



# JA I MOJE NASTOLETNI DZIECKO

**Jak wspierać nastoletnie dziecko  
przeżywające trudności?**

**MINI-PORADNIK  
Z ĆWICZENIAMI DLA RODZICÓW**

Bogna Białecka  
Fundacja Edukacji Zdrowotnej i Psychoterapii 2023  
[www.zatroskani.pl](http://www.zatroskani.pl)

Projekt graficzny i skład: Piotr Białecki



Sfinansowano przez Narodowy Instytut Wolności -  
Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego ze  
środków Programu Fundusz Inicjatyw Obywatelskich  
NOWEFIO na lata 2021-2030

Całkowita wartość zadania: 299 928,00 PLN  
Wartość finansowania: 299 928,00 PLN



## WPROWADZENIE

W 1991 roku Jerry i Monique Sternin, pracownicy socjalni z doświadczeniem pracy z ubogimi, zostali wystani przez organizację *Save the children*, aby stworzy program walczący z niedożywieniem dzieci w Wietnamie<sup>1</sup>. Wypróbowywali różne podejścia sprawdzone w dotychczasowej pracy, jednak żadne nie okazało się skuteczne. Zrobili zatem coś zupełnie innego – zaczęli wyszukiwać ubogie rodziny, którym udało się uchronić dzieci przed niedożywieniem.

Okazało się, że były to rodziny zbierające krewetki i kraby, pojawiające się na polach ryżowych by dodawać je do posiłków dzieci. W tej części świata uważano to za pożywienie niewłaściwe dla dzieci i dlatego niewiele osób wpadało na pomysł, żeby tak robić. Sterninsowie zaczęli krążyć od wioski do wioski edukując rodziców w zakresie żywienia i podpowiadając najprostsze rozwiązanie, dostępne na wyciągnięcie ręki, czyli właśnie uzupełnianie diety dzieci o krewetki i kraby. Jak się okazało niedożywienie dzieci spadło od 65 do 85% w każdej wiosce, którą odwiedzili.

Historia ta pokazuje strategię skutecznej pomocy dzieciom i młodzieży. Zamiast koncentrować się na problemach, koncentrujemy się na czynnikach, które będą im zapobiegały. Często są to nieznane drobiazgi, a przez to niewykorzystywane.

**Jak zapobiegać depresji, zaburzeniom nastrojów, myślom samobójczym i poczuciu braku sensu życia?** W naszych badaniach opisanych w raporcie „Etat w sieci 3.0” koncentrowaliśmy się na zbadaniu aktualnego stanu zdrowia psychicznego młodzieży w nauce zdalnej na początku roku 2022. Badanie pokazuje dwie opcje pomocy:

- Gaszenie pożaru – pomoc dzieciom i nastolatkom oraz ich rodzicom, gdy już pojawi się potężny problem.
- Zapobieganie pożarowi – dostarczenie wiedzy rodzicom, jak mogą wspomagać rozwój dzieci tak, by nie rozwinęły się u nich poważne problemy.

Warto zdać sobie sprawę, że po okresie nauki zdalnej, ale też pojawieniu się w społeczności szkolnej wielu dzieci z traumą wojenną, większość dzieci wskutek długotrwałego stresu wymaga większej uważności niż w latach wcześniejszych.

Metaforycznie rzecz ujmując, potrzebujemy znaleźć swoje krewetki i kraby, które zapobiegą niedożywieniu. Sprawdźmy, jakie sposoby pomocy mamy na wyciągnięcie ręki, tylko wystarczy z nich skorzystać.

I właśnie o tym jest ten poradnik.

---

<sup>1</sup> Pascale, R., Sternin, J., & Sternin, M. (2010). *The power of positive deviance: How unlikely innovators solve the world's toughest problems*. Boston, MA: Harvard Business Press.

## PODSTAWA TO KOMUNIKACJA

Każdy z nas umie mówić, a zatem wydaje się, że każdy z nas posiada umiejętności komunikacyjne. Mimo to często w rozmowach z naszymi nastolatkami mamy wrażenie jakbyśmy mówili do ściany. „Jak było w szkole?” – pytamy, a odpowiedź brzmi: „Okej”; „Co się stało?” – „Nic.”

Właśnie dlatego chcielibyśmy w pierwszej części naszego mini poradnika podzielić się kilkoma poradami usprawniającymi komunikację, szczególnie w tym trudnym wieku, którym jest okres dojrzewania.

### Jak budować zaufanie sprzyjające dobrej komunikacji? Oto 10 sposobów.

#### 1) Słuchanie refleksyjne.

Słuchanie refleksyjne składa się z dwóch umiejętności: z **aktywnego słuchania** i **refleksji** nad tym, co komunikuje druga osoba. Dzięki słuchaniu refleksyjnemu rozmówca czuje się wysłuchany i widzi, że staramy się go zrozumieć.

**Aktywne słuchanie** polega na tym, że skupiamy uwagę na tym, co chce powiedzieć druga osoba. Zachowujemy się tak, jakbyśmy słyszeli tę osobę po raz pierwszy w życiu – nie znając jej. Jednym z najpoważniejszych zaburzeń aktywnego słuchania jest czytanie w myślach, czyli zakładanie z góry co rozmówca chce powiedzieć. Być może toczyliśmy podobne rozmowy już wcześniej i wydaje się nam, że wszystko już usłyszeliśmy na dany temat. W takim wypadku rzeczywiście rozmowa nie ma sensu, ponieważ tylko odtwarzamy ustalone role i powtarzamy słowa, których już kiedyś używaliśmy. Wyjściem z tej matni jest właśnie aktywne słuchanie, w czasie którego staramy się naprawdę zrozumieć uczucia i potrzeby rozmówcy. Po wysłuchaniu staramy się na głos podsumować najważniejsze punkty, które usłyszeliśmy.

#### ■ PRZYKŁAD:

Nastolatek mówi:

– Nienawidzę, kiedy ze mną rozmawiasz, zawsze jesteś taki władczy i wiesz wszystko. To tak jakbyś w ogóle mnie nie zauważał.

Tata:

– Rozumiem, że czujesz się sfrustrowany, kiedy ci przerywam, bo masz wrażenie, że wcale ciebie nie słucham.

#### 2) Parafrazowanie.

To umiejętność podobna do słuchania refleksyjnego, jednak zamiast koncentrować się na emocjach stojących u podstaw tego co mówi rozmówca, staramy się zrozumieć treść tego co mówi.

#### ■ PRZYKŁAD:

Nastolatek:

– Nie jestem w stanie odrobić zadania domowego, bo siostra mi ciągle zabiera i chowa podręczniki, ona zawsze mi wszystko robi na złość i potem się jeszcze wypiera, że to zrobiła, a potem pani się wkurza i potem dostaję jedynkę.

Mama:

– Rozumiem. Czyli siostra chowa ci podręcznik, przez co nie odrabiasz zadań domowych i dostajesz złe oceny.

### 3) Słuchanie pasywne.

Czasami ludzie po prostu chcą zostać usłyszani. Nie chcą porad. Ani nawet pomocy. Po prostu chcą się wygadać. W takim przypadku wystarczy, że od czasu do czasu po prostu powiesz: „mhm, słucham, rozumiem”. Gdy rozmawiasz ze swoim nastoletnim dzieckiem możesz je nawet przytulić, pozwolić po prostu mówić, to buduje i wzmacnia wzajemne zaufanie.

### 4) Okazywanie empatii.

Empatyczne słuchanie nie każdemu przychodzi z łatwością. Niektóre osoby po prostu to mają. To ludzie, którzy słuchając kogoś zaczynają wewnątrz odczuwać podobne emocje. Jednak nie trzeba „zarażać się” cudzymi emocjami aby móc okazywać empatię werbalnie, czyli słowami.

„Rozumiem, jak się czujesz” – to przykład takiej empatii werbalnej.

Co ciekawe, istnieje też empatia fizyczna. To sytuacja, w której zmieniamy postawę ciała, mimikę, a nawet nasze gesty, aby pokazać drugiej osobie, że rozumiemy co czuje.

Empatia jest potrzebna, ponieważ czasami nastolatek może mieć nieprawdziwy ogląd problemu. Jednak to co **czuje** w związku z problemem jest prawdziwe. Zanim zaczniemy wyjaśniać rzeczywistość, potrzebne jest okazanie, że rozumiemy punkt widzenia naszego rozmówcy i towarzyszące temu emocje.

### 5) Przyjazna mowa ciała.

Wiele eksperymentów naukowych pokazuje, że jeżeli treść tego co mówimy i tak zwana mowa ciała stoją w sprzeczności, odbiorca wierzy raczej temu co widzi, niż treści słów.

#### PRZYKŁAD:

Jeżeli ktoś podniesionym tonem głosu, z zaczerwienioną twarzą i przez zaciśnięte zęby wydusza z siebie: „Jestem całkowicie spokojny!” – widzimy jego zdenerwowanie i nie wierzymy słownym deklaracjom.

Właśnie dlatego warto zadbać o przyjazną mowę ciała, zapanować nad swoim tonem głosu, unikać gwałtownych ruchów, zaciskania dłoni w pięści itp.

Na ile można zapanować nad swoją mową ciała, w sensie ukrywania prawdziwych emocji? Trzeba by być naprawdę dobrym aktorem. Wbrew pozorom o wiele prościej jest naprawdę poczuć przyjazne emocje wobec drugiej osoby. Jak to można zrobić? Na przykład powtarzając sobie: „To moje dziecko, bardzo je kocham, chcę mu pomóc. W tej chwili jest zagubione czy zdenerwowane, ale to nadal moje dziecko, które bardzo kocham.”

### 6) Odpowiednie operowanie przestrzenią przy rozmowie.

Być może nie zastanawialiśmy się nad tym, ale organizacja przestrzeni podczas rozmowy wpływa na jej przebieg. Najczęściej rozmawiamy siedząc naprzeciw siebie. To postawa konfrontacyjna, wywołująca napięcie, a docelowo podnosząca poziom konfliktu. Dzieje się tak, ponieważ siedzenie naprzeciwko siebie wymusza praktycznie nieprzerwany kontakt wzrokowy. Można oczywiście usiąść wspólnie na kanapie i patrzeć przed siebie. Niestety w tej sytuacji trudno nawiązać kontakt wzrokowy, który jest w rozmowie potrzebny, chociażby po to, żeby sprawdzić czy druga osoba naprawdę nas rozumie. Właśnie dlatego najlepszym sposobem siedzenia jest siedzenie w rogu jednego stolika. W tym momencie



możemy spokojnie nawiązać kontakt wzrokowy, kiedy to jest potrzebne lub patrzeć przed siebie i nie jest to odbierane jako ucieczka czy lekceważenie.

### 7) Praca nad tonem głosu.

Kiedy jesteśmy zdenerwowani lub zaniepokojeni zaczynamy mówić szybciej, wyżej i głośniej. Jednak taki ton głosu podsyca konflikt. Najbardziej budzącym zaufanie głosem jest głos spokojny, niezbyt szybki i niski. Doskonałym przykładem budzącego zaufanie głosu jest głos Krystyny Czubówny. Choć rzadko ktoś mówi przyjemnym ciepłym głosem, jednak możemy zadbać o to, by mówić raczej wolniej, bez popiskiwania oraz bez pokrzykiwania.

Praca nad właściwym tonem głosu oznacza też dopasowanie go do konkretnej sytuacji. Jeżeli rozmawiamy z osobą smutną i używamy radosnego podniesionego głosu, wywołamy wrażenie całkowitego braku empatii i zrozumienia. W rozmowie ze smutną osobą możemy oczywiście używać ciepłego tonu głosu, jednak powinien być nieco wolniejszy i cichszy, czyli dostosowany do tonu głosu rozmówcy.

Z kolei nic tak nie podsyca irytacji, zdenerwowanej osoby, jak głos wolny i cichy. Z osobą zdenerwowaną będziemy rozmawiać tonem zdecydowanym, półgłosem i raczej szybkim, ale nie podwyższonym.

Jak można to przećwiczyć? Na przykład trenując z programem telewizyjnym czy bohaterem serialu. Wyszukajmy jakiś dialog i zanim odpowie rozmówca postaramy się dostosowując ton, wysokość i dynamikę głosu odpowiedzieć aktorowi na srebrnym ekranie.

