

# Doradztwo psychologiczne

## Treść

### Jak rozmawiać ze zbuntowanym nastolatkiem?

Bunt dorastania nie jest dla pedagogów, rodziców i nauczycieli zjawiskiem niezwykłym. Wręcz przeciwnie, można powiedzieć, że jest stary jak świat - jest nieodłącznym atrybutem młodości.

Problemy i zmagania ze złym zachowaniem dzieci i młodzieży wiążą się z czterema podstawowymi cechami ludzkiej natury:

- budzi w nas opór robienie czegoś, co inni każą nam zrobić
- lubimy podważać autorytety
- każdy człowiek ma odmienne zainteresowania, zdolności i style uczenia, różne potrzeby, pragnienia oraz wartości i chce, żeby jego indywidualność była doceniana i aprobowana
- gdy dzieci dorastają potrzebują większej samodzielności, aby mogły rozwijać własne możliwości.

Okres dorastania jest dla nastolatków bardzo trudnym okresem, w naszym społeczeństwie bunt dorastania kojarzy się głównie z zewnętrzną reakcją na otaczającą rzeczywistość. Począwszy od buntowniczych zachowań w domu, szkole, a skończywszy na różnego rodzaju manifestacjach. Są to przejawy buntu zewnętrznego - konstruktywnego lub destruktywnego w zależności od sytuacji w jakiej występuje oraz motywów działania młodzieży. Bunt można rozpatrywać na płaszczyźnie wewnętrznej - przeżyciowej. Jest wtedy zjawiskiem uwikłanym w mechanizm formowania się tożsamości jednostki, przejawiającym się w formie silnych emocji negatywnych oraz specyficznych sądów dotyczących świadomości własnych praw. Wyróżniamy cztery poziomy buntu. Na pierwszych dwóch poziomach bunt pozwala jednostce na zasygnalizowanie swojego istnienia jako osoby dorastającej. Zaczyna ona sama podejmować decyzje, wyznaczać sobie cele i zadania, jest to forma odrzucenia zachowań dziecięcych i przyjęcia wartości dorosłych. Generalnie jednak etapy te nie pociągają za sobą trwałych konsekwencji dla formującej się tożsamości jednostki. Najważniejszy etap rozwoju, w którym zaczyna się kształtować jej tożsamość, to okres moratorium. Wzrasta w tym okresie również rola buntu jako jednego z elementów poszukiwania tożsamościowych. Bunt może się stać wówczas zarówno konstruktywny i twórczy, jak i destrukcyjny i patologiczny. Spełnia on rolę twórczą wtedy, kiedy skłania jednostkę do aktywności, do poszukiwania nowych, akceptowanych społecznie rozwiązań.

Natomiast destrukcyjność buntu wynika nie tyle z buntu samego w sobie, ile mogą być konsekwencją pewnych zaburzeń osobowości bądź też wynikiem negatywnych oddziaływań środowiska wychowawczego lub szerszego środowiska społecznego. Dlatego jest ważne, aby każdy przejaw buntu, nawet ten w naszym mniemaniu najbardziej niewinny, kontrolować, gdyż nigdy nie wiadomo, w kierunku jakiej tożsamości ten bunt zaprowadzi naszego wychowanka lub dziecko.

Według A. Oleszkowicz (1996) bunt dorastania jest formą przeciwstawiania się tym wszystkim obiektom i stanom rzeczy, które jednostka subiektywnie postrzega jako ograniczające i (lub) zagrażające jej prawom lub niezgodne z oczekiwaniami i wyobrażeniami.

Nastolatek buntując się „walczy” o możliwość realizacji własnej koncepcji życia, takiej, która pozwala na odnalezienie sensu życia, choć obiektywnie bywa nierealistyczna. Poprzez bunt młody człowiek z jednej strony odrzuca normy i wzorce postępowania dorosłych, z drugiej zaś, często bezkrytycznie identyfikuje się z normami i wzorcami grupy rówieśniczej. Wielu wychowawców i rodziców ma wtedy wrażenie, że między nimi, a ich podopiecznymi dochodzi do rozluźnienia relacji, ochłodzenia stosunków. Do tego mogą dochodzić różnorodne, stosowane przez młodzież zachowania ryzykowne: wagary, alkohol, narkotyki. Młodzież zaczyna myśleć kategoriami my-oni. Wyróżniamy cztery poziomy buntu.

