie tyle obiektywnie „poważny”, co na pewno poważny „emocjonalnie”. Ale przecież taka sytuacja zdarza się raz na jakiś czas. Zwykle prowadzimy rozmowy na neutralne tematy, prozaiczne. Jak dobrze to robić.

Istnieje wiele metod. Weźmy jedną, a sprawdzoną: Metoda **CRAPO** na poprawę komunikacji. Opiera się ona na dwóch założeniach:

1. Silną relację buduje się na dobrej komunikacji, a ta zakłada w pierwszej kolejności bycie dobrym słuchaczem.
2. Bycie dobrym słuchaczem z kolei wymaga: precyzowania myśli, odzwierciedlania uczuć, zwracania uwagi na sygnały niewerbalne, parafrazowanie i zadawanie pytań otwartych. Stąd angielski akronim:

**C** – clarifying,

**R** – reflecting feelings,

**A** – attending to non-verbal cues,

**P** – paraphrasing,

**O** – asking Open-ended questions.

Konflikty i spory w rodzinie to rzecz normalna. Natomiast to, czy prowadzą one w konsekwencji do naszego rozwoju, czy do kryzysu zależy od tego, czy druga strona czuje się wysłuchana i zrozumiana. Najczęściej dziecko słyszy od rodzica: proste informacje, polecenia (rozkazy), instrukcje, pytania (często w formie „przesłuchania”, albo podchwytliwe), pretensje i moralizatorskie kazania.

Przeanalizujemy punkty schematu po kolei.

**1. Precyzowanie.** Gdy dziecko dzieli się z Tobą swoimi zmartwieniami, problemami, troskami, uczuciami, czy marzeniami, zasługuje na to, by być w pełni zrozumiany/na. Bez niedomówień i nieporozumień. Nie zakładaj, że wiesz, o co mu chodzi. Po prostu zapytaj:

- „Co miałeś/aś na myśli mówiąc...?”
- „Czy możesz podać przykład...?”
- „Kiedy wspomniałeś/aś..., o co dokładnie Ci chodziło?”.

**2. Odzwierciedlamy uczucia,** czyli staramy się je zidentyfikować i nazwać. (Podobnie jak w warsztacie 1).

Przykładowo, dziecko mówi: „Ale jestem wykończona/y tym dojazdem do szkoły”

- Twoja dobra reakcja: – Widzę, że jesteś wściekła/y i zmęczona/y (nazwane uczucia)
- Twoje lepsza reakcja: – Tak, ciężko pracujesz w szkole, a jeszcze te dojazdy są tak stresujące i męczące, że masz prawo czuć się wykończony/a. Doskonale cię rozumiem (próba nazwania stanu emocjonalnego, empatia).

**3. Pełna uwaga.**

- Usiądź zwrócony/a w stronę dziecka.

- Utrzymuj kontakt wzrokowy (żadnych telefonów, czy ekranów!).
  - Lekko nachyl się w stronę dziecka.
  - Bądź odprężony. Spokojny, cierpliwy.
- 4. Parafrazowanie.** Co jakiś czas na krótko przerwij (nie za często), żeby swoimi słowami oddać myśl dziecka.
- Chodzi Ci o to, że...
  - Masz na myśli...
  - Chcesz powiedzieć, że...
- 5. Otwarte pytania.** Kontynuuj rozmowę poprzez zadawanie pytań. Ale nie przesłuchanie, celem pozyskania nowych informacji, tylko zainteresowanie emocjami dziecka i jego przeżyciami. Dowiesz się więcej o swoim dziecku.
- Co skłoniło cię do takiej decyzji?
  - Jak sądzisz, jak to się dalej potoczy?
  - Jak doszłaś/doszedłeś do takiego wniosku?
  - Gdybym ja był/a w podobnej sytuacji, to sugerujesz, że co mógłbym/mogłabym zrobić?

(Na podstawie: Gary W. Lewandowski Jr. Ph.D., *5 Keys to Helping Your Partner Feel Heard*;

<https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-psychology-relationships/202107/5-keys-helping-your-partner-feel-heard>)

### **Wyróżnia się przynajmniej sześć poziomów słuchania.**

1. **Nieprzytomny wzrok:** to w zasadzie brak słuchania, patrzymy na mówiącego, a myślimy kompletnie o czymś innym; ewentualnie patrzymy w ekran smartfona i tylko coś tam chrząkamy udając, że słuchamy. Często Ty sam/a uczysz dziecko takiego słuchania, gdy ono mówi, a Ty je ignorujesz, patrząc w ekran.

2. **Automatyczna odpowiedź:** „Jak tam było w szkole? – Dobrze?” „Smakuje Ci? – Tak”. Znają to wszyscy rodzice nastolatków. Jedna osoba mówi, a druga jest myślami gdzie indziej, ale na tyle przytomnie, żeby odpowiadać automatycznie.
3. **Mogę powtórzyć kilka ostatnich słów:** słuchamy wówczas odrobinę uważniej, żeby móc na pytanie mówiącego powiedzieć „kilka ostatnich słów”: „czy Ty mnie w ogóle słuchasz? – tak, mówiłaś, że to cię wkurzyło”.
4. **Mogę odpowiedzieć na pytania:** dopiero na tym poziomie zaczyna się prawdziwe słuchanie, choć bez zaangażowania.
5. **Mogę wytłumaczyć komuś innemu:** słucham, rozumiem, potrafię powtórzyć myśli, sam je jakoś w swojej głowie układam, mogę zdać w miarę wierną relację z rozmowy.
6. **Mogę nauczyć kogoś innego:** to najwyższy poziom słuchania. Na tyle zrozumiałem, przemyślałem, że mam pewność, iż potrafię w podobnym duchu przekazać istotę komunikatu.

I do takiego poziomu dążymy. Pokaż najpierw Ty, że tak potrafisz swoje dziecko słuchać.

Potem omów z dzieckiem po kolei te „poziomy” i poproś, żebyście odtąd tak wzajemnie się słuchali.

(por. P. Thomson, *Sposoby komunikacji interpersonalnej*, 1998, s. 14-16).

### **Co zatem konkretnie zrobić, aby nauczyć się aktywnie słuchać?**

1. Masz dwoje uszu, jedno usta, abyś więcej słuchał, a mniej mówił. Naucz się po prostu **mniej mówić**, a więcej wsłuchiwać w to, co mówi druga osoba.
2. **Utrzymuj kontakt wzrokowy.** Gdy dziecko podchodzi i chce porozmawiać, powiedz od razu: „cały jestem Twój/cała jestem Twoja”, odłóż telefon, patrz podczas rozmowy cały czas w oczy.
3. **Nachyl lekko ciało** w stronę mówiącego.
4. Unikaj kończenia zdań.

5. Pokazuj, że słuchasz: reaguj słowem i innymi dźwiękami: tak, yhy.
6. Nie oceniasz! Słuchaj!
7. **Zadawaj pytania:** jeśli nie rozumiesz – pytaj.
8. Zanim cokolwiek odpowiesz, zrób krótką przerwę, przemyśl, co chcesz powiedzieć, nie odpowiadaj spontanicznie. Żeby pochopnie nie urazić, nie sponżyć nastolatka, nie wpaść w rutynowe „kazanie”.
9. **Uśmiechaj się** życzliwie.
10. **Parafrazuj**, tj. swoimi słowami co jakiś czas powtarzaj najważniejsze myśli drugiej osoby („Jeśli dobrze cię rozumiałem, to uważasz, że za dużo wymagam, czy tak?”; albo: „Pozwól, że nazwę to swoimi słowami, co przed chwilą powiedziałaś... Czy dobrze cię rozumiałam?”).
11. **Nie przerywaj.** Pozwól drugiej osobie dokończyć myśl.
12. **Po rozmowie podziękuj za szczerość**, za samą rozmowę, za cenny czas wspólny, pocałuj, przytul/uściśnij, poproś o więcej.

**STOP! PROSZĘ, NIE CZYTAJ DALEJ.** Zatrzymaj się. Jeszcze raz zajrzyj, jak wygląda schemat CRAPO. Jeszcze raz zajrzyj, jakie mamy poziomy słuchania. Umów się z żoną/mężem na ćwiczenie aktywnego słuchania. Niech mąż/żona opowie Ci o swoim dniu (kilka-kilkanaście minut). A Ty trzymając ten warsztat w ręku zaznaczaj ołówkiem, które z 12 punktów aktywnego słuchania udaje się Tobie spełnić. Potem zamiana. On/ona słucha, Ty mówisz. Po przećwiczeniu możecie spróbować porozmawiać ze swoim nastolatkiem na jakiś temat. Poproś ją/jego, żeby opowiedział/a, jak wyglądał jej/jego dzień.

#### **Warsztat 4. Filary zdrowych relacji z dziećmi.**

Relacje z dzieckiem budujemy od pierwszych chwil. Nie od narodzin, ale dużo wcześniej: dziecko jeszcze nie narodzone słyszy dźwięki, dlatego tak szybko po urodzeniu zaczyna rozpoznawać głos matki, który przecież od wielu miesięcy w okresie płodowym słyszy na co dzień. Psychologowie dowiedli, że noworodki wykazują większe

zainteresowanie głosami kobiet, niż męskimi. Powinno to dodatkowo zmotywować tatusiów do ... częstszego rozmawiania ze swoim dzieckiem jeszcze przed urodzeniem (np. czytanie bajek „do brzucha” żony; opowiadanie o planach, marzeniach).