### 8) Odzwierciedlanie.

Czasami może być nam trudno wczuć się w emocje rozmówcy, empatować z nim, a nawet wyrazić wobec niego zrozumienie. W takim wypadku pomaga przybranie podobnej pozycji ciała. Wyobraźmy sobie, że nasz nastolatek siedzi na samym brzeжку krzesła, skulony, zastaniając się rękoma. Jeżeli usiądziemy wygodnie i komfortowo lub co gorsza staniemy nad tym naszym biednym nastolatkiem na pewno nie dojdzie do porozumienia. Krokiem w kierunku zrozumienia go będzie przybranie troszeczkę podobnej pozycji ciała – nieco skulonej, nieco zastoniałej rękoma. Emocje wyrażają się w ciele, ale też ciało wpływa na emocje. Przyjmując podobną pozycję ciała jak rozmówca możemy lepiej zrozumieć wczuć się w to, co on odczuwa.

### 9) Zadawanie pytań.

Możemy wyróżnić kilka rodzajów pytań. Pytanie otwarte to takie, na które nie można odpowiedzieć jednym słowem. Na przykład: Co czujesz? Jak to widzisz? W czym leży problem? Co o tym sądzisz?

Mamy też pytania klaryfikujące, półotwarte, czyli takie, na które da się odpowiedzieć krótko, jednak to od rozmówcy zależy co odpowie.

Przykłady takich pytań: O której chciałbyś to zrobić? Jaki smak wybierasz? Kto ci to zrobił?

W końcu istnieją pytania zamknięte, czyli takie, na które można odpowiedzieć tylko TAK lub NIE. Takie pytania stosujemy by sprawdzić zrozumienie, uzyskać deklarację. Przykładami tych pytań będzie: Czy ty to zrobiłaś? Czy to wszystko?

Dobłą praktyką jest stosowanie na początku raczej pytań otwartych, po to aby zrozumieć perspektywę drugiej osoby. Im bardziej zbliżamy się ku jakiemuś rozwiązaniu tym więcej będziemy stosować pytań klaryfikujących czyli częściowo otwartych oraz pytań zamkniętych po to by uzyskać konkretne deklaracje.

### 10) Używanie stwierdzeń typu JA.

To bardzo prosty zabieg komunikacyjny. Zamiast rzucania oskarżeń typu: jesteś wredny wszyscy uważają, że jesteś wredny, opisujemy swoją opinię lub swoje odczucia na ten temat. Na przykład: denerwuje mnie, kiedy używasz takiego tonu głosu.

## ĆWICZENIE: Czy jesteś dobry słuchaczem?

Aby ocenić nad czym musisz popracować przypomnij sobie ostatnią rozmowę z swoim dzieckiem i oceń na ile udało ci się wykorzystać każdą z wyżej opisanych umiejętności.

1 oznacza: nie korzystałem z tego wcale, 10: jestem mistrzem.

### 1) Słuchanie refleksyjne.

1									10
---	--	--	--	--	--	--	--	--	----

### 2) Parafrazowanie.

1									10
---	--	--	--	--	--	--	--	--	----

### 3) Słuchanie pasywne.

1									10
---	--	--	--	--	--	--	--	--	----

### 4) Okazywanie empatii.

1									10
---	--	--	--	--	--	--	--	--	----

### 5) Przyjazna mowa ciała.

1									10
---	--	--	--	--	--	--	--	--	----

### 6) Odpowiednie operowanie przestrzenią przy rozmowie.

1									10
---	--	--	--	--	--	--	--	--	----

### 7) Praca nad tonem głosu.

1									10
---	--	--	--	--	--	--	--	--	----

### 8. Odzwierciedlanie.

1									10
---	--	--	--	--	--	--	--	--	----

### 9. Zadawanie pytań.

1									10
---	--	--	--	--	--	--	--	--	----

### 10 Używanie stwierdzeń typu JA.

1									10
---	--	--	--	--	--	--	--	--	----

## SZEŚĆ METOD ROZMOWY WYCHOWAWCZEJ

Ja: Mamo?

Mama: CO?

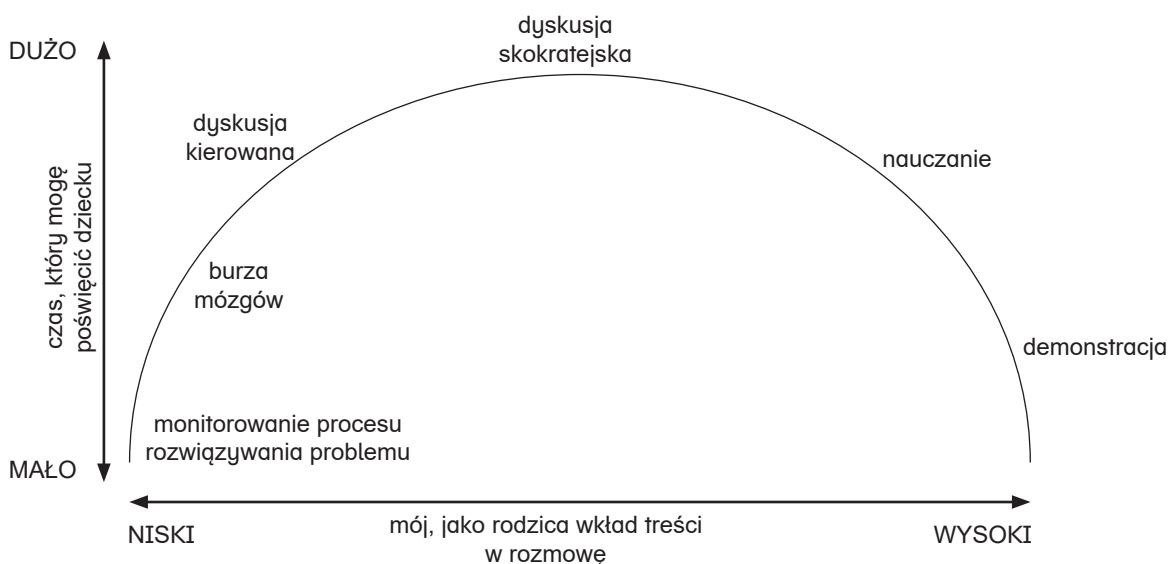
Ja: Już nic, nie jesteś w odpowiednim nastroju.

Zdarzyło mi się słyszeć nastolatki narzekające, że rodzice nie mają dla nich czasu, nie traktują ich poważnie. Z drugiej strony rodzice często opowiadają o bezradności w nawiązywaniu sensownej rozmowy z dziećmi. Próba wykorzystania jakiejś okazji by porozmawiać o sprawach ważnych czy dla dziecka, czy rodziców kończy się wymianą kilku zdań i pełną napięcia ciszą. Nastolatek, wpatrując się znacząco w ekran komputera, komórki lub (w mniej licznych przypadkach) książki z cierpiętniczą miną czeka aż rodzic sobie pójdzie.

To uświadomiło mi, że choć wiemy, że powinniśmy z dziećmi rozmawiać, często nie mamy sposobu na to, jak to zrobić. Dlatego uważam, że warto powiedzieć sobie kilka słów o różnych rodzajach rozmowy, różnych podejściach i kilku uniwersalnych zasadach prowadzenia rozmów. Dzięki temu będziemy mogli wypróbować różne sposoby i zobaczyć, który z nich najlepiej pasuje – i nam rodzicom, i naszym dzieciom. Co ważne – mówimy tu o sposobach rozmowy z dzieckiem co najmniej 12 letnim, dla młodszych mogą być one zbyt abstrakcyjne.

### Uniwersalne przygotowanie.

Na początek warto zastanowić się nad dwoma pytaniami – ile macie czasu na rozmowę oraz jak dużo masz do przekazania nastolatkowi treści? W tym drugim pytaniu chodzi między innymi o to, czy potrzebujesz coś wyjaśnić, tak by rozumiał twój punkt widzenia, czy raczej skłonić go do samodzielnego wyciągnięcia wniosków? W zależności od tego, różne metody będą przydatne – popatrz na naszą tęczę wyboru. Pamiętajmy, że gdy im większa rola dziecka w wymyślaniu rozwiązania problemu tym bardziej będzie skłonne do dotrzymania ustaleń.



Na każdy typ rozmowy warto wybrać spokojny moment (nie zaczynamy jej pięć minut przed ważnym wydarzeniem) i stworzyć miłą atmosferę. Można np. usiąść przy dziecku na kanapie, a nawet je przytulić na początku. Na pewno warto unikać atmosfery przesłuchania, która łatwo pojawia się w sytuacji, gdy dziecko siedzi, a rodzic nad nim stoi. Ważna uwaga – oboje odłóżcie na czas rozmowy telefony, odejdźcie od komputera, zgaście telewizor.



## Monitorowanie procesu rozwiązania problemu

To szybka metoda, w której rola dorosłego ogranicza się do nakreślenia problemu i zachęcania do mówienia. Zajmuje niewiele czasu. Warto przygotować się do rozmowy tak, żeby dziecko widziało, że coś jest nie tylko problemem dla rodziców, ale i dla niego samego.

### ■ PRZYKŁAD:

„Marysia, potrzebuję twojej uwagi na pięć minut. Ostatnio potrzebowałam Twojego dzienniczka, dlatego zajrzałam do biurka. Odkryłam tam nie tylko bałagan, ale upchnięty talerz z zaschniętymi kanapkami. To przyciąga robactwo. Myślę, że nie chcesz mieć karaluchów w pokoju. Chciałabym, żebyś w pięć minut wymyśliła kilka sposobów – co możesz od ręki zrobić, by zlikwidować bałagan w biurku.”

W dalszej części rozmowy nie sugerujemy rozwiązań, tylko wtrącamy słowa otuchy i wyrażenia świadczące o uważnym słuchaniu, np. „świetnie”, „dobry pomysł” itp. Ustalenia warto ustalić i zapisać np.: „Dobrze, to za dwa dni porozmawiamy, jak ci idzie”.

## Burza mózgów

To bardzo użyteczny rodzaj rozmowy, często skutkujący nieoczekiwane dobrymi rozwiązaniami. W tę metodę możemy zaangażować wręcz całą rodzinę. Zasada jest w gruncie rzeczy prosta. Przedstawiamy problem, potem wymyślamy sposoby rozwiązania, na końcu podejmujemy decyzję. Istota metody burzy mózgów polega na tym, że na etapie wymyślania sposobów rozwiązania należy puścić wodze fantazji. Na przykład rozmawiamy o tym, jak zmniejszyć bałagan w domu. Szykujemy kartki i zapisujemy wszystkie pomysły, które padną. A padają różne.

„Może każdy będzie miał ręcznik przy swoim łóżku, to odpadnie problem ręczników porzucanych na ziemi w łazience”.

„A może zatrudnimy kogoś, kto będzie za nas zbierał ręczniki i śmieci”....

Zapisujemy wszystkie! Na etapie zbierania pomysłów nie może być oceny typu: „e, to głupie”, dlatego, że nawet idiotyczny pomysł może kogoś natchnąć do lepszego, np. „a może każdy dba, by odwiesić swój ręcznik, ale robimy zmiany i każdego dnia wieczorem ktoś ma rolę »pracownika« i zbiera co leży na ziemi? Wyznaczymy dyżury na każdy dzień?”

Dopiero gdy wyprodukujemy wiele pomysłów (a z dziećmi – tu można zaangażować też młodsze dzieci) wśród pomysłów z pewnością będzie wiele zabawnych – wybieramy wspólnie te najbardziej realistyczne.

## Dyskusja kierowana.

To jest typowa wymiana zdań. Przedstawiam problem, potem rozmawiamy o jego rozwiązaniach. W dyskusji takiej warto zachować strukturę – najpierw zbieramy fakty, potem propozycje, na końcu dopiero robimy podsumowanie. Pilnujemy, by nie zmieniło się to w przerzucanie pretensjami, wyzwiskami itp. Przydatne zdania kierujące dyskusją to: „Co jeszcze jest ważne?”, „Co jeszcze można zrobić”, „Zmieniasz temat, rozmawiamy o...”, „Co w takim razie ustaliliśmy?”

## Dyskusja sokratejska.

Zabiera najwięcej czasu, lecz jednocześnie jest najbardziej efektywna. Nazwa wywodzi się od Sokratesa, który tak kierował rozmową, aby rozmówca sam doszedł do konstruktywnych wniosków (np. zauważył, że błędzi). Dwa podstawowe narzędzia to pytania i parafraza.

**Parafraza** polega na tym, że własnymi słowami powtarzamy (w skrócie) to, co powiedział rozmówca, tak by uściślić argument. Parafraza jest dobrym punktem wyjścia do pytania. A jakie pytania warto zadawać? Przede wszystkim **wyjaśniające**:

„Co masz na myśli? Co rozumiesz przez... (np. sprawiedliwe rozwiązanie)? Czy dobrze rozumiem, że mówisz to... czy raczej to...? Czy zakładasz, że...?”

