

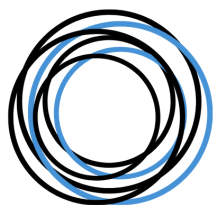


FUNDACJA  
NIE WIDĄĆ PO MNIE

DLA RODZICÓW

# Sztuka komunikacji z nastolatkiem





FUNDACJA  
NIE WIDĄĆ PO MNIE

COPYRIGHT © FUNDACJA NIE WIDĄĆ PO MNIE 2023

Tytuł: Sztuka komunikacji z nastolatkiem: Przewodnik dla rodziców

ISBN: 978-83-67802-54-3

Autor: Marta Mikołajczuk

Korekta: Urszula Szybowicz

Korekta składu: Kamila Olejnik

Kolaże w książce: zdjęcia iStock, kolaż Marcin Czaja

Skład: Marcin Czaja



SP ZOZ Centrum Leczenia Dzieci  
i Młodzieży w Zaborze  
ul. Zamkowa 1  
66-003 Zabór  
NIP: 973-058-82-81  
REGON: 970774176  
KRS: 0000004995



Województwo Lubuskie  
Departament Ochrony Zdrowia  
Urzędu Marszałkowskiego  
Województwa Lubuskiego  
w Zielonej Górze  
ul. Podgórna 7  
65-057 Zielona Góra  
NIP: 973-05-90-332  
REGON: 970770089

Środowiskowe Centrum Zdrowia Psychicznego dla dzieci i młodzieży w Zielonej Górze  
ul. Monte Cassino 21B, 65-561 Zielona Góra, [kontakt@poradniapozytywka.pl](mailto:kontakt@poradniapozytywka.pl)

---

Partnerski projekt „Środowiskowe Centrum Zdrowia Psychicznego dla dzieci i młodzieży w Zielonej Górze” realizowany od 01.01.2021r. do 30.06.2023r.  
w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój 2014-2020 i współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego



**Fundusze Europejskie**  
Wiedza Edukacja Rozwój



**Rzeczpospolita  
Polska**

**Unia Europejska**  
Europejski Fundusz Społeczny



# Spis treści

---

- 1** — **Wprowadzenie**
- 2** — **Przestrzeń do rozmowy**
- 3** — **Techniki typu "ja"**
- 4** — **Zaufanie w komunikacji**
- 5** — **Prywatność**
- 6** — **Warto przyznawać się do błędu. Jak to robić w relacji z nastolatkiem?**

# Wprowadzenie

Komunikacja jest nieodłączną częścią naszego życia i odgrywa kluczową rolę w codziennych relacjach między ludźmi. Jest to proces wzajemnego przekazywania informacji i uważnego słuchania drugiej osoby. Jednakże aby była skuteczna, niezbędna jest odpowiednia przestrzeń do rozmowy.

## Przestrzeń do rozmowy

Rodzina odgrywa istotną rolę w rozwoju nastolatków, pomimo iż prezentuje się inaczej niż we wcześniejszych etapach życia dziecka. Trwałe i pozytywne więzi są jednym z czynników chroniących przed niekorzystnymi zachowaniami. W istotny sposób wpływają na zdrowy rozwój młodych ludzi. W czasie dojrzewania nastolatki poszukują niezależności i eksperymentują z nowymi doświadczeniami. Jednak obecność rodziny jako stabilnego wsparcia emocjonalnego i społecznego jest kluczowa dla ich samopoczucia i rozwoju. Nawiązywanie i utrzymywanie pozytywnych relacji rodzinnych może pomóc w budowaniu pewności siebie, zdrowej tożsamości i umiejętności radzenia sobie z wyzwaniami.

Psychiczna przestrzeń odgrywa istotną rolę w komunikacji między rodzicem a nastolatkiem. Chodzi o emocjonalny kontekst, w jakim odbywa się rozmowa. Właściwa atmosfera, pełna szacunku i otwartości sprzyja efektywnej komunikacji. Negatywne uczucia takie jak gniew, niechęć czy niezadowolenie mogą zakłócać przekaz i utrudniać porozumienie.

Rola rodzica jako nadawcy i nastolatka jako odbiorcy jest kluczowa w procesie komunikacji. Opiekun jest osobą, która inicjuje rozmowę i przekazuje informacje. Dlatego istotne jest, aby to on jasno i zrozumiale przekazał swoje przesłanie, używając odpowiednich środków komunikacji takich jak słowa, gesty i mowa ciała.

Nastolatek jest drugą stroną komunikacji, która słucha i interpretuje przekazywaną wiadomość. Jego zadaniem jest aktywne słuchanie i zrozumienie rodzica. Głównym celem rozmowy jest wzajemne zrozumienie i porozumienie. Komunikacja jest skuteczna, gdy rodzic i nastolatek osiągają pełne zrozumienie i zgadzają się co do przekazywanej wiadomości.