### **Paradoksalnie: nauka rozmawiania z naszymi dziećmi zaczyna się zanim się urodzą!**

Badania dowiodły też, że noworodki już po kilku dniach od urodzenia potrafią rozpoznawać twarz swojej matki. Preferują też dźwięk ludzkiego głosu na tle innych dźwięków. Stąd rada, żeby sporo mówić do maluszka, spokojnym, ciepłym, czułym głosem. Działa to uspokajająco i stymuluje rozwój. I znów zadanie dla tatusiów: znajdź czas na rozmawianie ze swoim maleństwem. Żeby rozpoznawało Twój głos, polubiło na trwałe Twoją obecność. Jeśli wcześniej nauczysz się rozmawiać (spokojnie, ciepło, czule), to może tak łatwo nie wytracisz tej kompetencji, gdy dziecko podrośnie.

A oto **filary zdrowej, trwałej i budującej relacji** z dzieckiem:

#### 1. **Twój autorytet** zbudowany na Twojej postawie moralnej.

Pamiętasz opis stylu rodzica „**z autorytetem osobistym**” z Warsztatu 2? Jaki jest ten styl? Musisz być **wzorem** dla dziecka pod wieloma względami:

- **moralnym** (uczciwość, prawdomówność, szczerść, opanowanie emocji, umiarkowanie w konsumpcji, męstwo, pracowitość, sprawiedliwość, odpowiedzialność, radość, brak uzależnień, czystość),
- **stosunku do męża/żony** (miłość, wierność, uczciwość, okazywany szacunek, lojalność, ofiarność, okazywana otwartość czułość – pocałunki, przytulanie, trzymanie się za rękę podczas spaceru, komplementy, nie podnoszenie głosu, niedopuszczalne kłótnie przy dzieciach),
- **rozwoju osobistego** (dziecko widzi, że rodzic czyta, doksztalca się np. z zakresu wychowania, pracuje nad sobą, stale coś nowego poznaje, chce odwiedzać galerie, muzea, zwiedzać zabytki, śledzi na bieżąco podręczniki dziecka,

żeby być gotowym do udzielenia pomocy w lekcjach; ale też dba o siebie, o dietę, o kondycję fizyczną, aktywnie spędza czas, ćwiczy, uprawia jakiś sport itp.),

- **religijnym** (dziecko widzi rodziców modlących się wspólnie oraz tatę i mamę modlących się indywidualnie, widzi, że chodzą regularnie do spowiedzi, że pracują nad swoim nawróceniem, starają się być lepsi).

Czy można zbudować swój autorytet osobisty i zdrową postawę moralną bez zaangażowania religijnego? Tego nie wiem. Religia to rozbudowana duchowość (sacrum) plus wymagające zasady moralne. Jeśli ktoś odnajdzie silną duchowość poza religią, a do tego jest tak mocny, że sam narzuci sobie wysokie wymagania moralne, to pewnie tak. Ja niestety nie znam takich przypadków, co nie znaczy, że to jest niemożliwe. Natomiast bezrefleksyjne porzucanie sprawdzonego przez wieki systemu doskonalenia osobistego na rzecz ... niczego, nie jest chyba postawą rozsądną.

Czy chcesz, żeby dziecko cię słuchało, widziało w Tobie wzór do naśladowania, pragnęło być takie jak Ty?

Pracuj codziennie nad sobą!

Nad cnotami (kompetencjami, nawykami), nad doskonaleniem relacji z mężem/żoną, nad rozwojem intelektualnym i kulturalnym oraz stawiaj sobie wysokie wymagania religijne i moralne.

Pamiętaj, elita to nie duży majątek i wpływy, to nie życie na pokaz.

**Elita to często wąska grupa ludzi świadomych i wymagających od siebie więcej niż inni, wyznaczających sobie wysokie standardy moralne i intelektualne, a dzięki temu naturalnie pociągająca wszystkich wokół do naśladowania.**

2. **Akceptacja siebie i akceptacja Twojego dziecka:** to kim jest i kim chce być.

Akceptacja siebie to w ogóle filar zdrowia psychicznego. Znam siebie (albo raczej: chcę się lepiej poznać), znam swój temperament (polecam moją broszurę: **Wojciech Wierzejski, Szczęście w małżeństwie. Warsztaty wspierające rozwój miłości i komunikacji w związku**), znam swoje wady i zalety, swoje ograniczenia i możliwości. Akceptuję to, jakim jestem, ale to co możliwe będę naprawiał. Nic nie wzbudza większego politowania, niż widok ojca stale narzekającego na życie, na swoją pracę, albo matki-ofiary, która nieustannie biadoli, jaka jest nieszczęśliwa. Są sprawy, które można zmienić: ustal właśnie które i zmień je. I są sprawy, których zmienić się nie da: zaakceptuj je.

Podobnie w relacji do dziecka: zaakceptuj swoje dziecko w pełni. Ma ono pewne cechy wrodzone, czyli genetycznie uwarunkowane, które trudno zmienić, albo wcale (np. impulsywność, introwersja). Inne jego cechy są w trakcie rozwoju (np. nieśmiałość, otwartość na nowe doświadczenia, uporządkowanie) – spróbujcie wspólnie nad nimi popracować.

Jako ćwiczenie powtarzaj sobie często: **to MOJE kochane dziecko, krew z mojej krwi** 😊, moje geny, moje wychowanie, zrodzone na mój wzór. Kocham je i akceptuję. Często mów to także bezpośrednio do dziecka:

**„Jesteś moim kochanym Synem/Córeczką. Zawsze będę Cię kochał/a. Do śmierci”.** „Jak będzie trzeba, oddam Ci swą nerkę! A nawet dwie!”

(Nie zdziw się, że dziecko odpowie: „tak, to udowodnij teraz i kup mi pieska!”).

Jeśli dziecko poważnie coś przeskrobie, albo będzie wyjątkowo niemile, to podsumuj na koniec całe zajście tak: *„Choćbyś nie wiem, co znacznie gorszego zrobił/zrobiła i tak Cię będę zawsze kochał/a, bo jesteś moim kochanym Synem/Córeczką. I wiesz co jeszcze?... oddałbym dla Ciebie nerkę* 😊”.

W tym obszarze ważne jest w ogóle rozmawianie z dzieckiem, regularne, zaplanowane, na początku może niezdarne, z czasem coraz sprawniejsze. Rozmowy wieńczzone każdorazowo komunikatem: „kocham cię”, „akceptuję”, „szanuję”. **Rozmawiać trzeba codziennie.** Szukać pretekstów. Wieczorem zapukać do dziecka i zapytać: „Przepraszam, może Ci w czymś pomóc”, ale nie narzucać się, jak powie nie, wówczas zaproponować: „Może przyniosę Ci herbatę, albo ciastko?”. Kolejnego wieczoru powtórka. „Czy w czymś pomóc?”. Następnie np. usiąść i powiedzieć: „Posiedzę tu u Ciebie minutkę, bo potrzebuję trochę kontaktu, nie zwracaj na mnie uwagi, zaraz wychodzę”. Może dziecko zacznie rozmawiać, coś opowie. Bądź cierpliwy/a. Na koniec przed wyjściem powiedz: „A mogę się do Ciebie przytulić?” (to do córki), albo: „A możemy się uściskać?” (to do syna; poklep go wtedy po plecach).

Ważny jest w tym kontekście **dobry humor.** Czy jesteś introwertykiem, z natury nostalgicznym, niezbyt skłonny do wesołkowatości, czy przeciwnie – łatwo Ci przychodzi dowcipkowanie i śmiech, pamiętaj – radość to kompetencja (cnota, nawyk), której się można wyuczyć poprzez wytrwałą praktykę. (Wiedzą o tym doskonale z życia codziennego Siostry Urszulanki, których założycielka św. Urszula Ledóchowska „nakazała” uśmiech jako zadanie i wyróżnik – „charyzmat” ich zgromadzenia; powtarzała jako hasło: **„Kąciki ust do góry!”**).

Uśmiechaj się więc często. Zwłaszcza jak rozmawiasz z dzieckiem – bądź uśmiechnięty/a, pogodny. Nastolatek i tak ma mnóstwo zmartwień. Psychologowie pokazują gwałtowne narastanie problemów samotności, nieśmiałości, depresji; przeżywanie zawstydzenia, poniżenia rówieśniczego, „hejtu”, braku akceptacji swego ciała, rozchwianie i nie ustabilizowanie swojej tożsamości płciowej, lęki o przyszłość, o nie spełnianie wysokich wymagań szkolnych i oczekiwań rodziców.

**Okaż akceptację, wsparcie, uśmiechnij się; powiedz: „kocham Cię”, „jestem z Ciebie dumny/a”, „podziwiam cię”; przytul...**

Zaakceptuj też **plany dziecka dotyczące przyszłości**. Jeśli syn powie: „chcę być w przyszłości YouTuberem”, a Ty masz dla niego od urodzenia gotowy scenariusz, że ma być adwokatem, to nie narzucaj teraz. Powiedz raczej: *„akceptuję Twój wybór, to Twoje życie, Ty sam będziesz decydował; ja mogę cię tylko wspierać na tej drodze; co twoim zdaniem jest konieczne, żeby zostać dobrym YouTuberem? ... Ja myślę, że trzeba dobrze, poprawnie i płynnie mówić – a więc język polski, też chyba język angielski, poza tym warto mieć dobre wykształcenie, żeby na czymś się znać profesjonalnie, akademicko”*. Tak, mniej więcej. Pamiętaj, że dziecko jeszcze sto razy zmieni zdanie. Nie narzucaj swojej woli. Tłumacz, przekonuj na spokojnie. Pokazuj dobre i złe strony każdego wyboru. Gdy córka mówi: „Będę weterynarzem”, a Ty chcesz, żeby była lekarzem, to nie prostuj jej. Powiedz raczej: *„super wybór. Pomogę Ci założyć klinikę weterynaryjną. A co Twoim zdaniem jest na tym etapie potrzebne? ... Chyba biologia na szóstkę, chemia, j. polski, angielski chyba też, no i matematyka by się przydała”*. Pamiętaj, ona też pewnie zmieni jeszcze zdanie kilka razy. Nie narzucaj, zaakceptuj na tym etapie.