Drugi rodzaj to **pytania o dowody**:

„Jaki masz dowód na to, że to prawda? Czy możesz podać przykład potwierdzający, że to co mówisz jest prawdą? A jak twoje opinie pasowałyby do takiego oto zdarzenia...? Co mogłoby cię skłonić do zmiany poglądu?”

Trzeci przydatny rodzaj pytań dotyczy **konsekwencji**: „Skoro założyłeś, że... , to co się zdarzy dalej? Gdy po raz kolejny pojawi się ten problem, co Twoim zdaniem się wydarzy? Co cię skłania do takiego wniosku?”

Nie ukrywam, że to najtrudniejszy rodzaj rozmowy. Wymaga opanowania (by nie dać się sprowokować np. emocjonalnym oskarżeniem), cierpliwości i czasu. Za to przydaje się w sytuacjach, gdy próba przekazania informacji (np. „nie pójdziesz na imprezę xyz”) spotka się z histerią czy buntem.

## **Nauczanie**

Wracamy do metody najczęściej wykorzystywanej, określanej przez dzieci z reguły mianem „moralizującego kazania”. W niektórych (a nawet wielu) sytuacjach dziecko nie jest w stanie dojść samodzielnie do właściwego rozwiązania, bo zwyczajnie brakuje mu wiedzy lub doświadczenia. Wtedy rzeczywiście potrzebny jest „wykład”.

Aby zwiększyć prawdopodobieństwo, że dziecko weźmie go sobie do serca, warto zacząć od zapewnienia o dobrych intencjach. Wracam do przykładu z Marysią i kanapkami:

„Kochanie, wiem, że utrzymanie porządku w biurku jest dla ciebie trudne. Właśnie dlatego chcę dać ci kilka wskazówek, które pomogą łatwiej ogarnąć bałagan”. Gdy przedstawiamy rozwiązania – niech to będzie krótkie, konkretne, bez osławionego moralizowania. Jeśli jest możliwość, dajmy dziecku wybór – co robi (lub co robi jako pierwsze).

## **Demonstracja**

Jest to prawie to samo, co wykład, tylko słowom wyjaśnienia towarzyszy pokazanie, jak to zrobić.

W przykładzie z bałaganem Marysi możemy wyjąć zawartość biurka i pokazać „Przysuń tu kosz. Kosz jest najlepszym przyjacielem porządku. Oddzielimy na początek rzeczy niekompletne od kompletnych, np. wyrzucimy wszystkie wypisane długopisy i pisaki...”. Tam, gdzie możliwe po demonstracji powinno nastąpić samodzielne wykonanie zadania przez dziecko. Zawsze podsumujemy pytając: „To co zrobisz następnym razem?” i chwając na koniec, by czuło, że jest kochane.

Oczywiście nie każda metoda będzie działać w stosunku do konkretnego dziecka. Z drugiej strony przygotowując ten artykuł złapałam się na tym, że sama mam swoje stałe i ograniczone metody rozmowy. Na przykład, że nigdy dotąd nie wykorzystywałam burzy mózgów, mimo że korzystałam z niej z powodzeniem w pracy i wiem, jak bardzo może być efektywna.

Dlatego mam poczucie, że warto wypróbować różne sposoby. A nuż okaże się, że choć do tej pory mieliśmy wrażenie, że nasze słowa spływały po dziecku jak woda po kaczce, nasza pociecha weźmie sobie do serca rozwiązania domowych czy wychowawczych problemów.

## ĆWICZENIE: zaplanuj ważną rozmowę

Kiedy? (data godzina)  
Miejsce?

Najważniejsza myśl  
do przekazania:

Co ma być efektem  
rozmowy? Po  
czym poznam, że  
osiągnąłem cel?

Jaki rodzaj rozmowy  
powinien to być?

Zagajenie – jak  
rozpocznę rozmowę?

Plan przebiegu  
rozmowy:

Miejsce na ustalenia  
z rozmowy.

## BŁĘDY I ZŁE ZACHOWANIA NASTOLATKA

W idealnym świecie wystarczyłoby raz pokazać dziecku, jak coś należy zrobić i od tej pory umiałoby to samodzielnie powtórzyć. W prawdziwym świecie dzieci popełniają mnóstwo błędów. Też w zakresie działań, które teoretycznie potrafią dobrze wykonać. Co może najlepiej pomóc mu w doskonaleniu swych umiejętności?

Ewelina ma trzynaście lat i gra na pianinie. Gra na tyle dobrze, że nauczycielka wystąpiła ją na konkurs. Długo ćwiczyła utwory konkursowe, jednak występ poszedł fatalnie. Zdesperowana mama nie mogła powstrzymać się od komentarza: »Jestem tobą rozczarowana. Co to było? Przecież wiem, na co cię stać. Odchodzi mi ochota, by dalej finansować tę naukę gry«. Czy będzie to pomocne? Czy dzięki temu Ewelina (która kocha fortepian) zmotywuje się do pracy i następnym razem rzeczywiście zagra na poziomie? Jak sądzę każdy czuje, że nie, że to nic nie da. Emocjonalna krytyka wyłącznie pozwoliła mamie chwilowo odreagować emocje, jednak nie pomoże dziecku.

Badania psychologiczne dotyczące wpływu krytyki na dzieci prowadzone są od lat. Najpowszechniejszy wniosek to stwierdzenie, że zawstydzanie dzieci jest przeciwskuteczne. Wypowiedzi takie jak: „Jestem tobą rozczarowany”, „Jak mogłeś tak postąpić?”, „Wstyd mi za ciebie”, „Jesteś skończonym leniem” tylko potęgują problem. Dziecko albo zaczyna wierzyć w to, że jest beznadziejne, albo buntuje się przeciw takiej ocenie. Poza tym nie myśli, jak w przyszłości uniknąć problemu – nie uczy się na błędach.

Jak zatem reagować? Z pewnością nie warto odreagowywać swoich emocji na dziecku. Jeżeli chcemy, by wyciągnęło wnioski i uczyło się na błędach i porażkach, warto pokierować rozmowę tak, aby to ułatwić.

### Jak skłonić dziecko do uczenia się na błędach?

Melissa Kamins i Carol Dweck<sup>2</sup>, obie pracujące naukowo w zakresie psychologii rozwojowej, przeprowadziły w 1999 roku ciekawy eksperyment wśród przedszkolaków. Czytały dzieciom opowiadanie, prosząc by wczuły się w rolę jego bohatera. Była to opowieść o dziecku, któremu nauczycielka dała zestaw klocków i poprosiła o wybudowanie ślicznego domku. Dopiero po zakończeniu pracy dziecko zauważyło, że zapomniało zrobić w domku okna mimo, że starało się wykonać to zadanie jak najlepiej. Dziecko zaniosiło domek pani, która po obejrzeniu dzieła powiedziała: „Ten domek nie ma okien”.

Historia kończyła się na cztery różne sposoby, które opowiedziano czterem grupom dzieci.

W grupie kontrolnej był to koniec historii. W drugiej grupie nauczycielka dodała, że jest bardzo rozczarowana tym, że dziecko nie pomyślało o oknach i zbudowało brzydki domek. W tym przypadku krytyka skoncentrowana była na osobie budowniczego.

W historii dla kolejnej grupy nauczycielka dodała, koncentrując się na krytyce rezultatu: „To nie jest dobry sposób budowania domku, on musi mieć okna”, a w grupie czwartej powiedziała: „Pomyśl, jak lepiej można zbudować ten domek.”

Następnie pytano przedszkolaki jak się czuły słuchając tej historii, ale też czy po usłyszeniu czegoś takiego od nauczycielki chciałyby spróbować jeszcze raz zbudować domek.

Jak pewnie domyślamy się, ostatnia grupa była najbardziej skłonna by podjąć kolejną próbę zbudowania domku (tuż za nią ci, którzy usłyszeli krytykę rezultatu), najmniej te dzieci, które usłyszały krytykę osoby („jestem tobą rozczarowana”).

Takich badań jest więcej. Wszystkie pokazują, że najlepsze rezultaty uzyskujemy skłaniając do analizy popełnionych błędów i planowania poprawy. Przydatne będą zdania typu:

<sup>2</sup> Kamins, M. L., & Dweck, C. S. (1999). Person versus process praise and criticism: Implications for contingent self-worth and coping. *Developmental Psychology*, 35(3), 835–847. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.35.3.835>

„Pomyśl, jak można to zrobić lepiej.”

„Jak można inaczej się do tego zabrać?”

„Jakie masz pomysły, jak to można poprawić?”.

Rezultaty? Może się zdarzyć, że dziecko **sparaliżowane jest emocjami** i zwyczajnie nie potrafi myśleć. W takim wypadku nie będziemy nalegać, tylko damy mu szansę na uspokojenie, wracając do tematu na spokojnie, później.

Dziecko może czuć się bezradne, nie mieć pomysłu jak to zrobić inaczej i mówi o tym wprost. W takiej sytuacji możemy podpowiedzieć mu dwa czy maksymalnie trzy rozwiązania i poprosić by wybrało. Bywa to szczególnie przydatne z młodszymi dziećmi (przedszkole, klasy początkowe szkoły), starsi wolą jednak wymyślać rozwiązania sami.

Oczywiście zdarza się, że nawet małe dzieci samodzielnie wymyślają lepsze rozwiązania. Przykład: czteroletni Jasiu postanowił samodzielnie zrobić jajecznicę. Pamiętał piątę przez dziesiątę jak to się robi – patelnia, tłuszcz, jajko, sól tyle że sygnął tej soli łyżeczkę. Rezultat oczywiście – niejadalna. Zapytany przez mamę: „Jak byś to mógł zrobić inaczej, żeby nie była przesolona?”, bystro odparł: „Mogę zobaczyć, ile ty bierzesz soli i następnym razem wziąć tyle samo”.

„**Pomyśl, jak to zrobić lepiej**” to naprawdę słowa, które czynią cuda.

W przypadku Eweliny pomocne byłoby po pierwsze pozwolenie córce na przeżycie smutku po przegranej, a po jakimś czasie (być może już następnego dnia) zaproponowanie: „Jak myślisz co takiego się wydarzyło, że nie udało się zagrać na konkursie tak dobrze jak zwykle i co możesz zrobić na przyszłość, aby zagrać lepiej?”

### **Gdy problemem są złe zachowania**

Do tej pory mówiliśmy o porażkach niejako „akademickich”. Błąd dotyczył zrobienia czegoś. Czy tą samą metodę można zastosować, gdy problemem jest zachowanie dziecka, przekraczające normy? Na przykład napad złości, agresywne zwyzywanie rodzeństwa? I tak i nie. Wyobrażam sobie na przykład polecenie „Pomyśl, jak zrobić to lepiej” w odpowiedzi na pobicie się rodzeństwa o hulajnogę i odpowiedź „przywiązałbym siostrę do drzewa, by nie mogła mnie zepchnąć z hulajnogi”.

W takich przypadkach jest potrzebne jasne **nazwanie normy, jaka została naruszona**. Np. „Pobiłeś się z siostrą, tak się nie robi”. Można (szczególnie małym dzieciom, mającym problem z empatią i zrozumieniem, co przeżywa druga osoba) **zwrócić uwagę na konsekwencje**: „Zobacz, siostra teraz płacze, a oboje macie siniaki.”

Czy nie jest to przypadkiem potępienie zawstydzaniem? Nie. Rozróżniamy uogólniony wstyd, będący rezultatem przypinania etykietek: „jesteś zły, beznadziejny, rozczarowujący”, od konkretnego poczucia winy: „wyrządziłeś zło”. Poczucie winy jest dobre, popycha do naprawienia wyrządzonego zła. I właśnie dlatego trzeci element układanki to zapytanie: „jak chcesz to naprawić?” lub „jak chcesz zadośćuczynić”. A dopiero czwarty element to zapytanie o pomysły, jak zapobiec takiej sytuacji na przyszłość.

Zdaję sobie sprawę, że w tym momencie przed oczyma wyobraźni uważnego czytelnika może pojawić się scena z dzieckiem zrzucającym pod wpływem emocji puszkę z półki w sklepie i mamy próbującej prowadzić z nim dysputę dotyczącą radzenia sobie ze złością. Oczywiście, że to nie tak.

W każdej sytuacji warto nazwać złamaną normę np. „Nie wolno niszczyć rzeczy w sklepie”, a potem fizycznie zakończyć destrukcyjne działanie (wyprowadzić dziecko w ciche miejsce, rozdzielić wyzywające się rodzeństwo, zabrać zabawkę, którą niszczy). Dalszą – umoralniającą i naprawczą część rozmowy prowadzimy już w spokojnych warunkach, gdy dziecko ochłonie.