## Jak rozmawiać?

Porozumiewanie się to zarówno mówienie, jak i słuchanie. Aktywne słuchanie już jest formą pomocy, jest to objaw naszego zainteresowania, dawanie drugiemu człowiekowi tego, co w danym momencie potrzebuje. Właściwe słuchanie bardzo często umożliwia mówiącemu samodzielne odszukanie rozwiązania problemu, umożliwia nieudzielanie rad, dzięki niemu pozwalamy się wygadać, co powoduje, że problem jest łatwiejszy do uniesienia.

Kilka słów o języku.....

Kiedy czujemy się sfrustrowani sytuacją lub czyimś zachowaniem reagujemy najczęściej oskarżeniami lub innymi negatywnymi komunikatami, które wzmagają konflikt i zazwyczaj nie prowadzą do konstruktywnych rozwiązań, poza tym utrudniają dialog i budzą negatywne reakcje np.:

Ty chciałbyś wszystkimi rządzić..... ( w języku Ty formułowane są zazwyczaj różnego rodzaju oskarżenia, pouczenia itd.)

To nie ja - to wszyscy tak robią.....(w języku My tworzymy nieosobiste wypowiedzi)

Nie chciałem, ale jakoś tak wyszło.... (języka Się używamy mówiąc o sobie i o tym, co się z nami dzieje tak, aby nie brać za to odpowiedzialności).

To, co zdecydowanie ułatwi porozumienie to język Ja, w którym wyrażamy siebie, swoje reakcje, przeżycia, myśli opinie i wyraźnie zaznaczamy, że wypowiadamy się na swój temat i w swoim imieniu. Dzięki niemu jesteśmy odbierani, jako ludzie otwarci, uczciwi, autentyczni i najczęściej sami też się tak czujemy np.: Wkurzasz mnie! - Złoszczę się kiedy to robisz!

Co utrudnia porozumienie się:

1. Radzenie: uważam, że powinieneś.... (trudno znać odpowiedź na wszystkie pytania, nie jesteśmy wiarygodni)
2. Współzawodnictwo: uważam, że wypadam lepiej...
3. Zmienianie tematu...
4. Bujanie w obłokach... Co? Ach tak ..... rozumiem
5. Wywlekanie uraz: Tak, ale Ty.....
6. Ignorowanie.....
7. Przyczepianie etykietek: leń - zamiast gadać lepiej bierz się do roboty...
8. Sarkastyczne uwagi....
9. Grożenie.... - Jeśli tego nie zrobisz to...
10. Wyśmiewanie, zawstydzanie .....
11. Wszystko będzie dobrze..... - obiecywanie niemożliwego

Jak udzielać informacji zwrotnych?

1. Nie oceniać, nie osądzać, tylko opisać wrażenie
2. Informację odnosimy do konkretnego zachowania, a nie do osobowości człowieka
3. Powinna być sformułowana jasno i precyzyjnie
4. Oddzielać spostrzeżenia od przypuszczeń, wyrażanie uczuć w bezpośredniej formie
5. Informacja zwrotna powinna być przekazywana jako bezpośrednia reakcja na czyjeś działanie/zachowanie
6. Informacja zwrotna powinna być także udzielana na tematy pozytywne.

Zachowania problemowe są zachowaniami sygnałowymi - świadomie lub nieświadomie dziecko sygnalizuje swoje potrzeby. Chcąc pomóc musimy wiedzieć:

- co sygnalizuje dane zachowanie, jaką trudność dziecko za jego pomocą wyraża, co chce osiągnąć.

Jak postępować z młodzieżą?

1. Z każdym indywidualnie.
2. Bój się obojętności!
3. Nie porównuj z innymi lub z sobą.
4. Nie wypominaj włożonej pracy i wysiłku.
5. Nie krytykuj przy rówieśnikach.
6. Bądź konsekwentny.
7. Nie kłóć się z nastolatkiem, nie daj się sprowokować.
8. Nie załatwiaj żadnych spraw w gniewie.

Monika Rębisz

Psycholog

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Gorlicach

XX  
XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

### Jak motywować uczniów do zmian w zachowaniu?

Motywacja jest terminem, którego bardzo często używamy w naszych codziennych wypowiedziach. Gdy ją tracimy nie wiemy co robić, czujemy się bezradni. Uciekając od naukowych definicji możemy najprościej powiedzieć, że motywacja jest tym, co popycha nas do podjęcia określonego działania.