Pamiętam, jak któryś rodzic opowiadał, że tłumaczył dzieciom, że każdy zawód zasługuje na szacunek, o ile wykonuje się go z miłością i rzetelnie. Na co jedna nastolatka: *„Tak, to może ja mogłabym zostać sprzątaczką? Akceptujesz to?”*. Rodzic na to: *„Nie miałbym nic przeciw. To Twój wybór, twoje życie. Pomysł nie jest zły. Ty teraz myślisz chyba stereotypowo, że sprzątaczką to starsza pani, która biega z brudną szmatką po szkole. Nie, można mieć dużą firmę i obsługiwać biura, zatrudniać personel. Jeśli byś chciała w tym kierunku, to ja będę cię wspierał”*. Akceptuj wybory dziecka, ale zawsze dyskutuj, tłumacz, wyjaśniaj.

3. **Przyjaźń z dzieckiem**: szczerłość, wspólny czas, zaufanie, szacunek, dyskrekcja, lojalność, pomoc.

Gdy dziecko staje się nastolatkiem to jest to odpowiedni moment, żeby wasza dotychczasowa przyjaźń weszła na wyższy poziom. Stała

się przyjaźnią bardziej dojrzałą, bardziej przypominająca przyjaźń dwóch dorosłych ludzi. Z przyjacielem rozmawia się szczerze, nie kreujesz się na kogoś, kim nie jesteś, bo on cię już dobrze zna. Nie popisujesz się (przynajmniej już mniej). Nie udzielasz tanich rad, nie wygłaszasz nudnych kazań. Szukasz za to okazji, żeby **częściej być razem**. Przynajmniej raz w tygodniu planujesz wspólne wyjście gdzieś, choćby na godzinę (kino, teatr, kawiarnia, wyprawa rowerowa, basen – jeśli jeszcze nie krępuje się obecnością rodzica, zwykły spacer, wycieczka za miasto do lasu, większe zakupy, zwykłe łożenie po centrum handlowym zwieńczone lodami lub kawą), tylko we dwoje, bez współmałżonka i innych dzieci, jeśli są.

Gdy jest się tylko we dwoje, nie ma teatru, ogrywania fałszywych ról, jest za to większa szczerłość, okazja do rozmów, wysłuchania. Jeszcze raz powiem: nie wygłaszaj wówczas monologów (kazań), ale raczej słuchaj. Naucz się słuchać uważnie, bez przerywania. Albo po prostu możecie pomilczeć. Liczy się wspólnie spędzony czas, nie trzeba paplać. Buduje się więź trwała, przyjacielska.

**Okazuj zaufanie.** Przecież przyjacielowi się ufa. (To nie znaczy, że nie stawiasz wymagań i nie wyznaczasz granic – o tym w następnym punkcie). Jeśli dziecko coś mówi, przyjmij, że mówi prawdę, nawet jak czasem coś Ci się nie do końca zgadza (dziecko nie potrafi jeszcze tak precyzyjnie opowiadać jak Ty, a do tego jest drażliwe na punkcie, czy rodzic mu wierzy, więc powstrzymaj się od korygowania).

**Okazuj szacunek:** nigdy nie wyśmiewaj. Nie upokarzaj, nie kpj, zwłaszcza z powodu wyglądu. Nastolatki ogromnie przeżywają swój wygląd. W badaniach ponad 45% dziewcząt i 25% chłopców „często postrzega się jako osoby brzydkie i nieatrakcyjne”. Odwrotnie, zapewnij wprost, że syn jest przystojny, córka piękna i... będzie jeszcze piękniejsza. Synowi mów: „dobrze wyglądasz, a za parę lat będzie z Ciebie... (nie znam komplementów młodzieżowych). Córce mów: ale świetnie wyglądasz. Masz piękne oczy, piękną sylwetkę... Komplementuj często. Wzmacniaj samoocenę.

Okazywanie szacunku to także **poważne traktowanie**, nie pokrzykiwanie, nie dawanie upokarzających kar (w ogóle można przemyśleć, czy kary są skuteczne, czy nie wystarczą konsekwencje; ja mam nastoletnią córkę i nie stosuję kar, ale może wobec nastoletnich synów jakieś umówione wcześniej kary są wskazane, np. „za przyjście po 22.00 umawiamy się synu, że będziesz mył toaletę aż 4 razy” – ale to już podpada raczej pod konsekwencję, niż kategorię „kary”; pamiętaj, zawsze „konsekwencja” musi być zapowiedziana, **nie dajemy kar za „nowe” złe zachowanie** (np. córka pierwszy raz poszła na wagary): wtedy raczej rozmawiamy, tłumaczymy, dlaczego jest złe i zapowiadamy, jakie konsekwencje będą za „recydywę”).

Przyjaźń to także **dyskrecja**. Nie chodzi o ukrywanie ciemniej strony dziecka (syn pali trawkę, a matka ukrywa to przed ojcem), albo współnictwo w nałogach (ojciec z córką po kryjomu palą razem papierosy), ale o dyskrecję wobec innych dzieci, i innych członków rodziny. Córka mówi coś w zaufaniu ojcu i prosi, żeby mamie nie mówić, to niech ojciec nie mówi (np. że nie podoba jej się spódnica kupiona przez mamę). Chyba że jest to poważny problem (np. że chce rzucić szkołę) wówczas poproś, żeby pozwoliła powiedzieć drugiemu rodzicowi. Miejcie swoje „małe sekrety”. To buduje zaufanie. Czasem możesz Ty coś powiedzieć dziecku w zaufaniu, albo poprosić o radę. Przyjaciela przecież prosi się o radę.

Przyjaźń to także **wzajemna pomoc i wsparcie**. Nie odmawiaj pomocy, gdy dziecko cię o coś prosi. Jeśli nie możesz pomóc od ręki, to powiedz, kiedy będziesz to dyspozycji. Szczególnie chodzi o pomoc w odrabianiu lekcji. Ale to zakłada, że będziesz na bieżąco z materiałem przerabianym w szkole, czyli że będziesz systematycznie sprawdzał podręczniki i rzeczywiście pomagał na bieżąco (np. dwa razy w tygodniu z angielskim, polskim, czy matematyką).

#### 4. **Wspólne posiłki, celebrowanie świąt i ważnych wydarzeń.**

Wspólne zasiadanie do stołu od wieków jest ważnym elementem życia rodzinnego. W domach, w których przynajmniej raz dziennie

nie jada się wspólnie całą rodziną szybko następuje dezintegracja wspólnoty. Bo jaka jest inna codzienna okazja do wspólnego siedzenia i rozmawiania? Przy posiłkach dzielimy się obowiązkami, młodsze dzieci uczą się od rodziców i od starszych dzieci komunikacji: mówienia i słuchania, dyskusowania, kulturalnej wymiany zdań, opowiadania o swoich planach, przeżyciach, emocjach. To niesłuchanie ważny zbiór kompetencji komunikacyjnych i społecznych. Dobrze, jakby rodzice także uczyli się: uważnie słuchać, moderować dyskusje, łagodzić napięcia, wyhamowywać nadmiernie gadających, ośmielać nieśmiałyh itp. Wspólny przynajmniej jeden posiłek dziennie to jedna z kilku zasad do wywieszenia jako niepodważalna zasada rodzinna.

(Polecam doskonałą książkę: Anna Murawska, *Stawiam na stół, Jak wykorzystać posiłki do budowania życia rodzinnego*, 2014).

## 5. **Zasady rodzinne.**

Rodzina potrzebuje własnego kodeksu wartości. Warto często dzieciom mówić: jesteśmy katolikami i kierujemy się zasadami moralnymi Kościoła. Kościół uczy nas wielu zasad: przebaczać nawet wrogowi, nie zachowuj urazów, szanuj każdego człowieka, wspieraj ubogich, czyni miłosierdzie uczynkami, regularnie przekazuj pieniądze na rzecz biednych, módl się za zmarłych, o nawrócenie świata, o pokój, o nowe powołania kapłańskie i zakonne, w piątek nie jemy mięsa, w niedzielę nie pracujemy, odwiedzamy chorych, pocieszamy smutnych itd. Pytaj dzieci, jakie są jeszcze zasady, których warto przestrzegać. Natomiast rodzina ma dodatkowo swoje zasady, jest ich tylko kilka, ale za to są niepodważalne. Stanowią wymagania, od których nie ma dyspensy. Oto przykłady:

**(1)W naszej rodzinie wszyscy się wspieramy, pomagamy sobie, jesteśmy za siebie odpowiedzialni.**

To znaczy nie wyśmiewamy się, jeśli ktoś ma jakiś talent (np. młodsza córka do śpiewania, starszy syn do języków), to wszyscy zachęcają do rozwijania, nikt nie zazdrości, karcimy wzajemne poniżanie, zachęcamy do pomagania (np. w lekcjach) itd.