Jest w tym wszystkim pewien haczyk. **Niewiele osób potrafi analizować własne stany emocjonalne.** Bywają nawet dorośli nie zdający sobie sprawy, że gdy jesteśmy zmęczeni, głodni, niewyspani, czy gdy jest nam zbyt gorąco łatwiej popadamy w rozdrażnienie i złość. Dlatego jest to element psychoedukacji, której potrzebuje każdy z nas – i małe dziecko i dorośli.

Być może podczas wakacji spotkaliśmy przyciągające uwagę przypadki dzieci, całych w emocjach, których rodzice albo ignorują (najgorsze podejście – są wakacje, niech robi co chce), albo rozpaczliwie próbują uspokoić. Nawiasem mówiąc – nieustannie zadziwia mnie popularność metody „na babę”, czyli straszenie dziecka, że jak czegoś nie przestanie robić to „tamta pani cię zabierze”.

Z reguły nie zwracamy uwagi na dzieci, które zachowują się grzecznie, bo nie zakłócają życia wszystkim wokół. Czy to kwestia dobrego wychowania, genetyki? Dzieci spokojne versus niespokojne? Po części oczywiście tak, ale jest jeszcze jeden ważny element – zapobieganie problemom. Dziecko, które jest wyspane, najedzone (zbilansowaną dietą, nie fast foodami powodującymi nagłe skoki cukru we krwi powodujący napływ energii i rozdrażnienia) jest mniej skłonne do napadów złych emocji.

Piszę to, bo czasem słychać pytanie – po co bawić się w psychologa czy lekarza z ulicy diagnozującego przyczyny złych zachowań dzieci? Właśnie po to. Jeżeli dziecko regularnie opija się po południu napojem gazowanym z kofeiną, chodzi późno spać, a potem cały dzień jest podminowane – być może samo wyeliminowanie kofeiny i zadbanie o sen pomoże zlikwidować część problemów. Jeżeli dziecko np. kłóci się z rodzeństwem z nudów, robiąc im na złość może warto aby wymyśliło sobie trochę interesujących rzeczy do robienia, dostępnych od ręki w każdym momencie dnia i to pozwoli obniżyć poziom konfliktów. To nie jest zabawa w psychologa. Rodzice najlepiej znają swoje dzieci i obserwacja może pomóc w wypracowaniu konkretnych rozwiązań pewnie nawet lepszych, niż podpowiedziane przez fachowca.

### **ĆWICZENIE: Zastanów się jak wyrazić krytykę w następujących sytuacjach:**

Właśnie wychodzicie z domu, jesteście umówieni na konkretną godzinę, musicie wyjść a szesnastoletnia córka nagle stwierdza, że sukienka, którą założyła już godzinę temu jest brzydka i nie chce w niej iść.

Trzynastoletni syn regularnie zostawia w łazience odkręconą pastę do zębów, a szczoteczkę w umywalce. Szczoteczka po raz kolejny zatkała odpływ, musicie odkręcać kolanko, by ją wydobyć.

## ĆWICZENIE: plan naprawczy złego zachowania:

Jakie jest najczęstsze/ lub  
najbardziej dotkliwe dla otoczenia  
złe zachowanie dziecka?

---

Jakie mogą być jego przyczyny?  
Co obserwuję?

---

Czy to błąd, czy złe zachowanie?

---

Jeśli to złe zachowanie – jaka  
norma jest naruszana?

---

Opis problemu –  
Opis zachowania  
Emocje (komunikat ja)  
Konsekwencje

---

Jakie pytanie zadasz?

---

Dziecko potrzebuje wierzyć w siebie, czuć, że jest wartościowe. Służą temu między innymi pochwały. Może się jednak zdarzyć, że pochwały przyniosą złe skutki. Czy potrafimy chwalić mądrze?

### Czy należy dzieci w ogóle chwalić?

Ciekawy jest zmieniający się stosunek do pochwał. Kiedyś dominował pogląd, że dzieci nie należy chwalić, by nie wpadły w pychę. Dziś większość rodziców nie ma wątpliwości, że pochwały są dobre, jednak pojawiają się też głosy z drugiego końca spektrum. A mianowicie – nie należy chwalić, bo... to szkodzi dziecku. Przeczytałam niedawno artykuł, w którym autorka potępia pochwały. Określa je mianem słownej nagrody. Z kolei nagrody są złe, bo są ukrytą formą kary. Nagradzając jakieś zachowanie dziecka (chwaląc je) jednocześnie pokazujemy, że inne jego zachowania są niegodne nagrody, a zatem sam brak nagrody jest karą. Z kolei jakkolwiek kara według autorki to naganna moralnie przemoc. Autorka konkluduje, że pochwała to polukrowana forma kontroli i manipulacji, wykorzystywanie zależności emocjonalnej dziecka. Chcemy, wbrew woli dziecka, zmusić je do jakiegoś zachowania, więc chwalimy. W głębi serca tak naprawdę chodzi o to, by robiło co chcemy, zaspokajało naszą potrzebę sprawowania władzy i kontroli nad starszym.

Nie przytaczałabym tego kuriozalnego toku myślenia, gdyby nie fakt, że potępienie zwykłych objawów miłości do dziecka – takich jak pochwały czy nagrody przewija się przez coraz więcej blogów parentingowych. Co gorsza – prowadzone są warsztaty dla „coachów rodzicielskich” promujących to podejście, oderwane od rzeczywistości psychologicznej i rozwojowej dziecka.

Zachowajmy zdrowy rozsądek. Słowa miłości, pochwała, potwierdzenie ze strony najukochańszego autorytetu dziecka – mamy, taty, że oto zrobiło coś dobrze jest mu niezbędne do prawidłowego rozwoju. Warto jednak chwalić w przemyślany sposób.

### Dziecko w relacji do innych – nie porównuj

Jednym z częściej pojawiających się zaleceń jest, aby nie porównywać dziecka z innymi dziećmi. Co ciekawe, w pewnym stopniu porównywanie społeczne może być motywujące. Jennifer Henderlong i Mark Lepper opisują to w artykule podsumowującym badania nad skutkiem pochwał<sup>3</sup>. Ludzie, którzy otrzymali pochwałę, na przykład: „Wypadłeś w tym zadaniu lepiej niż większość badanych”, byli bardziej zmotywowani do podejmowania kolejnych wyzwań niż ci, którzy usłyszeli prostą informację, że bardzo dobrze sobie poradzili.

Wygląda zatem, że potrzebujemy pewnych ram ogólnych. Widać to zresztą po popularności wyzwań typu „Tylko 5% ludzi potrafi rozwiązać tę zagadkę”. Lubimy być elitą, zwłaszcza intelektualną. Jednak nawet do porównań ogólnych warto podchodzić ostrożnie. Wspomniane wyżej badania prowadzono na osobach dorosłych, nie dzieciach. Wymaga pewnej dojrzałości – być może pozytywnie podziata na nastolatka. Dla mniejszych dzieci informacja, że wypadło dobrze na tle dużej grupy (populacji) jest zbyt abstrakcyjna. Dziecko chciałoby usłyszeć, że wypadło lepiej niż Wojtek i Antek z grupy, a takie porównanie już jest szkodliwe. Po pierwsze – uczy pogardy wobec innych. Po drugie uczy, że nieważny jest cel sam w sobie (na przykład nauczenie się czegoś), a bycie lepszym od innych. To działa, jak długo dziecko wygrywa. Gdy spada na drugie miejsce, traci motywację. Nieustanne porównywanie prowadzi do niskiego poczucia własnej wartości, bo zawsze znajdzie się ktoś, kto z konkretnym zadaniem radzi sobie lepiej. Jeśli dziecko musi wygrać by się dobrze poczuć – to recepta na wychowanie nieszczęśliwego perfekcjonisty.

<sup>3</sup> Henderlong, J., & Lepper, M. R. (2002). The effects of praise on children's intrinsic motivation: a review and synthesis. *Psychological bulletin*, 128(5), 774–795. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.128.5.774>

## Bądź konkretny i szczerzy

Niektóre rodzaje pochwał mogą być demotywuujące – zwłaszcza te nadmiernie ogólne, mechaniczne. „Wspaniale, cudownie, jesteś perfekcyjny” to informacje zbyt ogólne i dzieci podchodzą do nich z nieufnością. Nawet jeśli dziecko uzna te słowa za wypowiedziane szczerze i z miłością nie wie, czego tak naprawdę pochwała dotyczyła. Czy liczy się szybkość wykonania zadania? Dokładność? A może rzeczywiście udało się je wykonać perfekcyjnie i mama oczekuje, że za każdym razem tak wyjdzie? Dla najmłodszych (okres wczesnopreszkolny) liczy się co prawda sam entuzjastyczny ton głosu, ale już starsze przedszkolaki (4-5 rok życia) potrzebują konkretów.

W tym wieku dzieci zaczynają być też wyczuwane na hipokryzję. Wyczuwają, czy pochwała była szczerą, czy wyrachowaną. Dlatego lepiej nie powiedzieć nic niż pochwalić na siłę.

Najbardziej negatywnie na zbyt entuzjastyczne, ogólne pochwały reagują dzieci nieśmiałe, z niewielkim poczuciem własnej wartości. One szczególnie potrzebują konkretnych informacji co takiego w ich zachowaniu podobało się rodzicom, inaczej zaczynają wierzyć, że rodzic tylko udaje. Szczególnie dużo mówią o tym badania Brummelman i zespołu<sup>4</sup>. Badacze obserwowali przez dłuższy czas losy 120 dzieci szkolnych. Okazało się, że gdy często słyszały przesadzone, nadmiernie entuzjastyczne ogólne pochwały – miało to negatywne konsekwencje dla wszystkich dzieci. Osoby z niskim poczuciem własnej wartości nabierały coraz gorszego wyobrażenia o sobie. Osoby z wysokim poczuciem własnej wartości rozwijały się w stronę narcyzmu, a te ze średnim – radziły sobie coraz gorzej z wyzwaniem.

Dla pocieszenia dodam, że istnieją też badania pokazujące, że dzieci reagują pozytywnie na mgliste, ale radosne przekazy. Dla przykładu badanie Morris i Zentall<sup>5</sup> udowodniło, że szczerze, radosne „Super” czy spontaniczne przybicie piątki podnosi nastrój dziecka. Dzieje się tak pod warunkiem, że gest był autentyczny, wyraża prawdziwe emocje, a w życiu dziecka wiele jest też zwykłych, konkretnych pochwał. Oznacza to, że warto pozwolić sobie na spontaniczność i nie kalkulować każdego słowa.

## Chwal za proces, nie za cechy osobowości

Badań na temat treści pochwały jest już w tej chwili bardzo dużo. Wszystkie pokazują, że warto chwalić dziecko za **włożony wysiłek, pracę, wytrwałość**. Innymi słowy – za to, co zależy od dziecka, nad czym może mieć kontrolę. Wszelkie pochwały cech, jak np. „Jesteś taki utalentowany!” czy „Masz takie zdolności matematyczne” sprawiają, że dziecko traci poczucie wpływu na swoje zachowania. Przestaje je to motywować. W sytuacji porażki zaczyna myśleć, że skoro tym razem się nie udało, to znaczy, że rodzice przecenili uzdolnienia.

Dlatego żelazną regułą powinno się stać dbanie o pochwałę włożonego wysiłku, pracy itp. Jest to szczególnie ważne w przypadku nastolatków, bo to wiek dużej kruchości emocjonalnej i tendencji do uogólniania. Nastolatki często jeszcze pogarszają swój stan emocjonalny uogólnionymi ocenami: „Jestem beznadziejny, nic mi się nie udaje”. Dlatego dla nich konkretne, szczerze pochwały procesu będą szczególnie istotne.

## Pomóż dziecku uniknąć pułapki wirtualnych pochwał

Od szeregu lat pojawił się problem wcześniej nieobecny – media społecznościowe, oferujące nienaturalnie wysoki poziom pozytywnych informacji zwrotnych. Szczególnie podatne na to są dziewczęta, chłopcy mniej przejmują się ocenami dokonywanymi w świecie wirtualnym, mniej też intensywnie korzystają z mediów społecznościowych.

<sup>4</sup> Brummelman, E., Nelemans, S. A., Thomaes, S., & Orobio de Castro, B. (2017). When Parents' Praise Inflates, Children's Self-Esteem Deflates. *Child development*, 88(6), 1799–1809. <https://doi.org/10.1111/cdev.12936>

<sup>5</sup> Morris, B. J., & Zentall, S. R. (2014). High fives motivate: the effects of gestural and ambiguous verbal praise on motivation. *Frontiers in psychology*, 5, 928. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00928>

Skąd bierze się magia mediów społecznościowych, które coraz częściej porównuje się do narkotyku?