Zadaniem rodzica, czy nauczyciela jest wytworzenie w młodzieży motywacji, czyli wewnętrznego procesu regulującego czynności każdego z nich tak, aby doprowadzały one do osiągnięcia określonych celów (wyników, rezultatów). W rozwoju psychicznym człowieka niezmiernie istotną okolicznością jest to, iż przez cały okres dzieciństwa i potem (aż do dojrzałości) powinien mieć zaspokajane swoje potrzeby. Młody człowiek jest niemal całkowicie zależny od rodziców, wychowawców i innych osób z bezpośredniego otoczenia. Toteż potrzeba miłości (ciepła, bezpieczeństwa) leży u podstaw najsilniejszych motywacji dziecięcych, zaś pragnienie aprobaty i uznania (najpierw dorosłych, a potem także rówieśników) często dominuje w systemie motywacji młodzieży. Dziecko uczy się więc przede wszystkim takich zachowań, za pomocą których skutecznie zaspokajają swoje potrzeby. Często są to działania nieakceptowane przez rodziców i szkołę np.: ucieczki

z lekcji, stosowanie różnego rodzaju używek, lekceważenie autorytetów, itp. W kształtowaniu motywacji istotną rolę odgrywa przede wszystkim odpowiednia komunikacja oraz nagradzanie (pochwała, docenienie) i konsekwencja w postępowaniu. Komunikacja oznacza różny sposób przekazywania informacji i interakcję, jaka zachodzi przy wymianie komunikatów” R. Miller (1995) - (czyli przekazywanie informacji oraz to, co się dzieje między nadawcą i odbiorcą w trakcie ich przekazywania). Niekorzystny wpływ na komunikację ma osądzanie, krytykowanie, obrażanie, chwaleń połączone z oceną, decydowanie za innych, rozkazywanie, grożenie, moralizowanie, nadmierne / niewłaściwe wypytywanie. Każdy z Państwa potrafi przytoczyć z własnego doświadczenia odpowiednie przykłady, przypomnieć sobie, co czuł i jaka była jego reakcja w takiej sytuacji. Warto mieć świadomość, że komunikat negatywny ma znacznie większą siłę niszcząca niż pozytywny budująca. Dlatego łatwo sobie wyobrazić i przewidzieć, co czuje i jak będzie postępował młody człowiek,

którego „obdarzymy” jakąś etykietą. Nawet jeżeli taka osoba będzie próbowała zmienić swoje postępowanie, a jej wysiłki nie zostaną docenione to nauczy się ona, że nie ma powodów, żeby się starać, bo tego i tak nikt nie zauważa. Uczy się bezradności i wybiera „łatwiejszą” rolę (lenia, „głaba” itp.). Im głębiej zakopujemy kogoś pod zwałami negatywnych komentarzy tym trudniej mu się odkopać. Jeżeli zależy nam na rozmowie

z młodym człowiekiem to oprócz słuchania tego, co ma nam do powiedzenia, informacji zwrotnej udzielamy mu używając komunikatu Ja. Każdy ma prawo do wyrażania swoich uczuć, zarówno przyjemnych, jak i trudnych, takich jak złość, gniew. Ważne jest, aby osoba asertywna stosowała komunikaty zaczynające się od „JA”, zamiast komunikatów rozpoczynających się od „TY”. Komunikat typu „TY” nie opisuje własnych uczuć i sugeruje, że ktoś inny ponosi winę za zaistniałą sytuację. W zdaniu: „Ty jesteś...” zawieramy jakąś całościową ocenę drugiego człowieka, przypinamy mu etykietę, nie dając szansy na bycie innym, osądzając, kwalifikując do określonej kategorii. Sobie zaś uzurpujemy prawo do orzekania o nim. Wypowiedź „JA” jest bardziej otwarta i szczerza, bowiem nadawca przyznaje się do swoich uczuć i do odpowiedzialności za zaistniały stan rzeczy. Mówienie w języku „JA” jest wolnym od akcentowania władzy sposobem komunikowania się. Rodzic, czy nauczyciel może zauważyć i docenić wysiłek ucznia związany ze zdobywaniem i wykorzystywaniem wiedzy, sposobem uczenia się itp. Niedostrzeżenie czyjś wysiłku i zaangażowania w teoriach motywacji postrzegane jest w taki sam sposób, jak wyrzucenie jego pracy do kosza. Rodzic aby okazać młodym ludziom, że akceptuje ich zachowanie, może pochwałą zachęcić by nadal zachowywali się w ten sposób. Może również wskazać, co jeszcze powinni zrobić, aby osiągnąć lepsze wyniki, jak i co zmienić w swoim sposobie nauki, a także korygować te zachowania, które mu się nie podobają i których nie akceptuje. Jak udzielać informacji zwrotnej, tak aby zachęcała młodego człowieka do wprowadzenia zmiany:

Informacja zwrotna powinna:

1. Być natychmiastowa.
2. Zaczynać się od pozytywów.
3. Być konkretna, dotyczyć faktów.
4. Zawierać możliwość zmiany.
5. Wykluczać negatywną osobistą informację.
6. Być dostosowana do możliwości przyjęcia.
7. Brać pod uwagę potrzeby odbiorcy.