# Techniki typu "ja"

Rodzice nastolatków mogą korzystać z technik komunikacyjnych takich jak komunikacja typu "ja", aby skuteczniej porozumiewać się z nimi.

## Jak to robić?

Unikajcie rozmów typu "ty". Starajcie się rezygnować z komunikatów skupiających się na zachowaniach nastolatka, które mogą prowadzić do oceniania i etykietowania. Zamiast tego skupcie się na wyrażaniu swoich własnych uczuć i potrzeb.

## Komunikat typu "ja"

Skoncentrujcie się na wyrażaniu swoich reakcji na zachowanie nastolatka, opisywaniu swoich uczuć i mówieniu o tym, co was dotyka i czego potrzebujecie. Przyjmijcie odpowiedzialność za swoje emocje, potrzeby i samych siebie. Jako rodzice zacznijcie od opisanie konkretnego zachowania nastolatka, na które reagujecie.

**Na przykład możecie powiedzieć**

"Kiedy podnosisz głos podczas rozmowy..."

**Wyraźcie uczucia**

"Czuję się przestraszony/a i zagubiony/a..."

**Wyjaśnijcie, dlaczego to zachowanie wam przeszkadza**

"Ponieważ potrzebuję, abyśmy mogli prowadzić dialog spokojnie i z szacunkiem..."

**Propozycja konstruktywnego rozwiązania**

Wreszcie możecie zaproponować konstruktywne rozwiązanie, które uwzględni wasze potrzeby i uwagi nastolatka.

"Chciałbym/chciałabym, żebyśmy mogli znaleźć sposób na rozmowę, w której wspólnie czujemy się słuchani i szanowani..."


Przy wykorzystaniu tych technik komunikacyjnych rodzice mogą skuteczniej wyrażać swoje potrzeby i uczucia, co sprzyja budowaniu porozumienia i wzajemnego szacunku między nimi a nastolatkiem. W ten sposób obie strony tworzą atmosferę sprzyjającą zdrowej komunikacji i rozwiązywaniu problemów.





# Zaufanie w komunikacji


## Zaufanie to podstawa udanej komunikacji.



Gdy ufamy drugiej osobie, czujemy się swobodnie, mamy przestrzeń do tego, by mówić o tym, co jest dla nas ważne. Jednak rozmowa to także uważność i zrozumienie, co druga osoba chce nam przekazać. Słuchanie oznacza, że dajemy jej pełną uwagę i staramy się zrozumieć jej perspektywę.

Poprzez praktykowanie uważnego słuchania tworzymy **fundament zaufania** w naszych relacjach. Jednym z kluczowych elementów tego procesu jest szanowanie prywatności i poufności drugiej osoby. Każdy z nas ma prawo do powinieneć czuć się bezpiecznie, wiedząc, że to, co zostaje powiedziane w zaufanej przestrzeni, nie zostanie wykorzystane przeciwko niemu.

Gdy mamy przestrzeń do rozmowy opartą na zaufaniu, czujemy się wysłuchani i zrozumiani. To jest miejsce, gdzie możemy rozwiązywać problemy, mówić o naszych potrzebach i budować zdrowe relacje. Nie musimy się obawiać, że ktoś nas osądzi czy krytykuje. Możemy swobodnie wyrazić swoje myśli i czuć się akceptowani.



Budowanie takiej przestrzeni w naszych relacjach pomaga nam lepiej porozumieć się i tworzyć dobre więzi z nastolatkami.

**FUNDACJA NIE WIDAĆ PO MNIE**

edukacja zdrowotna w woj.lubuskim

## Prywatność

---

Szanowanie prywatności nastolatków jest równie istotne. Nastoletnie dzieci mają prawo do prywatności i ochrony swoich danych osobowych. Rodzice powinni to respektować nie naruszać granic. Nieuprawnione ujawnianie informacji, które powinny być poufne, może burzyć zaufanie i utrudniać komunikację.

**Wzajemny szacunek dla prywatności pomaga budować więź.**



**FUNDACJA NIE WIDAĆ PO MNIE**

edukacja zdrowotna w woj.lubuskim

# Warto przyznawać się do błędu. Jak to robić w relacji z nastolatkiem?

Kiedy popełnimy błąd lub zakłócimy komunikację w nieprzyjemny sposób, ważne jest, aby naprawić sytuację. Metoda 4P to prosty sposób radzenia sobie w takich momentach.

**Metoda 4 P opiera się na 4 krokach:**

## **P**rzyznanie się do błędu

Pierwszym krokiem jest świadome przyznanie się do popełnionego błędu lub zakłócenia komunikacji. Ważne jest, aby być szczerym i otwartym wobec swojego działania oraz konsekwencji, jakie spowodowało.

## **P**rzyjęcie odpowiedzialności

Następnym krokiem jest wzięcie odpowiedzialności za swoje działania. Oznacza to, że rozumiemy, że to my byliśmy sprawcami sytuacji nieprzyjemnej dla innych osób. Nie zrzucacie winy na innych ani nie szukajcie usprawiedliwień, tylko przyjmijcie pełną odpowiedzialność za swoje postępowanie.