W naturze słyszymy komplementy nieczęsto. W świadomych rodzinach może być to aż pięć pochwał dziennie wobec każdego z domowników. Jednak jest to nic w porównaniu ze światem wirtualnym. Jeżeli ktoś ma konto na Facebooku lub Instagramie, a w znajomych – nastoletnie panny – doskonale wie, o co chodzi. Dziewczyna wrzuca swoje zdjęcie – lepsze czy gorsze – w ciągu kilku minut pojawia się szereg komentarzy przyjaciółek, koleżanek, znajomych – „jaka jesteś cudna”, „wspaniale wyglądasz”, „Lofciam” itp. Towarzyszą temu łapki w górę (lajki), serduszka itp. Zalew pozytywnych emocji, który wiele osób (nie tylko nastolatek) wciąga – czasem do tego stopnia, że swoje poczucie własnej wartości zaczynają budować na liczbie pozytywnych reakcji w mediach społecznościowych.

Jak się temu przeciwstawić? Po pierwsze warto dbać, by dzieci nie zakładały kont nielegalnie – większość mediów społecznościowych za minimalną granicę wieku przyjmuje 13 lat, a według Kanadyjskiego Towarzystwa Pediatrycznego, dopiero w tym wieku nastolatek wykształca na tyle samokontroli, aby nauczyć się zdrowego korzystania z platform społecznościowych. Mniejsze dzieci będą szczególnie podatne na magię lajków<sup>6</sup>.

Po drugie – wyperswadujmy dzieciom zakładanie kont wszędzie. Gdy w ramach pracy Fundacji Edukacji Zdrowotnej i Psychoterapii pytamy młodzież o obecność w świecie wirtualnym, okazuje się, że mało kto korzysta z tego w umiarze. Jeśli ktoś zakłada konto na Instagramie, idą za tym konta na Facebooku, Snapchacie, Tik Toku itp. Dlatego warto zadbać, by wykorzystywane przez nastolatka media społecznościowe służyły przede wszystkim sprawnej komunikacji ze znajomymi, wymianie informacji a nie zbieraniu lajków.

Po trzecie – rozmawiajmy o rzeczywistej wartości pochwał w świecie wirtualnym. Na przykład o tym, czy rzeczywiście wszystkie te lajki i pozytywne komentarze są szczerze. Większość nastolatków stwierdza, że tak naprawdę są one mało ważne, bo wielu ludzi klika „łapkę w górę” czy serduszko machinalnie, nawet bez przeglądania zawartości.

Po czwarte, wykorzystajmy okazję uczenia potęgi prawdziwych komplementów, budowania relacji. Można nastolatce doradzić, by – jeżeli podobał jej się jakiś wpis czy zdjęcie znajomego w Internecie, powiedziała mu to też osobiście, twarzą w twarz lub przez telefon. Dzięki temu pokazuje, że naprawdę docenia drugą osobę.

Pamiętaj, że dziecko potrzebuje wsparcia też w trudnych chwilach

Na koniec jedna drobna uwaga, lecz naprawdę ważna. Chwalenie chwaleniem, jednak nie może być jedyną formą werbalnego wyrażania miłości. Gdy dziecko zachowuje się źle, nie radzi sobie z emocjami, a nawet popada w agresję – też potrzebuje wsparcia, dobrego słowa, zapewnienia o miłości i chęci pomocy. Pamiętajmy o tym.

<sup>6</sup> Po szczegółowe informacje zapraszamy do przeczytania naszego mini – poradnika dla rodziców „Dzieci w wirtualnej sieci” – Bogna Białecka, Aleksandra Gil, FEZiP, 2022



## ĆWICZENIE: Zastanów się jak pochwalić dziecko w następujących sytuacjach:

Twoja trzynastoletnia córka dostała bardzo dobrą ocenę za prezentację o kotach, którą przygotowała zbierając informacje z kilku książek, ilustrując ją szeregiem krótkich filmów znalezionych w Internecie.

Piętnastoletni zajął trzecie miejsce w zawodach pływackich. Widzisz, że jest trochę rozczarowany, że nie jest to miejsce pierwsze.

## ĆWICZENIE: zaplanuj pochwałę

Za co możesz  
pochwalić swoje  
dziecko?

Sformułuj  
pochwałę:  
Opisz  
zachowanie  
Jaki proces  
pochwalisz?

## ZAPOBIEGAMY DEPRESYJNOŚCI, WALCZĄC Z WYUCZONĄ BEZRADNOŚCIĄ

U nastolatka normą są chandry i gorsze dni. Jednak możemy mieć wątpliwości, czy to, co przeżywa nastolatek nie jest już epizodem depresyjnym. Stwierdzenia typu: „To wszystko jest bez sensu, nie chce mi się żyć” występują u nastolatków dość często i są związane z procesem dojrzewania.

Wypowiedzi takie są powszechniejsze w sytuacji, gdy obniża się poczucie sprawczości nastolatka, czyli gdy okoliczności zewnętrzne potęgują przekonanie, że nastolatek nie ma realnego wpływu na swoje życie:

- 2019 – strajk nauczycieli, zagrożenie matury i egzaminu ósmoklasisty.
- 2020 – ścisły lockdown, nauka zdalna, zakaz osobistych kontaktów z rówieśnikami, godzina policyjna dla dzieci i młodzieży, zagrożenie matury i egzaminu ósmoklasisty, brak zajęć warsztatowych w szkołach uczących praktycznych umiejętności (szkoły zawodowe, technika itp.), zakaz kontaktów z bliskimi, zakaz uprawiania sportu.
- 2021 – nauka zdalna, odwołanie ferii zimowych, zakaz uprawiania sportu i spotkań bezpośrednich, niepewność jutra związana z nieoczekiwanymi kwarantannami, w drugiej połowie roku głównie niemożność planowania czegokolwiek ze względu na (czasami seryjne) kwarantanny.
- 2022 – powrót do szkoły po kolejnej fali nauki zdalnej, napływ uchodźców – dzieci i młodzieży z Ukrainy z traumą wojenną do szkół, co też podniosło ogólny poziom niepokoju.

Należy zwrócić uwagę, że naturalne, rozwojowe wątpliwości dotyczące sensu i celu życia w sytuacji normalnej – takiej jak przed rokiem 2020 szybko przechodzą test rzeczywistości – nastolatek szybko przekonuje się, że ma niemal nieograniczone możliwości rozwoju i świat przed nim stoi otworem. Rok 2020 to zmienił i od tego momentu też okoliczności zewnętrzne utwierdzają nastolatki w wątpliwościach, zamiast je rozpraszać. U wielu z nich pojawiła się tzw. **wyuczona bezradność**.

Zjawisko to zbadał i nazwał w latach 70. XX wieku profesor psychologii Martin Seligman<sup>7</sup>. Jest to stan wytworzony przez długotrwałe narażenie na szkodliwe, nieprzyjemne sytuacje, których nie da się uniknąć, ani od których nie da się uciec. W rezultacie człowiek nabywa przekonania, że cokolwiek zrobi i tak nie ma to wpływu na to, co się z nim stanie.

W rezultacie dana osoba zaczyna mieć problemy z prawidłową oceną sytuacji. Co więcej – pojawia się brak motywacji do działania i brak umiejętności angażowania się. Po doświadczeniu porażki człowiek przez długi czas dochodzi do siebie. Pojawia się też wiele negatywnych emocji, takich jak depresja, apatia, lęk, zmęczenie, wrogość, utrata nadziei.

Wyuczona bezradność sprzyja popadaniu w nałogi, gdyż pomagają one przynajmniej na chwilę poprawić sobie nastrój i zapomnieć o niemożliwej do kontroli rzeczywistości. Dla przykładu – nastolatek, który dał się pochłonąć światu gier cyfrowych może nie tylko doświadczać satysfakcji związanej ze zwycięstwami, lecz mieć poczucie, iż oto znajduje się wreszcie w przestrzeni, w której ma kontrolę nad tym, co się mu przydarza. To od niego i jasnych reguł gry zależy, czy doświadczy porażki, czy zwycięży.

### Na czym polega wyuczona bezradność?

Aby zrozumieć problem warto przyjrzeć się oryginalnemu eksperymentowi Seligmiana nad wyuczoną bezradnością, przeprowadzonemu w roku 1965 r. Polegał on na tym, że psu umieszczonemu w klatce zadawano wstrząs elektryczny o średnim natężeniu za każdym razem, gdy rozlegał się dzwonek. Po pewnym czasie psa umieszczono w klatce, w której niski płot odgradzał część pod napięciem, od bezpiecznej. Wydawałoby się, że pies może łatwo uniknąć problemu przeskakując po usłyszeniu dzwonka na bezpieczną stronę, jednak on po prostu kładł się na podłożu i skamlał przeczekiwał wstrząs. Został wytresowany, tak by nawet nie próbować walczyć. Nie jesteśmy pod tym względem odmienni od psów.

<sup>7</sup> Seligman M. „Wyuczona bezradność” Warszawa 2023

Istotą wyuczonej bezradności jest fakt, że nawet mając wpływ na swoją sytuację człowiek nie podejmuje wysiłku przekonany, że to nic nie da. Jak widać podstawą problemu jest warunkowanie klasyczne, dlatego podstawą walki z nim będzie stwarzanie okazji do wielokrotnego doświadczenia skuteczności własnych działań.

### **Jak zaradzić wyuczonej bezradności?**

Za każdym razem, gdy doświadczamy sukcesu lub porażki możemy przypisać je czynnikom wewnętrznym lub zewnętrznym. Dla wyuczonej bezradności charakterystyczne jest wyjaśnianie swojego sukcesu czynnikami zewnętrznymi, np. „Wygrałam konkurs, bo po prostu nie było żadnych sensownych kontrkandydatów” a jednocześnie brania 100% odpowiedzialności za swe porażki, np. „Przegrałam, bo jestem kiepska”.

Dlatego by pomóc nastolatкови, warto go „przyłapywać” nawet na drobnych sukcesach i nie tylko chwalić, ale tak prowadzić rozmowę, by potrafił dostrzec swój niewątpliwy wkład w ten sukces.

Oto przykład takiej rozmowy:

Tata: – Ale super, wygrałaś konkurs plastyczny.

Córka: – E, nie było zbyt dużej konkurencji.

– A ilu ludzi wzięło udział?

– Tylko 30.

– No to i tak niezła konkurencja! A tobie się należało, widziałem jak długo pracowałaś nad tym plakatem.

– E tam. Zrobiłam z 10 projektów a każdy był kiepski, ten konkursowy robiłam przez 10 minut.

– Czyli zrobiłaś masę szkiców, by przetestować wiele pomysłów i w końcu wypracowałaś ten zwycięski? To dobra strategia!

Warto też zwracać uwagę na to, że wiele przeciwności nie pozwalających na odniesienie sukcesu to przejściowe trudności związane z konkretną sytuacją. Na przykład dziecko załamuje się, że jest kiepskie z matematyki. W tym momencie zwracamy mu uwagę, że w nauce zdalnej było trudniej zrozumieć nauczyciela niż gdy jest obecny fizycznie w klasie. Tak samo trudniej go było zagadnąć, jeśli się czegoś nie rozumiało, a ciągle zawieszające się łącze internetowe jeszcze pogarszało sprawę. Innymi słowy – pokazujemy, że przyczyną trudności w dużej mierze były zewnętrzne okoliczności, które teraz się zmieniły.

Z czym walczymy? Z przekonaniem typu: „Coś ze mną jest nie tak. Jestem kiepski. To na pewno znów mi się przydarzy. Na pewno znów mi się nie uda, nie ma co nawet próbować.”

A zatem rozmawiamy z nastolatkiem tak, by zobaczył różne swoje trwałe, pozytywne cechy i umiejętności, którym zawdzięcza sukcesy i potrafił dostrzec wpływ okoliczności zewnętrznych na odniesione porażki.

### **ABCDE – metoda zmiany przekonań na bardziej konstruktywne**

Autorem metody ABCDE są wspomniani już Martin Seligman i Albert Ellis, psycholog – terapeuta. Nazwa metody to skrót od angielskich słów. Jej celem jest wypracowanie bardziej konstruktywnego radzenia sobie. Zobaczmy, jak to wygląda na konkretnym przykładzie:

**A** – Adversity (przeciwność losu, trudność) – Na początek należy opisać co się złego wydarzyło, jak najbardziej obiektywnie (bez oceny). Na przykład chłopiec mówi: „Pokłóciłem się z kolegą i pobiliśmy się”.