Wielu rodziców i wychowawców zastanawia się, jak w obecnej rzeczywistości nastawionej na zysk i sukces wychować człowieka odpowiedzialnego, samodzielnego, kierującego się uznanymi społecznymi wartościami. Wyniki badań pokazują, że wspierająca rodzina koreluje

z sukcesem życiowym lepiej niż iloraz inteligencji. Oto kilka sugestii, od których można zacząć:

Aby pokazać dziecku, że je akceptujesz i szanujesz jego uczucia:

1. Wysłuchaj dziecko spokojnie i z uwagą.
2. Potwierdź jego uczucia słowami:  
„Och... Mhm... Rozumiem...”
3. Nazwij te uczucia: „Wygląda na to, że to cię rozzłościło!”

Aby zachęcić dziecko do współpracy:

1. Opisz co widzisz lub przedstaw problem:  
„Na łóżku leży mokry ręcznik.”
2. Udziel informacji:  
„Ten ręcznik moczy mój koc”.
3. Opisz co czujesz:  
„Nie lubię spać w mokrym łóżku.”

Zamiast karać:

1. Wyraź swoje uczucia, nie atakując charakteru dziecka: „Jestem zła, gdy postępujesz w ten

sposób.”

2. Określ swoje oczekiwania.
3. Wskaż dziecku, jak może naprawić swój błąd.
4. Daj dziecku wybór (informując je o konsekwencjach).
5. Podejmij działanie (wyegzekwuj konsekwencje).

Aby pochwalić bez oceniania:

1. Opisz co widzisz.  
„Widzę czystą podłogę, pościelone łóżko, książki ustawione na półce.”
2. Opisz co czujesz.  
„Przyjemnie wejść do takiego pokoju.”
3. Podsumuj godne pochwały zachowanie dziecka jednym słowem.  
„To się nazywa pracowitość i dokładność.”

Aby zachęcić dziecko do samodzielności:

1. Pozwól dziecku dokonać wyboru.  
„ Chcesz kanapkę z serem czy z dżemem?”
2. Okaż szacunek dla dziecięcych zmaganiań.  
„Trudno jest dokładnie posprzątać pokój.”
3. Nie zadawaj zbyt wielu pytań.  
„ Witaj w domu! Miło cię widzieć!”
4. Nie spiesz się z daniem odpowiedzi.  
„Ciekawe pytanie. A co ty o tym myślisz?”
5. Zachęć dziecko do korzystania z cudzych doświadczeń.  
„Być może właściciel sklepu zoologicznego coś ci poradzi.”
6. Nie odbieraj nadziei.  
„Chcesz być weterynarzem. To fascynujący zawód.”

Aby uwolnić dziecko od etykietek i grania ról:

1. Wykorzystaj każdą okazję, by pokazać dziecku, że może spojrzeć na siebie inaczej.
2. Stwórz sytuację, gdy dziecko spojrzy na siebie inaczej.
3. Pozwól dziecku „posłuchać”, gdy mówisz o nim coś dobrego.
4. Zademonstruj zachowanie godne naśladowania.
5. Bądź skarbnicą najlepszych chwil z życia twojego dziecka.
6. Kiedy dziecko postępuje według starych nawyków, wyraż swoje uczucia lub oczekiwania.

Podsumowując: znajdźcie Państwo czas na rozmowę, pochwałę i zainteresowanie tym, co robią mówią i planują Państwa dzieci i wychowankowie. Wsparcie jest czymś, co możemy dać zawsze. Nawet wtedy jeśli sami niczego nie mamy.

LITERATURA:

1. A. Faber, E. Mazlish, Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały. Jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły, Media Rodzina, Poznań,
2. Materiały szkoleniowe programu „Szkoła dla Rodziców”
3. M. Brzeziński „Głaskologia”, Instytut Kreowania Skuteczności, Warszawa 2013r.

Monika Rębisz PPP w Gorlicach.

Przeviń do początku