## (2)Wieczorem wspólnie się modlimy.

Nie ma wyjątku. O określonej godzinie wszyscy stają do (choćby krótkiej) modlitwy. Nawet nastolatki „wąpiące”. Pamiętaj, to zasada rodzinna, nie tylko religijna, ale element rodzinnej tradycji.

**Modlitwa** poza oczywistą wartością nadprzyrodzoną ma charakter **więziotwórczy, integracyjny**, międzypokoleniowy (a nawet duchowo łączący z pokoleniami przeszłymi, np. w modlitwie za zmarłych dziadków).

Ma także **wartość psychologiczną: buduje nadzieję (w tych pełnych lęku czasach), stwarza atmosferę pokoju, pojednania, wzajemnego zaufania, stabilności, ładu, wygasza ewentualne konflikty** narosłe w ciągu dnia.

Wielu rodziców na warsztatach przekonywało mnie, że wspólna wieczorna modlitwa wprowadza w ich domu atmosferę uspokojenia i gasi konflikty.

Rodziny, które się nie modlą, pozbawiają się ważnego narzędzia budującego miłość, wdzięczność i zaufanie, wyciszenie,

## (3)W niedzielę i święta wszyscy idziemy na mszę św.

Bez wyjątku. Celebруем także święta w rodzinie: specjalne menu, dobry deser na wyjątkową okazję.

**(4)Každy ma prawo do wyjątkowego czasu z rodzicem** raz w tygodniu przynajmniej przez 1 godzinę.

Dziecko przynajmniej raz w tygodniu spędza czas w sposób przez siebie zaplanowany z każdym z rodziców z osobna („specjalny czas”). Dziecko wybiera, czy chce iść na zakupy, do kina, do kawiarni, pograć w gę planszową, obejrzeć wspólnie film tylko z jednym rodzicem (uwierzcie, dzieci to cenią, taką elitarność: nastolatek bez młodszego rodzeństwa, tylko z ojcem/matką ogląda film „dla starszych” 13+), pojechać na wycieczkę za miasto itp.

## (5)Wracamy do domu przed 22.00.

## (6)Czas ekranowy jest ograniczony do 2 godzin dziennie.

Warto zrobić plan na kartce, które dziecko w których godzinach ma dostęp (pod kontrolą) do internetu lub gier komputerowych.

Pomyślcie wspólnie z dzieckiem/dziećmi, jakie jeszcze mogą być zasady rodzinne. A następnie spiszcie je i powieście, np. w kuchni w widocznym miejscu. Zasad nie może być za wiele. Najlepiej gdy są razem przedyskutowane: ukazany jest ich głęboki sens i konieczność.

Zastanów się jakie niepisane zasady obowiązywały w Twoim rodzinnym domu, gdy byłeś/aś dzieckiem.

Zapisz kilka:

.....  
.....  
.....

A teraz zapisz, jakie teraz zasady obowiązują w Twojej rodzinie:

.....  
.....  
.....

## Atrybuty dorastającego mózgu wg naukowców:

1. **Poszukiwanie nowości.** Pojawia się pod wpływem silnego dążenia do uzyskania nagrody w obwodach mózgowych, które sprawia, że pragniemy odkrywać nowe rozwiązania, odczuwać intensywne emocje i bardziej angażować się w życie. Potrzeba silnych wrażeń. Korzyści: otwartość na zmiany, fascynacja życiem, nowe pasje, wymyślanie nowych rozwiązań.
2. **Społeczne zaangażowanie.** Sprzyja częstszym kontaktom z rówieśnikami i zawieraniu nowych znajomości. Korzyści:

- budowanie wspierających relacji, zapewniających stabilizację psychiczną i dobre samopoczucie i szczęście.
3. **Intensywna emocjonalność.** Impulsywne zachowania, skrajne nastroje, mało skuteczne reakcje. Korzyści: Intensywne emocje sprawiają, że życie nabiera smaku, jest pełne energii, witalności i radości.
  4. **Twórcza eksploracja.** Wiąże się z poszerzoną świadomością. Kwestionowanie status quo, szukanie niekonwencjonalnych rozwiązań, nowe pomysły, innowacje. Poszukiwania te mogą jednak prowadzić do kryzysu tożsamości, podatności na presję rówieśniczą. Korzyści: zgłębianie różnorodnych możliwości, w dorosłym życiu potrafimy unikać rutyny i dostrzegać niezwykłość w codzienności.

Przeczytaj więcej: Daniel J. Siegel, *Burza w mózgu nastolatka. Potencjał okresu dorastania*, 2016, s. 16-18)

**STOP. NIE CZYTAJ DALEJ.** Przemyśl. Porozmawiaj z żoną/mężem. Przeczytaj jeszcze raz punkt o Przyjaźni. Czy jesteś przyjacielem swego dziecka? A chciałbyś być? Zapisz to tu:

.....

A teraz na roboczo pomyśl, proszę o zasadach rodzinnych. Jakie chciałbyś/chciałybyś wprowadzić. Umów się z dzieckiem/dziećmi na rozmowę o zasadach.

## **Warsztat 5. Jak zachęcić dziecko do współpracy i do pracy?**

Chcesz wyegzekwować wypełnianie obowiązków przez dziecko, np. sprzątanie pokoju, zmywanie w kuchni, odkurzanie całego mieszkania czy po prostu odrabianie lekcji w stosownym czasie. Co robisz? Jakich komunikatów używasz? Czy może stosujesz jeden z dziewięciu błędnych sposobów zachęcania do współdziałania z listy poniżej:

1. Obwinianie i oskarżanie („Ty nigdy mnie nie słuchasz. Co się z Tobą dzieje?”).
2. Przezywanie, obrażanie („Jaki jesteś flejtuch!”, albo: „leniuch”, albo: „Chlew jak u świni”).
3. Straszanie („Jeśli zaraz tego nie zrobisz, to szlaban...”).
4. Rozkazy („Natychmiast masz to zrobić, liczę do trzech...”).
5. Wykłady i kazania (Wielominutowe gędzenie: „Co to jest? Powiem Ci jak to powinno się robić... Ja w Twoim wieku...”).
6. Postawa męczennika („Wykończasz mnie!”).
7. Porównania („Twój brat już to dawno potrafił zrobić”).
8. Sarkazm i drwiny („Och, pięknie, jak tu elegancko!”).
9. Proroctwa („Wyrośnie z Ciebie żul!”).

*(por. A. Faber, E. Mazlish, Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały..., s. 87-91).*

Zaznacz, która forma jest Ci najbliższa. A może stosujesz kilka z wyżej wymienionych, dla urozmaicenia?

Nie tędy droga. Dziecko uczy się, że obowiązki są tak naprawdę na głowie rodziców. A ono je wykonuje tylko, gdy jest przymuszane za pomocą gróźb, gędzenia lub manipulacji.

Jak to może inaczej wyglądać? Jak robią to inne rodziny?

Aby zachęcić dziecko do współpracy wybierz jeden typ z 4 poniższych:

1. **Najpierw opisz, co widzisz lub przedstaw problem. Krótko, bez emocji, rzeczowo.** (np. „Widzę, że mamy nieporządek”). Potem **powiedz, jakie towarzyszą Ci uczucia, następnie sformułuj prośbę.** Możemy zastosować tu dwa nieco odmienne schematy. Pierwszy to tzw. komunikat asertywny, drugi zaś to model Porozumienia bez przemocy.

**(a)Komunikat asertywny** ma schemat: myślę, czuję, chcę.

<b>1. Opis sytuacji/zdarzenia/zachowania z mojej perspektywy.</b>
<b>2. Jasne wyrażenie swoich uczuć towarzyszących tej sytuacji.</b>
<b>3. Moje życzenia/oczekiwania związane z daną sytuacją.</b>

Przykład komunikatu:

(1)[OPIS] W domu jest dużo pracy do wykonania. Każdy z nas ma przydzielone zadania. Twoim zadaniem jest odkurzenia całego mieszkania w sobotę.

(2)[WYRAŻENIE UCZUĆ] Jestem już rozdrażniony/a i sfrustrowany/a tym, że muszę Ci o tym co tydzień przypominać. Byłbym wdzięczny/a i szczęśliwy/a...

(3)[ŻYCZENIE] ...gdybyś zaczęła/ęła to robić niedługo a za tydzień sam/a bez przypominania. Mogę na to liczyć?

Możesz też zastosować:

**(b)Czterostopniowy model Porozumienia bez przemocy**  
Rosenberga:

1. **Spostrzeżenia.** Konkretnie uczynki, które spostrzegam (widzę, słyszę, przypominam, wyobrażam), służące (albo niesłużące) mojemu dobru:

„Kiedy ja widzę (słyszę, przypominam)...”

2. **Uczucia.** Chodzi o emocje/uczucia, a nie pojawiającą się myśl w obliczu tych uczynków:

„Czuję...”.

3. **Potrzeby.** Czego potrzebuję lub co cenię:

„...ponieważ potrzebuję (cenię)...”

4. **Prośba.** Jest coś, co może wzbogacić moje życie, i właśnie o to wyraźnie proszę, niczego jednak nie żądam. Konkretnie działanie, którego bym sobie życzył:

„Prosiłbym cię, żebyś...”

(M. B. Rosenberg, *Porozumienie bez przemocy*, 2016, s. 265).

Przykład zastosowania modelu Rosenberga:

„Kiedy widzę w twoim pokoju nieporządek...