**B** – Belief (negatywne przekonanie). Drugim krokiem jest zastanowienie, jak się ocenia to wydarzenie. Np. „Jestem beznadziejny i agresywny, wszystko psuję.”

**C** – Consequence (konsekwencje, skutek) Jakie są konsekwencje takiego przekonania? Np. „Skoro zakładam, że jestem do niczego, to w przyszłości też będę agresywny, nawet nie będę próbował inaczej rozwiązać konfliktu”.

**D** – Disputation (dyskusja, podważanie przekonań, kwestionowanie ich). Czy aby na pewno to przekonanie jest prawdziwe? Jak można podać przykłady, że tak nie jest? Np. „To jest pierwszy raz, gdy się pobiliśmy. On był w kiepskim humorze i ja też, przecież w przeszłości były sytuacje, gdy mimo konfliktu potrafiliśmy dojść do porozumienia na spokojnie. To nie jest tak, że jestem złym człowiekiem, to jest tak, że akurat mi się podwinęła noga i zachowałem się agresywnie.”

**E** – Energization/ Effect (energetyzacja, zmiana, efekt, aktywizacja). Końcowy etap – pomyślenie o konkretnym działaniu jakie można podjąć. „Jestem w stanie zrobić wiele, by konflikt nie zmienił się w bijatykę, tylko muszę się do tego przygotować. Następnym razem mogę popatrzeć na niego spokojnie i spytać, czy wszystko jest w porządku.”

### **Z wzrokiem ukierunkowanym na mądry cel**

Kolejna metoda walki z wyuczoną bezradnością to SMART (kolejny akronim z języka angielskiego) czyli metoda wyznaczania i osiągania celów. Stosując ją na co dzień nastolatek może odzyskać poczucie sprawczości, czyli przekonania, że ma wpływ na to co się z nim dzieje.

Rozwińmy skrót, opisując konkretny przykład. Piętnastolatka uważa, że nie umie się uczyć i cokolwiek zrobi i tak zawali naukę. Dlatego wyznacza sobie cel, pomagający zmienić to przekonanie.

**S** oznacza „Specific” – cel do osiągnięcia powinien być bardzo konkretny. „Poprawię ocenę z geografii”.

**M** – „Measurable” – cel powinien być mierzalny. „To będzie co najmniej czwórka”.

**A** – „Achievable” – cel osiągalny (w tym wypadku czwórka jest jak najbardziej w zasięgu możliwości).

**R** – „Relevant” – cel powinien być istotny. Dla tej konkretnej dziewczyny czwórka z geografii jest istotna, bo na razie grozi jej jedynka na koniec roku.

**T** – „Time bound” – określony w czasie. W naszym przykładzie – chodzi o poprawę średniej do połowy semestru.

### **Inne przykłady celów sformułowanych zgodnie z zasadą SMART:**

„Poprawię relację z bratem. Przez najbliższe dwa tygodnie codziennie zrobię dla niego coś miłego – na przykład podzielę się słodyczami, wyniosę za niego śmieci, przyniosę mu śniadanie do łóżka, pomogę w uporządkowaniu klocków i odkurzeniu pótek. Codziennie po jednej przystudze.”

„Poprawię swoją kondycję fizyczną do końca kwietnia. Będę dwa razy w tygodniu wychodził pobiegać co najmniej przez pół godziny. Zmierzę postęp sprawdzając dzisiaj, jak długo mogę biec nie dostając zadyszki i w ostatnim dniu kwietnia mierząc to samo.”

Cele te mogą być krótko terminowe (np. plany na weekend) lub średnio – terminowe – coś do osiągnięcia w ciągu miesiąca, dwóch, nie dłużej. Chodzi o to, by nastolatek mocniej poczuł, że ma moc sprawczą, że ma na coś wpływ, dlatego potrzebuje szybkich, konkretnych dowodów na to, że odniósł sukces. Aby efekt był jeszcze bardziej namacalny i realnie odczuwalny, warto by te swoje SMART cele zapisywał – zarówno sam cel, jak i rezultaty. Takie notatki ze realizowanych celów pomagają też zachować wiarę w swoje możliwości w chwilach porażki.

Opisane metody są podstawą walki z wyuczoną bezradnością. Martin Seligman nazywa to wyuczonym optymizmem i zapewnia, że konsekwentnie stosowane pomagają w rozwoju wiary w siebie i swoje możliwości. A tego nasze nastoletnie dzieci naprawdę mocno potrzebują.

### ĆWICZENIE: Walczcie z negatywnymi przekonaniem. (ABCDE – TPSKA)

Oto przykłady dwóch trudności i sposobu wyjścia z pętli pesymizmu<sup>8</sup>:

<b>Trudność</b> (sytuacja, którą postrzegasz jako trudną)	<b>Przekonanie</b> (automatyczne myśli, które się pojawiają wraz z trudnością)	<b>Skutki</b> (które są wynikiem przekonania)	<b>Kwestionowanie przekonania</b> (dowody na to, że będzie inaczej niż myślę)	<b>Aktywizacja</b> (zanegowanie negatywnych przekonań, kroki jakie mogę podjąć)
<b>Przykład 1:</b> <b>Czeka cię sprawdzian z całego działu z podręcznika.</b>	<i>Na pewno będzie trudny i nie napiszę go dobrze.</i>	<i>Zaczynasz się mocno stresować i tracisz motywację do nauki.</i>	<i>Przecież się uczyłem i rozumiem ten materiał, dlaczego miałoby być źle?</i>	<i>Wierzę, że uda się dobrze napisać sprawdzian, a nawet jak nie wszystko od razu pójdzie super, to zawsze mogę go poprawić.</i>
<b>Przykład 2:</b> <b>Pokłóciłeś się z kolegą, który źle się wypowiedział o tobie wobec innych.</b>	<i>To koniec przyjaźni. On jest beznadziejny, a chłopaki z paczki na pewno są za nim.</i>	<i>Przestajesz rozmawiać z kolegą, zrywasz kontakty z „paczką” w której jest kolega.</i>	<i>Kłótnie się zdarzają, nie warto zrywać znajomości po jednej „burzy”, chłopaki przecież mnie lubią i nie chcą żebyśmy się kłócili.</i>	<i>Spróbuję porozmawiać z chłopakami z paczki, jak kolega chce się pogodzić to jestem otwarty.</i>

<sup>8</sup> Przykłady te oraz metoda są analizowane także w czasie lekcji „Wiedzieć, wybrać, wygrać” opisanej w e-booooku o tym tytule dla nauczycieli, wydanym równoległe przez FEZiP.



Wymyślcie kilka przykładów z waszego życia i spróbujcie je rozpracować analogicznie:

<b>Trudność</b> (sytuacja, którą postrzegasz jako trudną)	<b>Przekonanie</b> (automatyczne myśli, które się pojawiają wraz z trudnością)	<b>Skutki</b> (które są wynikiem przekonania)	<b>Kwestionowanie przekonania</b> (dowody na to, że będzie inaczej niż myślę)	<b>Aktywizacja</b> (zanegowanie negatywnych przekonań, kroki jakie mogę podjąć)

## ĆWICZENIE: Stwórzcie mądry SMART cel

Popatrzcie na przykłady

Prosty, konkretny	Mierzalny	Osiągalny	Istotny	Określony w czasie
Będę sam pilnował wykonania prac domowych według grafiku	Będzie posprzątane	Nawet w bardzo zajęty dzień, posprzątam do wieczora	Będzie czysto, rodzina będzie się czuła dobrze, nikt nie będzie zły, że nie posprzątałem	Codziennie do 19.00 a w trudne dni do 22.00
Będę ćwiczyć fizycznie 90- minut w tygodniu.	Na ścianie będzie wisiał plan z tygodniowym planem ćwiczeń – 3x 30 minut.	Bieg 30 minut Chodzenie z kijkami 30 minut Rower 30 minut W niepogodę aerobik w domu	Będę zdrowszy, pełen energii, wzrośnie poczucie, że potrafię wykonać co zaplanowałem.	W niedzielę wieczorem na planie ćwiczeń wszystkie 3 będą odhaczone jako wykonane.

Pomóż dziecku (najlepiej przez pozwolenie mu wykonać to zadanie samodzielnie, a potem konsultacja) opracować konkretny cel.

Prosty, konkretny	Mierzalny	Osiągalny	Istotny	Określony w czasie

## JAK ZMIEŃĆ ŻYCIE NA LEPSZE, MAŁYMI KROKAMI

Dzień, zakończony poczuciem, że przeciekl przez palce. Niby coś zrobiliśmy, ale ani nie widać efektów, ani nie mamy poczucia, żeby miało to głębszy sens. Chyba nie ma człowieka, który nie znałby tego uczucia.

Znajoma nastolatka zauważyła kiedyś, że ma problem z czasem wolnym. Z jednej strony narzeka na szkołę, bo nauka narzuca konkretne obowiązki. Z drugiej strony podczas ferii lub wakacji, choć chciałaby zrobić coś sensownego odkrywa, że kompletnie zmarnowała czas. Stwierdziła, że to rodzaj niewolnictwa. Nie potrafi sama sobie zorganizować czasu w sposób sensowny i produktywny, podporządkowuje się narzuconym z zewnątrz zadaniom, a gdy ich braknie – wszystko się rozmywa. Jak możemy pomóc nastolatkowi, który wpada w błędne koło nudy, zabijania czasu i poczucia zmarnowanego życia?

Pomocą może być koncepcja nadbudowywania nawyków S.J. Scotta, opisana w książce: „Piętrzenie nawyków. 97 małych zmian, które odmienią Twoje życie” z 2019 roku. Autor pokazuje prosty sposób, jak małymi krokami można zmienić swoje życie na lepsze i mieć satysfakcję z dobrego spożytkowania czasu.

### **Pierwszy krok: odpowiedź na pytanie: „Po co mi to?”**

Najtrudniejszą częścią zmiany na lepsze jest zastanowienie się nad celem – po co właściwie nastolatek miałby coś zmieniać? Scott wyróżnia kilka najważniejszych obszarów m.in. – pracę, zdrowie i więzi z ludźmi – rodziną, przyjaciółmi. Dlatego w codziennych zadaniach powinno się znaleźć coś sprzyjającego osiągnięciu celów związanych z tymi najważniejszymi obszarami życia.

### **Drugi krok – zidentyfikowanie kluczowych nawyków do wyrobienia.**

Nawyki kluczowe są szczególnie – mają pozytywny wpływ na wiele obszarów życia. Typowym kluczowym nawykiem są codzienne ćwiczenia fizyczne. Dzięki ruchowi, gimnastyce, sportowi poprawia się zdrowie i sen, lecz też sylwetka, a co za tym idzie – wzrasta poczucie pewności siebie i zadowolenie ze swojego wyglądu. Innym oczywistym kluczowym nawykiem jest zdrowe odżywianie.

Co ciekawe, badania pokazują, że takim nawykiem jest też stworzenie wieczornego rytuału kończącego dzień. Tym co najbardziej zaburza sen jest błękitne światło ekranów. Ostatnie spojrzenia na ekran powinny mieć miejsce najpóźniej godzinę (lepiej dwie) przed snem. Poza tym zarówno filmy jak przeglądanie Internetu może na tyle wciągnąć, że zamiast o zaplanowanej godzinie idziemy spać znacznie później. Dlatego tak ważne jest zaplanowanie konkretnych kroków, które wykonuje się po sobie każdego wieczora. np. kolacja, mycie się, czytanie, rozmowa z domownikami.

Kiedyś wydawało mi się, że taki rytuał ważny jest tylko dla małych dzieci, teraz okazuje się, że też dla dorosłych. Inne z kluczowych nawyków to codzienne wyrażanie wdzięczności i słów miłości, codzienne robienie jednego drobiazgu dla czystego relaksu oraz modlitwa (medytacja w wersji świeckiej).

Warto zastanowić się, jakich kluczowych nawyków brakuje w życiu – czy to naszego dziecka, czy rodzinnym, porozmawiamy o tym i wyznaczmy sobie cel na najbliższe tygodnie, o czym za chwilę więcej.

### **Trzeci krok – zidentyfikowanie nawyków pomocniczych**

Nie jesteśmy w stanie wdrożyć od ręki wszystkich kluczowych nawyków. Dlatego warto wprowadzać „ułatwiacze”, pomagające w ich osiągnięciu. Jeśli chcemy zacząć zdrowiej się odżywiać – warto zacząć od znalezienia zdrowego zamiennika jednego tylko produktu, np. własnoręcznie zrobiona „Ice tea” zamiast kupnej. Zastąpienie cukru ksylitolem lub stewią itp.