## **P**ogodzenie się, przeprosiny

Trzeci krok polega na skierowaniu swojego postępowania na pogodzenie się z innymi osobami lub grupą, której działanie zakłóciliśmy. Warto złożyć szczerze przeprosiny za swoje zachowanie i wyrazić żal z powodu spowodowanych negatywnych konsekwencji. W tym kroku ważne jest przejawienie empatii i zrozumienia dla uczuć innych osób.

## **P**oszukanie rozwiązania

Ostatni krok to skoncentrowanie się na znalezieniu sposobu naprawy sytuacji. Chodzi o to, aby wspólnie z nastolatkiem, który ucierpiał na skutek naszych działań, znaleźć sposób na rozwiązanie problemu przywrócenie dobrej atmosfery. Może to oznaczać działanie na rzecz naprawienia szkody, zastosowanie zmian w naszym zachowaniu lub podjęcie innych działań, które pomogą uniknąć podobnych sytuacji w przyszłości.

**FUNDACJA NIE WIDAĆ PO MNIE**

edukacja zdrowotna w woj.lubuskim



Metoda 4P jest prostym i skutecznym sposobem radzenia sobie z sytuacją, w której popełniliśmy błąd lub zakłóciliśmy komunikację w nieprzyjemny sposób. Przyznając się do błędu, przyjmując odpowiedzialność, składając przeprosiny i szukając rozwiązania, możemy naprawić relacje i rozwijać zdrową komunikację. Uczymy też nastolatków, jak postępować w sytuacji, w której popełnimy błąd lub wdamy się w konflikt.

**Komunikacja** odgrywa kluczową rolę w naszym życiu i relacjach między ludźmi. Aby była skuteczna, potrzebna jest odpowiednia przestrzeń do rozmowy. Zarówno ona, jak i psychiczna atmosfera mają wpływ na jakość komunikacji. Rodzic jako nadawca i nastolatek jako odbiorca odgrywają kluczową rolę w procesie komunikacji. Używanie technik komunikacyjnych takich jak komunikacja typu "ja" może pomóc w skuteczniejszym porozumiewaniu się z nastolatkiem. Zaufanie jest podstawą udanej komunikacji, dlatego warto budować zaufaną przestrzeń do rozmowy. Uważne słuchanie i szanowanie prywatności to elementami budowania zaufania. Szacunek dla prywatności nastolatków jest niezwykle istotny, aby utrzymać zdrową komunikację i relacje.



**Wszystkie te elementy są istotne w budowaniu efektywnej komunikacji i zdrowych relacji między rodzicem a nastolatkiem.**

Poprzez **odpowiednią przestrzeń do rozmowy, zaufanie, szacunek dla prywatności oraz umiejętność przyznawania się do błędów i naprawy sytuacji**, możemy stworzyć atmosferę sprzyjającą porozumieniu, wzajemnemu szacunkowi i rozwojowi relacji.

## Piśmiennictwo

1. Barge J. K., Morreale S. P., Spitzberg, B. H. (2015), Komunikacja między ludźmi, Warszawa, Wydawnictwo Naukowe PWN
2. Rosenberg, M. B. (2016), Porozumienie bez przemocy, Warszawa: Czarna Owca
3. Nelsen, J. (2020). Pozytywna dyscyplina, Warszawa: CoJaNaTo

# 0 Fundacji



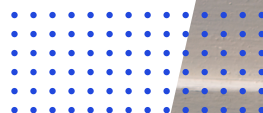
Pogorsząca się sytuacja związana ze zdrowiem psychicznym społeczeństwa zmotywowała nas do spojrzenia na problem od strony zdrowia publicznego, którego niezwykle istotnym i ważnym elementem jest aspekt psychiczny.

Z potrzeby mówienia otwarcie o problemach i osvajania społeczeństwa z tematami zdrowia psychicznego zrodziła się koncepcja Fundacji Nie Widać Po Mnie.

Celem Fundacji jest budowanie świadomości z zakresu zdrowia publicznego z nastawieniem na zdrowie psychiczne i zaburzenia psychospołeczne wśród Polaków, a także wspieranie rodziców, placówek oświatowych i ochrony zdrowia, budowanie świadomości z zakresu profilaktyki zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży oraz edukacja w zakresie szybkiego reagowania na pojawiające się trudności i kryzysy.

Fundacja obejmuje także swoim wsparciem personel medyczny. Organizujemy szkolenia z zakresu wsparcia psychologicznego, wypalenia zawodowego, mobbingu i komunikacji z pacjentem wśród personelu medycznego, który szczególnie teraz zgłasza wypalenie zawodowe i problemy ze zdrowiem psychicznym.

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





FUNDACJA  
NIE WIDĄĆ PO MNIE