*Czuję rozdrażnienie i zniechęcenie.*

*Ponieważ cenię nasze ustalenia co do podziału obowiązków. Dzięki nim dom jest ogarnięty i wszystkim nam żyje się w nim lepiej.*

*Prosiłbym/prosiłabym więc, żebyś w możliwie rozsądnym czasie wypełnił/a swój obowiązek, a w przyszłym tygodniu zrobił/a to bez przypominania”.*

2. Inny sposób to: **Zauważ problem, nazwij krótko i zapytaj, w czym pomóc**, żeby naprawić sytuację lub rozwiązać ten problem. (Np. Widzę, że jest nie odkurzone. Jak mogę Ci pomóc, żebyś to ogarnął? Czego potrzebujesz?)
3. Trzeci sposób to **przypomnij obowiązek jednym słowem**. („Odkurzenie”). I nic więcej nie mów. Zero kazań!
4. Jeszcze inny sposób to – promowany przez YouTuberkę Ulę Pedantulę – liścik. **Napisz liścik** (pryczep karteczkę do drzwi: „Jestem Twój pokój. Bardzo lubię, jak panuje tu porządek. Proszę, posprzątaj mnie”). Podobno sprawdza się w przypadku nastolatków. Ktoś powie, że to wydziwianie. Ale czy nie prościej w jedną minutę napisać liścik na kartce, niż pół dnia „szarpać się z łobuzem”. Spróbujcie.

*(Zobacz film na YouTube: Ula Pedantula, Jak zachęcić domowników do udziału w obowiązkach domowych? | Ula Pedantula #248).*

**STOP! NIE CZYTAJ DALEJ.** Przećwicz z żoną/mężem komunikat asertywny. Potem model Porozumienia bez przemocy. Weźcie np. taki temat: żona urządziła awanturę, że mąż nie odśnieżył jej auta, albo: żona rozmawia ponad godzinę przez telefon, a mąż nakrzyczał na nią za to. Jak przećwiczycie to, to dopiero spróbujcie poćwiczyć na dziecku.

## Warsztat 6. Jak się dogadać z nastolatkiem?

Nie wszystkie rozmowy z nastolatkiem zaczynają się od burzliwego wstępu (jak w Warsztacie 1 od komunikatu: „Rzucam szkołę!”). Nie zawsze też znajduje zastosowanie schemat asertywny (opis-uczucie-prośba), czy model Porozumienia bez przemocy (Warsztat 5). Czasem chcemy dłużej porozmawiać albo na neutralny temat (planowanie wakacji), albo wprowadzić jakiś ważny temat wychowawczy (np. o wyborze w przyszłości zawodu/o powołaniu, albo o uzależnieniach). Wówczas mamy do dyspozycji jeszcze jeden schemat rozmowy, specjalnie ułożony do dialogu z nastolatkami: BRIEF.

(na podstawie Michelle Icard, *Jak się dogadać z nastolatkiem?*; s. 18-23).

<p><b>B</b>ezkonfliktowy początek <b>R</b>elacja <b>I</b>nnny punkt widzenia <b>E</b>cho tego co usłyszałeś/aś <b>F</b>eedback, czyli twoje zdanie lub opinia</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

**Bezkonfliktowy początek.** Spokojnie zaczynamy, bez emocji, rzeczowo, najlepiej jakaś obserwacja faktu (jak w schemacie asertywnym lub modelu Porozumienia bez przemocy). Np. „Zauważyłam/em dwie jedynki z matematyki w dzienniku. Rozumiem, że to był ciężki miesiąc? Co się stało?” I spokojnie czekasz na wypowiedź. Można też przygotować dziecko do

rozmowy: „Widziałam/em oceny z matematyki. Może porozmawiamy na ten temat? Teraz chcesz, czy po obiedzie?”. Bez pretensji w głosie, bez sarkazmu. Spokojnie.

**Relacja pełna empatii.** Wykaż zrozumienie. Wiem, że się wściekasz, bo latorośl zawiodła. Nie mów jemu/jej tego. Nawet tak nie myśl. Po prostu nie dał/dała rady. Powiedz na początek, gdy zaczniesz kręcić (a przeważnie wstyd, poczucie, że rozczarowało rodziców, niska samoocena, niepewność itp. - wszystko to razem powoduje, że chce się bronić), że rozumiesz, że trudno, że dużo pracy, że ciężko pogodzić różne preferencje – w tym duchu. Nie że usprawiedliwiasz, ale rozumiesz.

**Inny punkt widzenia.** Każda historia ma trzy wersje: moją, twoją i prawdziwą. Jeśli zrozumiesz wersję dziecka, będzie ono z Tobą szczerze, bo będzie widzieć w Tobie sojusznika na tym „ciężkim łez padole”, kogoś kto wspiera, pomaga rozwiązywać problemy, dobrze radzi. Zadawaj więc pytania, gromadź informacje. Ale znów, nie w stylu przesłuchania, raczej zainteresowania. Mów tak: „dobrze, że mi o tym mówisz, teraz lepiej to rozumiem”. Pytaj: „kiedy się zorientowałeś/aś, że przestajesz rozumieć zadania z matematyki?”, „co może być powodem, twoim zdaniem?”, „jak można to poprawić?”.

**Echo tego co usłyszałeś** to forma parafrazowania, którą znamy z poprzednich warsztatów. Zaczynij może tak: „O ile dobrze rozumiałem, to...”. Albo zadaj pytanie używając słów dziecka: „Dobrze rozumiem, że Twoim zdaniem, »cała wina leży po stronie nauczyciela«?”. Streść swoimi słowami wersję dziecka.

**Feedback, czyli twoje zdanie.** Nastolatek chętniej je wysłucha, gdy najpierw z szacunkiem zapytasz, czy chce poznać twoje zdanie. Streść problem krótko i wskaż, jak go uniknąć następnym razem (pewnie samo dziecko już to wcześniej wypowiedziało). Jeśli sprawa dotyczy recydywy, o której już wiele razy było mówione i zdecydujesz, że trzeba wyciągnąć konsekwencje to je uzasadnij: „Oceny są niskie. Powinieneś/powinnaś przez najbliższe dwa tygodnie przysiąść nad zadaniami. Jeśli chcesz mojej pomocy, to

codziennie służyć od 20.00 do 21.00. Ale w związku z tymi zaletami jestem zmuszony/a nałożyć Ci konkretne restrykcje na internet, ograniczając do 1,5 h dziennie”. Konsekwencje nie powinny być raczej zbyt poważne, ale uciążliwe w określonym odcinku czasu. Raczej nie klasyczny „szlaban” w sytuacji, gdy nastolatki po pandemii mają i tak lęki społeczne i deficyty kontaktów rówieśniczych. Raczej też nie zabieranie smartfona na kilka dni, bo jakiś kontakt ze światem jest ważny. Sobie takie ograniczenie najpierw zadajmy, żeby zobaczyć, czy jest realne.

Na koniec rozmowy **szybko zmieńmy temat**, żeby nie drążyć. Powiedzmy: „Kocham Cię bardzo. Mogę się przytulić? (do chłopaka: Mogę Cię uścisnąć?)” Jak powie: „Nie”. To Ty na to: „Ale to ja potrzebuję tego uścisku. Proszę, daj mi ten przywilej”. Uśmiechnij się i powiedz: „Możesz na mnie liczyć!” (albo: „Jestem Twoim przyjacielem, pamiętasz?”; albo: „A pamiętasz, że oddałbym dla Ciebie nerkę?” 😊).

Wypisz tematy, które Twoim zdaniem można przeprowadzić według tego schematu.

.....

.....

.....

## Warsztat 7. Jak wychować religijnie dzieci?

Uwaga. Ten Warsztat jest przeznaczony dla rodziców wierzących i praktykujących, którzy chcą, aby ich dzieci były także wierzące i praktykujące. Jeśli nie jest to Twoim celem, możesz nie uczestniczyć w tym Warsztacie. Ale pamiętaj, że dziecko potrzebuje JAKIEGOŚ systemu moralnego i duchowego. Jeśli świadomie rezygnujesz z przynależności do określonej religii, spoczywa na Tobie obowiązek znalezienia równie mocnego substytutu.

Szerokie badania socjologiczne nad skutecznością przekazywania przez rodziców wiary i praktyk religijnych dzieciom przyniosły kilka ważnych wniosków zgodnych co do zasady z obserwacjami psychologów w kwestii określonego stylu wychowania (przypomnij sobie Warsztat 2 o stylach wychowania).

Oto wnioski z badań prof. Christiana Smitha

1. **Wysiłek rodziców** w największym stopniu przyczynia się do zachowania praktyk religijnych przez nastoletnie i dorosłe dzieci (dużo mniejszą rolę odgrywają: parafia, szkoła, rówieśnicy, wspólnoty).
2. Nie wystarczy sama wiara rodziców, nawet głęboka. Wiara musi być **w sposób widoczny codziennie okazywana (praktyki zewnętrzne)**: modlitwa, uczestnictwo w nabożeństwach).
3. Głównym czynnikiem utrwalenia religijnej postawy dzieci jest pewien **styl rodzicielski** stanowiący połączenie dwóch cech: jasne i konsekwentne **wymagania** oraz **emocjonalne ciepło**, wsparcie, silna więź i troska. Gdy jednego zabraknie (albo rodzice nie stawiają wymagań, np. co do obowiązku niedzielnej mszy, lub codziennego pacierza, albo nie okazują dzieciom troski, czułości i wsparcia, to dzieci łatwiej porzucają religię). Czyli preferowany jest styl „z autorytetem osobistym” (zwany autorytatywnym – patrz: Warsztat 2).
4. Ważne są również **codzienne rozmowy nt. religii, pozwolenie dzieciom na swobodną dyskusję** o wątpliwościach religijnych, dostarczanie im argumentów, **ukierunkowanie** (subtelny dobór kolegów, zapisanie do religijnej wspólnoty młodzieżowej), a także regularne spotkania z osobami konsekrowanymi (ksiądz/siostra zakonna jako przyjaciel rodziny).