Inne przykłady to nawyki pomagające we wdrożeniu w życie najważniejszych „dużych” zobowiązań. Doskonałym przykładem jest **tworzenie listy najważniejszych do wykonania zadań kolejnego dnia, która powinna zawierać zaledwie 3 punkty**. To pomaga w unikaniu rozproszeń i koncentrowaniu się na najważniejszym oraz daje duże poczucie satysfakcji.

Inny przykład – jeśli nasz nastolatek chciałby wdrożyć nawyk codziennych ćwiczeń – **warto wytworzyć nawyk wieczornego sprawdzenia prognozy pogody na kolejny dzień**, wybrania rodzaju aktywności i przygotowania odpowiedniego ubrania. Ma być zimno i padać? Rozwiązaniem może być sesja aerobiku w domu? Ma być piękna, lecz upalna pogoda? Może poćwiczy na dworze od razu z rana? Przygotowany zawnazu strój przypomni mu o ćwiczeniach.

Dobrym nawykiem pomocniczym jest też **podzielenie dużego zadania, na małe**, dające się ogarnąć kawałki. Metodą polecaną przez Michała Talagę (szkoleniowca i mediatora sądowego) podczas warsztatów dla nastolatków jest metoda codziennej kropki. Można ją zastosować np. w nauce lub czytaniu lektury.

Powiedzmy, że do przeczytania jest książka złożona z 20 stron i są na to 4 dni – wypada codziennie po 5 strony. Plan ten rozrysowujemy na kartce w kratkę.

### LEKTURA OPOWIADANIA

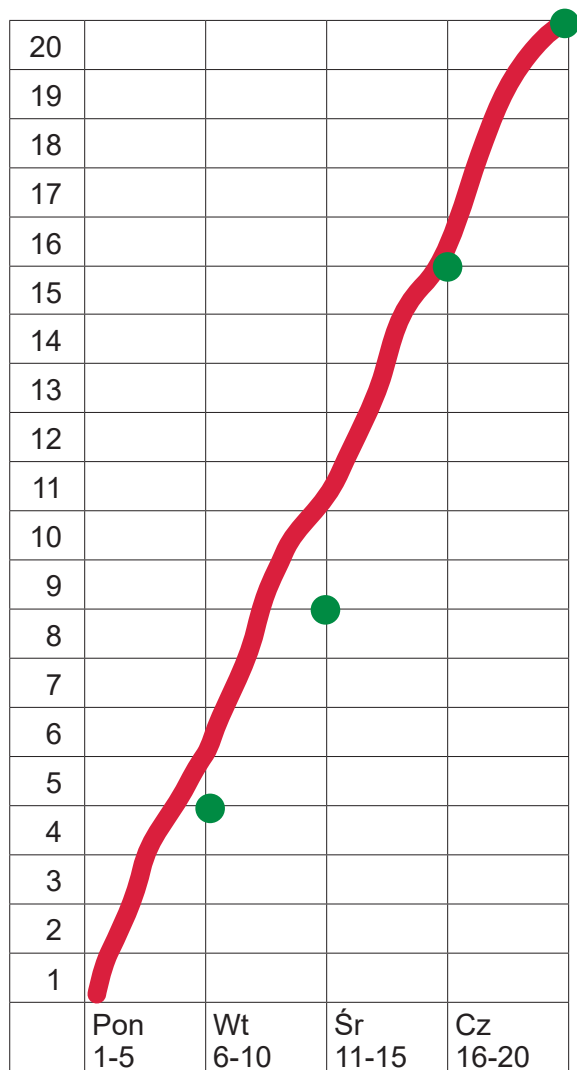


Czerwona linia – plan czytania – do której strony należy dotrzeć na koniec dnia.

Każdego dnia – na koniec dziecko stawia wyraźną kropkę w miejscu oznaczającym liczbę przeczytanych stron. Tylko tyle. To bardzo prosta czynność zajmująca zaledwie sekundę i dlatego jest wysokie prawdopodobieństwo jej wykonania. A daje od razu obraz, czy zadanie zostało wypełnione i jak dużo jest do nadrobienia.

Na przykład:

## LEKTURA OPOWIADANIA



Zielone kropki – wykonanie – ile rzeczywiście udało się przeczytać. Kropka od razu pokazuje zaległości i motywuje do ich nadrobienia<sup>9</sup>.

### Ustawianie nawyków w blok

Dochodzimy do momentu, który sprawia, że metoda Scotta jest łatwa do wprowadzenia w życie. Proponuje on tworzenie jednego lub nawet kilku bloków w ciągu dnia, podczas których można realizować swoje nawyki. Do każdego bloku powinna zostać stworzona lista, na której odhacza się kolejne elementy (ułożone w logiczny sposób). Dobre momenty na bloki to – zaraz po przebudzeniu, duża przerwa w szkole, moment zaraz po powrocie do domu, wieczór.

Blok rozpoczyna „wyzwalacz”, coś, co i tak człowiek robi. Początek dnia jest z reguły najbardziej przewidywalny. Dzwoni budzik. Jeśli mamy go w telefonie, dla wielu osób wyzwala to sekwencję niezdrowych nawyków – sprawdzenie smsów i powiadomień z mediów społecznościowych. Utrata dobrego początku dnia. Można inaczej – dzwonek budzika – sygnalizuje wypicie szklanki wody z cytryną (cel: zdrowie), potem następuje ubranie się i przygotowanie kanapek (cel: zdrowie) itd.

<sup>9</sup> Rysunek na podstawie wykładu pana Michała Talagi podczas Międzynarodowego Sympozjum „Smartfon. Wyzwanie naszych czasów” 3–4 III 2023, Bydgoszcz.

Scott radzi, by mieć te wszystkie **drobiazgi ułożone w logiczny sposób** – by nie miotać się np. między łazienką a kuchnią. Co więcej – aby były to drobiazgi – rzeczy, które zajmują od kilkunastu sekund do pięciu minut maksymalnie. A całość „bloku” powinna zmieścić się w pół godzinie – inaczej się rozejdzie. Powinny być to też zadania konkretne, określone w czasie, a nie coś co może trwać, np. „pościelić łóżko” to dobry nawyk. Z kolei cel „co dzień rano przez 5 minut sprzątać” jest niedobry, ponieważ jest to czynność, którą łatwo przeciągnąć.

Oczywiście raz stworzona lista np. bloku porannego będzie się zmieniała – chociażby w zależności od pory roku, tego czy są wakacje czy rok szkolny itp. Dzięki temu nie będzie mechaniczna.

Ostatnia porada – nie warto tworzyć od razu skomplikowanych, półgodzinnych list. Lepiej dokładać po jednym nawyku, np. co tydzień, aż dojdzie się do pełnego, półgodzinnego bloku.

### ĆWICZENIE: zaplanujcie tworzenie kluczowego nawyku

Jaki kluczowy nawyk chciałby stworzyć twój nastolatek?
Czy ma to być czynność wykonywana indywidualnie, czy z innym członkiem rodziny? Z kim?
Kiedy będzie praktykowany – pora dnia, czy przez cały tydzień, czy w określone dni tygodnia – jakie?
Co trzeba przygotować poprzedniego dnia by go wykonać?
Do kiedy będzie ćwiczony? (minimum trzy tygodnie)

### ĆWICZENIE: Zaplanujcie naukę/lekturę

Weź dużą kartkę w kratkę i zaplanujcie np. naukę języka angielskiego na kolejny tydzień lub dwa. Opiszcie u góry czego dotyczy plan i powieście go w widocznym miejscu w pokoju nastolatka. Sprawdzaj, czy codziennie stawia kropkę.



## ĆWICZENIE: zaplanujcie blok poranny i wieczorny

Wypiszcie po 3 czynności po kolei, które będziecie wykorzystywać każdego ranka i wieczorem.

RANO	WIECZÓR
1.	1.
2.	2.
3.	3.

## POMÓŻ PRZEŁAMAĆ NASTOLATKOWI POCZUCIE ZNIECHĘCENIA – 20 GODZIN NA NAUKĘ NOWEJ UMIEJĘTNOŚCI

Jednym z najpoważniejszych rezultatów przyzwyczajania dzieci do natychmiastowego zabijania nudy i natychmiastowego znajdowania gotowych rozwiązań problemów w Internecie jest uczucie zniechęcenia, gdy nowo poznana czynność nie przychodzi od razu z łatwością. Nawet zapisani na ciekawe warsztaty, kursy, kółka zainteresowań – często poddają się już po pierwszej godzinie lub dwóch. „Nie wiem, nie umiem, nie chcę już, nie zmuszaj mnie, żebym to robił” – to typowe reakcje. Przeczytajcie niniejszy rozdział wspólnie i zaplanujcie – być może razem (rodzic z nastolatkiem) nauczenie się wspólnej jakiejś umiejętności.

Wiele rzeczy nie sprawia przyjemności zanim nie zaczniemy być w nich dobrzy. W nauce każdej umiejętności trzeba przekroczyć granicę frustracji, czyli okresu, kiedy jesteś w czymś kiepski i dobrze o tym wiesz. Ile czasu to zabiera?

Sprawę dokładnie zbadał Josh Kaufman. Ile potrzeba, by nauka konkretnej umiejętności przestała boleć?

Zanim odpowiem na to pytanie dodam coś ważnego. Badania dr Andersa Ericssona<sup>10</sup> z Uniwersytetu Stanowego Floryda wykazały, że aby osiągnąć w czymś mistrzostwo, potrzeba 10 000 godzin ćwiczeń. Zakładając, że codziennie ćwiczysz po 2 godziny, oznacza to ponad 13 lat.

Jeżeli, w tym miejscu pojawia się ochota na rezygnację z nauki, szybko zwróć uwagę, że mówimy o osiągnięciu mistrzostwa, byciu na topie, najlepszym na świecie.

Nauczenie się czegoś na tyle dobrze, by zaczęło sprawiać przyjemność zabiera z kolei, według Josha Kaufmana<sup>11</sup>... 20 godzin. Od kompletnego braku umiejętności do poczucia zadowolenia z tego, że wiesz co robisz i to wychodzi. Josh Kaufman nazwał to zjawisko „Gwałtownym Nabywaniem Umiejętności” (GNU).

### Czy to ma sens?

Badacze zauważyli, że zarówno przy umiejętnościach motorycznych (nauka robienia czegoś), jak i intelektualnych, największe postępy robi się na samym początku – potem postępy robimy o wiele wolniej. krzywa GNU.

Naszym celem w ciągu 20 godzin jest dojście do tego miejsca, gdzie krzywa łagodnieje.

### GNU składa się z 4 kroków:

**DEKONSTRUKCJA** – rozbicie umiejętności na najmniejsze możliwe składowe. Zastanowienie się, jakie są najmniejsze możliwe do wykonania czynności.

**NAUKA** każdej ze składowych, tak by ćwiczyć efektywnie i być w stanie poprawiać się w czasie ćwiczenia.

**USUNIĘCIE** fizycznych i psychicznych barier uniemożliwiających ćwiczenie.

**ĆWICZENIE** najważniejszych składowych przez 20 godzin.

Jak to zatem konkretnie wygląda?

<sup>10</sup> Ericsson, K.A., Krampe, R.Th. and Tesch-Romer, C. (1993). The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. *Psychological Review*, 100, s 393-394.

<sup>11</sup> Kauffman J. "The First 20 Hours: How to Learn Anything . . . Fast!" New York, 2014

## 1. DEKONSTRUKCJA:

Przy każdej umiejętności mamy trzy fazy:

**FAZA POZNAWCZA** – rozumiesz, co chcesz zrobić, jednak musisz myśleć, o tym jak to zrobić w czasie, gdy wykonujesz daną czynność i dzielisz umiejętność na mniejsze.

Na przykład jazdę rowerem możemy rozbić na: wsiadanie na rower, utrzymywanie równowagi, pedałowanie, skręcanie kierownicą, hamowanie, zatrzymywanie się. Na początku musisz myśleć o tym, żeby utrzymać równowagę, zastanawiasz się, jak balansować ciałem.

**FAZA PRZEJŚCIOWA** – już w miarę rozumiesz co robić, ale skupiasz się na czynności, analizujesz sygnały z otoczenia i korygujesz działanie.

**FAZA AUTOMATYCZNA** – sprawnie wykonujesz daną czynność, bez myślenia o niej i bez skupiania uwagi na procesie.

Jeśli umiesz jeździć na rowerze przypomnij sobie, kiedy ostatnio myślałeś wsiadając na rower: „trzeba odpowiednio balansować ciałem, aby utrzymać równowagę”? Pewnie nawet nie pamiętasz takiej myśli, a na początku nauki pamiętanie o tym było ważne.