(całość na: <https://www.firstthings.com/article/2021/05/keeping-the-faith>).

Poniżej kilka dłuższych cytatów z omówienia tych badań przez samego autora (tłumaczenie: Daniel Pawłowicz):

„Co mogą zrobić zaangażowani, religijni rodzice, aby zwiększyć swoje szanse na wychowanie dzieci, które jako młodzi dorośli będą wierzyć i praktykować jakąś wersję ich religii? Pierwszą odpowiedzią jest po prostu **bycie sobą: wierzyć i praktykować swoją religię autentycznie i wiernie**. Dzieci nie dają się zwieść przedstawieniom, one widzą rzeczywistość – a kiedy ta rzeczywistość jest autentyczna i życiodajna, może je pociągać do podobnych zachowań”.

„Religijni rodzice, którzy z powodzeniem wychowują religijne dzieci, wykazują tendencję do prezentowania »autorytatywnego« stylu rodzicielskiego. Tacy rodzice łączą w sobie dwie kluczowe cechy.

Po pierwsze, **konsekwentnie stawiają swoim dzieciom jasne i wymagające oczekiwania, standardy i granice we wszystkich dziedzinach życia**.

Po drugie, **odnoszą się do swoich dzieci z wielkim ciepłem, wsparciem i wyraźną troską**”.

„Nie jest też trudno zrozumieć, dlaczego alternatywne metody wychowawcze wypadają gorzej. Rodzice, którzy są surowi i wymagający w stosunku do swoich dzieci, a jednocześnie wykazują mało ciepła emocjonalnego lub wsparcia, wprowadzają »autorytarny« styl rodzicielski. **Dostarczają swoim dzieciom mało okazji do tworzenia więzi, zaangażowania i wspólnoty, a tym samym utrudniają im wewnętrzną identyfikację z wartościami rodziców**. Rodzice, którzy są pełni uczucia i empatii, ale oferują swoim dzieciom niewiele granic i standardów, prezentują »permissywny« styl rodzicielski, sygnalizując swoim pociechom, że nie ma większego znaczenia, co robią, także gdy chodzi o religię. A rodzice, którzy nie dają swoim dzieciom ani ciepła uczuciowego, ani jasnych oczekiwań, prezentują »pasywny« styl rodzicielski, który również nie daje podstaw do skutecznego przekazywania religii”.

„Krótko mówiąc, amerykańskie **dzieci są bardziej skłonne do przyjęcia religii swoich rodziców, gdy mają z nimi relację, która wyraża zarówno wyraźny autorytet rodzicielski, jak i ciepło emocjonalne**. Takie dzieci wiedzą, że ich rodzice stawiają im

wysokie wymagania właśnie dlatego, że je kochają. Wiedzą też, że kiedy nie spełnią tych standardów, będą konsekwencje, ale nigdy nie będą one obejmować wycofania miłości i wsparcia. Pozostałe trzy style rodzicielstwa nie przekazują tych wartości tak jasno, a ich konsekwencje dla skutecznego przekazywania religii są łatwo dostrzegalne – to po prostu nie działa tak dobrze”.

„Drugą cechą rodziców, którzy z powodzeniem przekazują dzieciom wiarę i praktyki religijne, jest to, że w ciągu tygodnia, w ramach zwykłej części życia rodzinnego, **rozmawiają z dziećmi o sprawach religijnych – w co wierzą i co praktykują, co to oznacza i z czego wynika**, oraz dlaczego ma to dla nich znaczenie. W takich rodzinach religia jest częścią codzienności i łatwo przychodzi rozmowa o niej”.

„Rodzice mają również większe szanse na sukces w przekazywaniu religii swoim dzieciom, jeśli **pozwolą im odkrywać i wyrażać własne idee i uczucia**, nie pozwalając jednak na to, by rodzinna dyskusja zamieniła się w relatywistyczną »wolnoamerykankę«. Oznacza to przyznanie swobody rozważania wątpliwości, komplikacji i alternatyw bez obawy przed potępieniem, w połączeniu z poważnym zaangażowaniem rodziców w sprawy dzieci i tłumaczeniem im własnych przekonań. Rodzice, którzy albo »wałą młotem« we wszystko, co uważają za nie do przyjęcia, albo utrzymują dzieci w przekonaniu, że wszystko jest akceptowalne, odniosą mniejszy sukces”.

„Socjologowie religii nazywają **religijnym »channelingiem«**[ukierunkowaniem – przyp. tłum.] to, że rodzice **ukierunkowują swoje dzieci na zaangażowanie i relacje**, które wzmacniają (a nie zastępują) ich bardziej bezpośredni wpływ rodzicielski. Ukierunkowanie oznacza subtelne »szturchanie«, wprowadzanie i kierowanie dzieci we właściwe religijne kierunki. Dobre ukierunkowanie jest celowe, ma wymiar długoterminowy, ale nie jest kontrolujące ani nachalne – stwarza możliwości, wprowadza i zachęca do zaangażowania, ale nie przymusza ani nie przekupuje dzieci do religii”.

„Celem ukierunkowania religijnego jest to, **by dzieci z czasem spersonalizowały i zinternalizowały swoją wiarę i tożsamość religijną**. Jeśli ukierunkowanie jest skuteczne, to dzieci, zbliżając się do dorosłości, myślą o sobie bardziej jako o ludziach, którzy wierzą i praktykują własną wiarę, niż jako o dzieciach, które podążają za swoimi rodzicami. Ukierunkowanie organizuje w życiu dzieci różnorodne wpływy, które pomagają w tej przemianie”.

„Badania sugerują, że jednym z najważniejszych wpływów ukierunkowujących jest w miarę częsty **kontakt rodziny z osobami duchownymi**, którzy dobrze znają nasze dzieci i potrafią wciągnąć je **w rozmowę na poważne tematy**, wykraczające poza powierzchowne pogawędki. Im więcej takich osób jest obecnych, tym bardziej kościół staje się wspólnotą lub rozszerzoną rodziną, co samo w sobie jest potężną siłą spajającą. Rodzice, którzy skutecznie ukierunkowują, wiedzą, jak zachęcać swoje dzieci do rozwijania takich wspólnotowych relacji”.

„Religijni rodzice mogą ukierunkowywać swoje dzieci również na inne sposoby, jednym z nich jest **wspieranie zaangażowania wspólnoty** (parafii, kongregacji etc.) w tworzeniu dobrych jakościowo grup młodzieżowych i duszpasterskich, a następnie zachęcanie swoich dzieci do uczestnictwa w nich. Innym sposobem jest **zwracanie uwagi na to, kim są przyjaciele dziecka i zachęcanie do zacieśniania przyjaźni z tymi, których wpływ wydaje się najbardziej pozytywny**. Rodzice mogą angażować swoje rodziny w rekolekcje religijne, wolontariaty i inne działania, które mogą być dla dzieci przyjemne i w których mogą one budować pozytywne relacje. W zależności od rodziny i okoliczności również udostępnienie dzieciom odpowiednich form mediów religijnych, obozów letnich i edukacji religijnej może dodać dodatkowe »warstwy« religijnych kontaktów, doświadczeń i wzorców, co zwiększa szanse, że wiara i praktyka religijna przyjmą się w sposób osobisty i uświadomiony”.

„To, co rodzice mogą zrobić – tak naprawdę wszystko, co mogą zrobić to

(1) **praktykować we własnym życiu wiarę**, którą mają nadzieję przyjmą ich dzieci;

(2) **budować ciepłe, pełne autorytetu relacje** ze swoimi dziećmi;

(3) mieć na uwadze i świadomie **kierować dzieci ku relacjom i zajęciom, które mogą pomóc w samodzielnej interioryzacji religii rodziców**; a następnie

(4) modlić się i mieć nadzieję, że boskie siły, w które wierzą, poprowadzą ich dzieci ku życiu w prawdzie, dobru i pięknie”.

(Koniec cytatów).

A teraz zastanów się, jak to było z Tobą, kiedy byłeś/aś nastolatkiem? Jak kształtowana była Twoja religijność? Co dla Ciebie było ważne w wychowaniu religijnym? (Dziadkowie? Lektury? Młodzieżowa wspólnota religijna? Praktyki modlitewne rodziców? Katecheza?). Zapisz:

.....  
.....  
.....

Pomyśl, co możesz zaproponować swojemu dziecku, aby umocniła się jego/jej postawa religijna, mając na względzie jego/jej zainteresowania? Zapisz:

.....  
.....  
.....

**Przydatne pytania, narzędzia i praktyki do pracy nad rozwojem swojej postawy rodzicielskiej.** (Opracowała grupa rodziców z Polski):

1. Czy **mam świadomość, że to ja jako rodzic w pierwszej kolejności odpowiadam za religijne wychowanie** moich dzieci? (nie parafia, szkoła, katecheta, rówieśnicy, grupy religijne).
2. **Czy daję przykład swoich codziennych praktyk religijnych:**
  - czy codziennie modłę się rano i wieczorem (i dziecko to widzi);
  - czy wieczorem odmawiamy w rodzinie wspólnie pacierz?
  - czy zapraszam wszystkie dzieci do pacierza? – czy wymagam tego jako niepodważalną zasadę rodzinną (nienegocjowalną)?

### **Inne praktyki w rodzinach:**

- odmawianie codziennie różańca;
- wymieniacie na modlitwie rodzinnej intencji powołaniowych do kapłaństwa i życia zakonnego;
- odmawianie w maju rodzinnie litanii loretańskiej, organizowanie rodzinnych nabożeństw majowych, albo chodzenie na majowe do kościoła;
- w Adwencie chodzenie rodzinnie na Roraty;
- w Wielkim Poście chodzenie rodzinnie na Drogę Krzyżową, albo odmawianie jej w rodzinie;
- w listopadzie modlenie się za zmarłych w rodzinie, nawiedzanie od 1 do 8 listopada cmentarza, by zyskać odpust za dusze, rozmawianie o potrzebie zyskiwania odpustów;
- uczestniczenie w niedzielnej Mszy św. całą rodziną;
- wymaganie niedzielnego uczestnictwa w Mszy św. wszystkich dzieci, również nastolatków, jako niepodważalnej zasady rodzinnej (nienegocjowalnej); rodzinna Msza, potem rodzinny obiad;
- spowiadanie się regularne (przynajmniej raz w miesiącu);
- zachęcanie dzieci do regularnej spowiedzi, pilnowanie i umożliwianie jej (np. podwiezienie do kościoła);
- odmawianie modlitwy przed posiłkiem spożywanym w rodzinie;

- wieczorem przed snem błogosławienie dzieci i życzenie im opieki Matki Bożej i Anioła Stróża;
  - na wakacjach częstsze chodzenie na Mszę św. w tygodniu; nawiedzanie świątyń; planowanie odwiedzanie sanktuariów w czasie podróży wakacyjnych;
  - posiadanie w domu obrazów religijnych w widocznym miejscu, również w sypialni i w pokojach dzieci.
3. **Czy żyję autentycznie swoją wiarą?** Możemy tu zadawać sobie pytania:
- czy moje codzienne wybory i zachowanie jest zgodne z nauczaniem Kościoła (czy dzieci widzą konsekwencję i integralność wiary i życia?)
  - czy gniewam się na kogoś przez dłuższy czas bez wybaczenia?
  - czy przeklinam?
  - czy oszukuję innych?
  - czy obmawiam i przypisuję innym złe intencje?
  - czy pomagam potrzebującym?
  - czy jestem hojny, gdy zbierane są środki na cele charytatywne, misje, lub potrzeby Kościoła?
  - czy staję odważnie w obronie wiary, Papieża, Kościoła i duchownych gdy widzę, że ktoś atakuje?
  - czy krytykuję przy dzieciach Papieża, Kościół, duchownych?
  - czy podważam przy dzieciach jakieś prawdy wiary?
  - czy całą rodziną pościmy w piątki? czy wymagam od dzieci postów w dni nakazane?
  - czy daję przykład ascezy poprzez dobrowolne posty w inne dni i codzienne drobne umartwienia?
4. Czy **konsekwentnie stawiam swoim dzieciom jasne wymagania:**
- czy mam listę wymagań w dziedzinie praktyk religijnych, które są niedyskutowalne? (minimum to: codzienny wieczorny wspólny pacierz, niedzielna Msza św. z rodziną, comiesięczna spowiedź, uczestnictwo w szkolnej katechezie, zaangażowanie w jakiejś jednej wybranej organizacji katolickiej)

- czy mam opracowany plan, co zrobić, gdy dziecko spróbuje wyłamać się z obowiązków religijnych?
  - czy mam spisane zasady rodzinne w zakresie ochrony wartości moralnych (np. nie pijemy alkoholu i nie palimy do 18. r. ż., nie nocujemy poza domem, wracamy do 22.00; zakaz używania komputera w pokoju dziecka, zakaz telefonu z Internetem np. do ósmej klasy, smartfon zdawany np. po godz. 21.00, zakaz oglądania filmów 16+ itp.)
  - czy rozmawiam z dzieckiem o obowiązku apostołstwa?
5. Czy **odnoszę się do swoich dzieci z wielkim ciepłem, wsparciem i wyraźną troską?**
- **czy często mówię dziecku, że je Kocham?** bezwarunkowo;
  - czy szanuję swoje dziecko, jakby było osobą dorosłą?
  - czy nie poniżam dziecka np. kwestionując jego zdolności, wiedzę, czy mądrość?
  - czy znajduję czas codziennie na przynajmniej krótką rozmowę (bez oceniania, krytyki), jakbym rozmawiał z najlepszym przyjacielem?
  - czy mam zaplanowany **przynajmniej raz w tygodniu** dłuższy **wspólny czas** z dzieckiem (jeden na jeden), np. spacer, zakupy, kawiarnia, kino, wyprawa rowerowa, wycieczka itp., na którym jest okazja do szczerzej rozmowy, a raczej słuchania dziecka, bez komentowania i oceniania?; tak aby zawrzeć szczerą przyjaźń, głęboką i trwałą relację zaufania i wsparcia;
  - czy **pomagam** dziecku, zawsze gdy o to prosi (np. w odrabianiu lekcji); czy pytam codziennie dziecko, czy może w czymś mu pomóc? bez okazywania, że to wielkie wyrzeczenie i łaska z mojej strony, ale z radością i entuzjazmem;
  - czy codziennie mówię swojemu dziecku komplementy, **pochwały, dobre słowa?** np. że podoba się Tobie jego uśmiech, albo trafne zdanie/opinia, albo jakieś zachowanie, albo, że coś dobrze zrobiło? (tym samym wzmacniam także jego pozytywne zachowanie);

- czy **całuję** dziecko na do widzenia i na powitanie po szkole? czy serdecznie **przytulam** swoje dziecko? czy obejmuję, gdy jest smutne, albo zmartwione?
  - czy pamiętam o dziecku, gdy jestem dłużej w pracy (telefon, SMS)? czy kupuję drobne symboliczne upominki? np. ciastko, soczek, bułkę, książkę;
  - czy planuję wyjazdy dłuższe z dzieckiem (np. wyprawy weekendowe)?
  - czy zawsze wybaczam dziecku natychmiast bez „cichych dni” i karania „odmawianiem miłości”?
6. Czy często **rozmawiam z dzieckiem o wierze**, religii, wartościach moralnych?
- czy rozmawiamy o wierze np. podczas codziennych wspólnych posiłków?
  - czy komentuję wydarzenia z perspektywy wiary (choroby, śmierć kogoś bliskiego, problemy rodzinne, wydarzenia na świecie)?
  - czy pozwalam dziecku na swobodne wyrażenie swoich wątpliwości religijnych, bez osądzania, etykietowania, atakowania, za to z szacunkiem i próbą zrozumienia?; czy próbuję kompetentnie, merytorycznie, bez zaciętrzewienia na nie odpowiedzieć?; czy szukam pomocy u osób kompetentnych, gdy brakuje mi argumentów?
  - czy zastanawiamy się wspólnie, jak my możemy apostołować i nawracać odchodzących od Kościoła?
  - czy mamy konkretną grupę osób, których zamierzamy przekonywać do wiary?
  - czy moje dziecko wie, że również ma obowiązek głosić Ewangelię poprzez przyjaźń i zaufanie? (np. próbować namówić kolegę/koleżankę do zapisania na katechezę)
  - czy czytamy wspólnie lektury duchowe, apologetyczne i omawiamy argumenty na rzecz praw wiary? czy czytamy wspólnie i komentujemy Pismo św., katechizm?
  - czy oglądamy wspólnie filmy religijne i omawiamy je?

- czy wspólnie śpiewamy w rodzinie pieśni religijne, np. w okresie Bożego Narodzenia kolędy, pieśni wielkanocne na Wielkanoc, maryjne w maju itp. ?
  - **czy wprost pokazują dziecku, co daje Ci wiara w życiu?** również te wartości doczesne, np. pokój serca, nadzieję, zaufanie, że będzie lepsza przyszłość, zdolność do wybaczenia, większa troska o potrzebujących, większa miłość w rodzinie, ofiarność, radość i optymizm, dystans do materializmu i konsumpcjonizmu, oderwanie od rzeczy zbytecznych, troska o dobra wyższe itp.
7. **Czy ukierunkowuję dziecko do zaangażowania w organizacje religijne?**
- czy sam daję przykład zaangażowania w życie parafii, w jakąś wspólnotę parafialną?
  - czy znam osobiście księży z parafii, siostry zakonne?
  - czy zapraszam do domu osoby duchowne na rozmowy; czy dzieci mają możliwość poznania drogi powołania duchownego i zakonnego jako czegoś normalnego i miłego Bogu?
  - czy zachęcam dziecko do propagowania wśród rówieśników zaangażowania w organizacje religijne?
  - czy wspieram organizacje religijne młodzieży? finansowo, poprzez zakup lektur, wdzięczność okazywaną liderom, promocję w mediach społecznościowych?
  - czy zwracam uwagę na to, **kim są przyjaciele mojego dziecka** i zachęcam do zacieśniania przyjaźni z tymi, których wpływ wydaje się najbardziej pozytywny?

### **DIAGNOZA I CZYNNIKI ROZWOJU – ZADANIE DLA RODZICÓW.**

1. Wypełnij tabelę samodzielnie. Korzystaj z powyższych pytań i wskazówek. W miejscu na ocenę spróbuj wykorzystać skalę 1-5, gdzie 1 to bardzo mało, a 5 bardzo dużo.
2. Porozmawiaj z mężem/żoną o diagnozie z tabeli.
3. Ustalcie wspólnie plan rozwoju oraz pierwszy krok.

Czynniki	Ocena mamy	Ocena taty	Ocena wspólna	Plan rozwoju (co robić)	Pierwszy krok – już na dzisiaj.
Codzienne, widoczne praktyki religijne					
Konkretne wymagania					
Ciepło i troska					
Codzienne rozmowy nt. religii					
Swobodna dyskusja w rodzinie					
Młodzieżowa wspólnota religijna					
Obecność osób duchownych w życiu rodziny					
Zachęcanie do przyjaźni z religijnymi rówieśnikami					

## Aneks. Polecane lektury z zakresu wychowania.

Oto krótka lista lektur z obszaru **wychowania** dzieci i radzenia sobie z aktualnymi problemami wychowawczymi:

1. G. Chapman, ***Pięć dziecięcych języków miłości***; (Dziecku okazuj miłość i szacunek poprzez: czułość i dotyk, wspólny czas, pomoc, dobre słowo i mądre prezenty).
2. J. Nelsen, ***Pozytywna dyscyplina***; (Jak być uprzejmym i stanowczym jednocześnie, jak wychować odpowiedzialne, szczęśliwe i zaradne dziecko; poradnik z omówieniem kilkudziesięciu konkretnych metod i narzędzi wychowawczych tj. specjalny czas, nawiąź relację zanim naprawisz sytuację, skup się na rozwiązaniach, proś o pomoc, pozytywne wzmacnianie dobrych zachowań, ograniczony wybór, naturalne konsekwencje, pełne ciekawości pytania, poświęć czas na uczenie, okaż wiarę w zdolności dziecka, pozytywna przerwa, spotkania rodzinne).
3. J.A. Alcazar, ***Wychowanie do wartości***; (Mimo nieco mylnego tytułu książka traktuje o tym, jak kształtować dobre nawyki dawniej zwane „cnotami”, dziś raczej kompetencjami: porządek, umiarkowanie, szczerłość, zdolność do wysiłku, dobre wykorzystanie czasu, posłuszeństwo, odpowiedzialność, radość i optymizm. Bardzo praktyczne.).
4. Faber, ***Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały. Jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły***; (Jak pomóc dziecku poradzić sobie z problemem, jak zachęcić do współpracy, np. sprzątania, obowiązków domowych, jak zachęcić do samodzielności, jak lepiej się komunikować).
5. J. Juul, ***Twoje kompetentne dziecko***; (konflikt a współdziałanie, wiara w siebie, odpowiedzialność i władza, wyznaczanie granic, nastolatek w rodzinie)
6. J. Juul, ***„Nie” z miłości***; (Naucz się mówić proste „nie” na kolejne zachcianki dziecka, tym samym okazujesz mu miłość i szacunek i uczysz je, jak w przyszłości powinno samo odmawiać różnym pokusom. Prosta, króciutka książeczka, a jakże wartościowa).

7. K. J. Payne, **Wychowanie w duchu prostoty**; (Ograniczenie ilości zabawek, przedmiotów, bodźców wizualnych w przestrzeni życiowej dziecka celem poprawy jego stanu psychicznego i gotowości do nauki. Wartość rytmu i przewidywalności w rozwoju dziecka.).
8. McCready, **Epidemia egoizmu**; (Jak nie ulec epidemii przywilejów, rozpieszczania, nadopiekuńczości; omówienie ok. 40 skutecznych metod wychowawczych, bardzo podobnych do tych z Pozytywnej dyscypliny, choć inaczej nieco ujętych. Metody: nie poświęcaj zbytnej uwagi, zjedź na bok i poczekaj, kontroluj otoczenie, zapytane-odpowiedziane, pora na szkolenie, pomaganie w domu i in.).
9. D. Zalewski, **Wychować człowieka szlachetnego**; (Jak kształtować charakter i dobre nawyki: rozważa, podejmowanie decyzji, roztropność, wdzięczność, posłuszeństwo, szacunek, prawdomówność, hojność, czystość, umiarkowanie, łagodność, pracowitość, męstwo itd.).
10. M. Dziewiecki, **Komunikacja wychowawcza**; (Empatia, asertywność, argumenty, mądrość-wolność-miłość, formy komunikacji, kompetencje wychowawcy.).

Dla rodziców i nauczycieli **nastolatków**:

1. J. Nelsen, **Pozytywna dyscyplina dla nastolatków**; (Najlepsza pozycja na rynku dla rodziców i nauczycieli, absolutne „mustread”).
2. G. Castillo, **Twoje dziecko w okresie dorastania**; (Dojrzałość, aktualne problemy nastolatków, zanik ideałów, konformizm, rozrywka – jaka?, plan działania, rozwój umiejętności społecznych, przyjaźń rodzica z dzieckiem).
3. M. Icard, **Jak się dogadać z nastolatkiem?**; (Świetny poradnik o komunikacji z gotowymi scenariuszami rozmów nt. relacji, pracy, sprawiedliwości, seksualności, z jedną uwagą: w rozdziale 14 mocno kontrowersyjny scenariusz rozmowy pt. „LGBT: zrozumienie i akceptacja”. Warto przeprowadzić rozmowę na ten temat wedle własnego światopoglądu).

Pytając dziecko o opinię i spokojnie wyjaśniając swoje stanowisko punkt po punkcie).

4. S. Covey, **7 nawyków skutecznego nastolatka**; (Praktyczny poradnik dla nastolatków pisany przez mądrego byłego-nastolatka; Zasady życia: Bądź kowalem swego losu, określ cel, najpierw rób rzeczy najważniejsze, staraj się najpierw zrozumieć, potem być zrozumianym, dąż do synergii, pamiętaj o samodoskonaleniu; dużo humoru, ilustracji, praktycznych porad, np. jak odmówić na namawianie na alkohol; najlepsza pozycja na rynku do zaproponowania nastolatkom do samodzielnego przeczytania).
5. J. Juul, **Nastolatki. Kiedy kończy się wychowanie?** (O budowaniu więzi, komunikacji, stawianiu granic, propozycje dialogów).

Ponadto polecam darmowe bardzo wartościowe i praktyczne e-booki do pobrania ze strony [www.akademiafamilijna.pl](http://www.akademiafamilijna.pl) (m.in. Jak być ojcem dzisiaj, Rodzina przy stole, Dekalog dobrego rodzica, Jak zaangażować dzieci w obowiązki domowe? Zarządzanie mediami cyfrowymi w rodzinie).

## O AUTORZE

**Dr Wojciech Wierzejski** – wykładowca akademicki (Wydział Pedagogiki UKSW), wykłada m.in. zarządzanie w oświacie, zarządzanie finansami, wystąpienia publiczne; koordynator i kierownik projektów unijnych (edukacyjnych i zdrowotnych). Absolwent WFiS Uniwersytetu Warszawskiego, studiów podyplomowych z rolnictwa (SGGW) i nauk o polityce (Collegium Civitas); doktorat z nauk społecznych w ISP Polskiej Akademii Nauk. Prowadzi szkolenia i warsztaty dla **nauczycieli** z zarządzania oświatą, zarządzania projektami, zarządzania wiedzą i zarządzania kompetencjami (m.in. ORPEG, szkoły i przedszkola publiczne i niepubliczne).

Prowadzi warsztaty dla **rodziców** (2- i 4-godzinne). Tematy:

1. Nowoczesne metody wychowawcze – jak wychować szczęśliwe dziecko?
2. Jak wprowadzić zdrowe zasady rodzinne?; Jak uczyć porządku, dyscypliny, pracowitości, odpowiedzialności?
3. Jak na nowo odkryć miłość w małżeństwie?
4. Jak współpracować z trudnym nastolatkiem?

Ukończył kurs „Rodzicielstwo z pozytywną dyscypliną”.

Prezes Fundacji Centrum Rozwoju Społecznego i Obywatelskiego, [www.crsio.pl](http://www.crsio.pl). Żonaty, ojciec trzech córek.

Opublikował ostatnio książkę: „**Szczęście w małżeństwie. Warsztaty wspierające rozwój miłości i komunikacji w związku**”, Warszawa, 2022, a także broszurę: **Jak wychować dzieci, aby były wierzące i praktykujące?**, Warszawa, 2022. [Mocno rozbudowana wersja Warsztatu 7 z niniejszej książki].

Napisz: [w.wierzejski@uksw.edu.pl](mailto:w.wierzejski@uksw.edu.pl)

## NOTATKI

## NOTATKI



**Dr Wojciech Wierzejski** — wykładowca akademicki, wykłada m.in. zarządzanie w oświacie, zarządzanie finansami, wystąpienia publiczne; koordynator/kierownik projektów unijnych (edukacyjnych i zdrowotnych). Absolwent WFiS Uniwersytetu Warszawskiego, studiów podyplomowych z rolnictwa (SGGW) i nauk o polityce (Collegium Civitas); doktorat z nauk społecznych w ISP Polskiej Akademii Nauk. Prowadzi szkolenia i warsztaty dla nauczycieli z zarządzania oświatą, zarządzania projektami, zarządzania wiedzą i zarządzania kompetencjami (m.in. ORPEG, szkoły i przedszkola publiczne i niepubliczne).

Ukończył kurs „Rodzicielstwo z pozytywną dyscypliną”.

Prezes Fundacji Centrum Rozwoju Społecznego i Obywatelskiego ([www.crsio.pl](http://www.crsio.pl)).

Żonaty, ojciec trzech córek.

Opublikował ostatnio książkę: „Szczęście w małżeństwie. Warsztaty wspierające rozwój miłości i komunikacji w związku”, Warszawa, 2022.



ISBN 978-83-964301-2-0



CENA 19,99 Zł