Dlatego warto na początku zrobić kwerendę na temat tego, czego chcesz się nauczyć – znajdź artykuły, książki czy tutoriale online tłumaczące podstawy.

Nie chodzi o przejście kursu, na którym ktoś będzie ci tłumaczył, dlaczego jest najlepszym na świecie specjalistą w tej dziedzinie, potem wytłumaczy podstawy (coś, co można znaleźć googlając po Internecie), nauczy jednego czy dwóch drobiazgów, a po konkrety zaprosi na drogie warsztaty „dla zaawansowanych”, obdarowując na zakończenie wyłącznie elegancki certyfikat.

Nie – samodzielnie znajdź podstawy teoretyczne.

Zidentyfikuj wzorce, modele, pomysły, które pozwolą poznać różne tricki ułatwiające wykonanie zadań. Im więcej poznasz prostych sposobów, tym łatwiej Ci będzie osiągnąć cel.

Poczytaj o podstawach teoretycznych też po to, aby przewidywać, jakie będą skutki twoich działań.

Porozmawiaj z praktykiem – z kimś, kto będzie potrafił wytłumaczyć, jaki poziom wykonania będzie „wystarczająco dobry”.

## 2. NAUKA:

David Bayles i Ted Orland w książce „Art @ Fear” w 2001<sup>12</sup> roku opisali taką historię. Pewien nauczyciel ceramiki podzielił swoich kursantów na dwie grupy. Pierwszej grupie zapowiedział, że oceniać będzie ich na koniec kursu tylko na podstawie tego, ile naczyń wykonają (Ilość, nie jakość). Druga grupa dostała kryteria oceny jakości naczyń i mieli wykonać jak najlepszej jakości ceramikę.

Grupa „ilościowa” rzuciła się w wir pracy. Lepili, ozdabiali, wypalali naczynia byle jak, byle szybciej. Grupa „jakościowa” skupiła się na powolnym cyzelowaniu swoich prac.

Na koniec nauczyciel wziął do oceny jakości naczyń – z obu grup. Okazało się, że w grupie nastawionej na ilość, były zarazem dzieła o najwyższej jakości.

Dlaczego? Bo skupieni na jak najszybszym powtarzaniu czynności zarazem bezwiednie doskonalili precyzję wykonania.

<sup>12</sup> Bayles S., Orland T. „Art @ Fear”, Santa Cruz, 2001

Dlatego, jak już uzyskamy w miarę akceptowalny poziom wykonania jakiejś umiejętności, ćwiczmy tę czynność coraz szybciej.

### 3. USUNIĘCIE BARIER:

Aby zapobiec zniechęceniu wybierz projekt, który „gra ci” w sercu i zdefiniuj cel – po tym poznasz, że osiągnąłeś pożądany poziom danej umiejętności. Na przykład – poczucie przyjemności, satysfakcji z wykonywania tej umiejętności lub, że specjalista w danej dziedzinie powie: „jest OK”.

Nie łap dziesięciu srok za ogon – **skup się na jednej umiejętności.**

**Zdobądź niezbędne narzędzia.** Jednym z narzędzi może być aplikacja na smartfon czy komputer, działająca na zasadzie minutnika, czyli podnosząca alarm o zaplanowanym czasie pracy. Oczywiście może to też być klasyczny, analogowy minutnik kuchenny.

Zapewnij możliwość **błyskawicznego sprawdzenia**, czy robisz postępy np. nie jest dobrym pomysłem nauka metodą GNU robienia serów długodojrzewających – bo to czy udało się osiągnąć cel, dowiesz się dopiero po kilku miesiącach.

**Zaplanuj określony czas ćwiczeń i przestrzegaj go.** Najlepiej codziennie – dwie sesje po 90 minut z przerwą (tak radzi Kaufman, za Tony Schwartzem, autorem bestselleru „The power of Full Engagement”) lub trzy sesje po 25 minut (zasada Pomodoro).

Pamiętaj, na czas nauki **wyłączyć wszelkie rozpraszacze** – telefon i powiadomienia w nim. Porozmawiaj z rodziną, aby w zaplanowanym czasie nie próbowali z tobą rozmawiać czy prosić cię o wykonanie innej czynności.

Jednocześnie uszanuj biologię. **Pamiętaj o odpoczynku.** Po fazie koncentracji na zadaniu konieczna jest przerwa i odpoczynek.

**Stwórz listę** i odznaczaj wykonane zadania, które pozwolą ci lepiej zapamiętać po kolei czynności, które musisz wykonać. Dzięki temu za każdym razem będziesz ćwiczył tak samo.

**Wyeliminuj przeszkody psychiczne.** Uważaj na teorię talentu. Część ludzi jest zdania, że albo ma się do czegoś talent i wtedy człowiek łatwo uczy się tego, albo talentu nie ma – więc lepiej sobie odpuścić, bo zawsze będzie się męczył. Pamiętaj! Tylko ćwiczenie czyni mistrza.

Oczywiście pewne ograniczenia biologiczne możemy mieć. Osoba pozbawiona palców nie nauczy się gry na skrzypcach, jednak jak to ktoś określił: „success is 1% inspiration and 99% perspiration”, czyli tłumacząc luźno „sukces składa się w 1% z pomysłu i 99% z wysiłku”.

Owszem, istnieją pewne predyspozycje biologiczne, jednak mózg usprawnia się i przetadowuje pod wpływem ćwiczeń. Nazywa się to zjawisko neuroplastycznością.

Dr Jon Medina<sup>13</sup> w książce „Zasady mózgu” ujmuje to tak: „neurony, które są razem pobudzone, łączą się” („neurons that fire together, wire together”). Z czasem neurony, które ćwiczymy by razem uaktywniały się tworzą nową, unikalną strukturę mózgu.

Właśnie dlatego w nauce pewne czynności się automatyzują.

### 4. ĆWICZENIE:

Wbrew pozorom najłatwiejsza część nauki.

Po prostu ćwicz, jak najszybciej i jak najsprawniej to, co (i kiedyś) zaplanowałeś, sprawdzając od razu jakość wykonanej czynności.

Baw się dobrze.

<sup>13</sup> Medina J. „Brain rules” Seattle, 2009

**Przykładowe umiejętności, które można nabyć:**

- Robienie dobrej jakości, ciekawych kompozycyjnie zdjęć aparatem fotograficznym (regulowane ręcznie ustawienia).
- Opanowanie programu do obróbki grafiki, dźwięku lub filmu.
- Nagranie teledysku.
- Haftowanie.
- Jazda figurowa na rolkach.

**ĆWICZENIE: zaplanujcie wspólną naukę czegoś w 20 godzin**

Czego się nauczycie?

---

Czego do tego potrzebujecie – narzędzia, materiały, przestrzeń?

---

Po czym poznacie, że robicie postępy?

---

Kiedy konkretnie to zrobicie? Wpiszcie to w kalendarz.

## BONUS: POMÓŻ SWOJEMU NASTOLATKOWI ODKRYĆ SWE MOCNE STRONY – ROZDZIAŁ DLA ZAAWANSOWANYCH

Dzieci bardzo jasno pokazują nam jak chcą być traktowane przez dorosłych. Chcą być **wysłuchane** bez infantylizowania, chcą być **dostępni**, żeby ten kontakt był w **przewidywalny i akceptujący**.

Chcą być **tłumaczeni i sugerowali pewne opcje wyboru**, żebyśmy **stawiali realistyczne oczekiwania** i pracowali nad sposobami **rozwiązań problemów**, byśmy mówili **prosto**, byli godni **zaufania** i byśmy **nie podejmowali ważnych działań poza ich plecami**.

**Konsekwentne podkreślanie mocnych stron** wzmacnia motywację dziecka, by pracować nad problemami. To może być dla rodzica trudne, jeśli na co dzień doświadcza destrukcyjnych zachowań swojego nastolatka.

Jednak mimo porażek, każdy posiada zalety i mocne strony, które może wykorzystać by poprawić jakość swojego życia.

### Jak się za to zabrać?

Umów się z dzieckiem na **rozmowę** i dopilnuj, by nic was nie rozpraszało (wyłączcie komórki, telewizor itp.).

Postaraj się stworzyć **dobrą atmosferę** – usiądźcie na kanapie, np. z ciastkiem i sokiem.

**Opisz problem** – tak, jak go widzisz – opisz fakty, bez oceniania zachowania.

Potem pokieruj rozmową tak, by dziecko miało szansę **wypowiedzenia własnych obaw, przemyśleń, pomysłów**.

### Pytania, które mogą Ci się przydać:

- Kocham Cię i chcę Ci pomóc poradzić sobie z tym problemem. Wierzę, że masz w sobie to coś, co jest potrzebne, by sobie poradzić, musimy tylko to odkryć.
- Czy możesz mi powiedzieć, jak radziłeś sobie wcześniej z tym problemem?
- Jaka jest najtrudniejsza rzecz, którą kiedykolwiek zrobiłeś w związku z tym?
- Jak to zrobiłeś?
- Czy możesz to zrobić jeszcze raz?
- Pomyśl, powiedz mi jaki jesteś, kiedy sobie radzisz, kiedy czujesz, że powiodło ci się ze zrobieniem czegoś?
- Opisz pokrótce jaki wtedy jesteś, co takiego dzieje się w chwili, gdy udaje ci się z jakimś problemem poradzić?
- Jaka jest najprzyjemniejsza rzecz, którą chciałbyś zapamiętać z tego momentu?
- Co jeszcze takiego przyjemnego zauważyłeś w tym momencie?
- Gdyby te twoje zalety miały odegrać większą rolę w twoim życiu, po czym inne osoby mogłyby poznać, że tak się dzieje? Co by zobaczyły? Jaka byłaby różnica w twoim zachowaniu?
- Powiedzieliś mi o swoim problemie, lecz musimy też znaleźć sposób jego rozwiązania, dlatego musimy sprawdzić co już działa. Czy są jakieś rzeczy, które robiłeś w przeszłości, które się sprawdziły? Możemy wykorzystać to, co się już sprawdziło, by naprawić to co nie idzie jeszcze zbyt dobrze.



- Na skali jeden do dziesięć, gdzie 1 oznacza, że idzie ci najgorzej jak to tylko możliwe, a 10, że dajesz z siebie wszystko – określ, gdzie w tej chwili jesteś, jeżeli chodzi o to zadanie (ten problem), o którym mówimy?
- Jak udało ci się dojść do tego punktu?
- Opisz co oznacza dziesiątka? Jakbyś się wtedy zachowywał? Co byś robił?
- Jak sądzisz na dzisiaj, który punkt jest możliwy do osiągnięcia przez ciebie?
- Co potrzebujesz zrobić, żeby dojść do tego punktu? Co by ci pomogło dojść do tego punktu? Jakiej pomocy byś potrzebował? Z czyjej pomocy byś najchętniej skorzystał?

### ĆWICZENIE: zaplanuj rozmowę dotyczącą zalet twojego dziecka

Kiedy? (data godzina)  
Miejsce?

Jaką sytuację będziecie analizować? (chodzi o sytuację aktualnie sprawiającą trudności, jednak z którą dziecko sobie czasem radzi)

Co ma być efektem rozmowy? Po czym poznam, że osiągnąłem cel?

Zagajenie – jak rozpocznę rozmowę?

Jakie pytania najprawdopodobniej zadam?

Miejsce na ustalenia z rozmowy.

## ZAKOŃCZENIE

Tematy i ćwiczenia poruszane w powyższym e-booku są wynikiem zidentyfikowania najpoważniejszych wyzwań, przed którymi stoją aktualnie nastolatki.

Choć dorosła populacja dość szybko wróciła do równowagi po okresie lockdownów i izolacji społecznej, dla wielu nastolatków jest to okres poważnego zaburzenia – przede wszystkim braku poczucia sensu i celu życia, zdolności planowania, poczucia wewnętrznego sterowania, optymizmu i własnej wartości.

Szereg ćwiczeń zamieszczonych w niniejszym e-booku może stać się narzędziami do regularnego wykorzystywania w podejmowanych działaniach wychowawczych. Z jednej strony warto dbać o własne umiejętności komunikacyjne, z drugiej rodzinnie pracować nad planowaniem i wdrażaniem tych planów w życie.

W razie chęci dalszego rozwijania umiejętności związanych z inteligencją emocjonalną zapraszam do skorzystania z materiałów zgromadzonych na stronie [www.pytam.edu.pl](http://www.pytam.edu.pl):

<https://pytam.edu.pl/zdrowie/454-inteligencja-emocjonalna-po-co>

*Bogna Białecka*

### NASZA MISJA:

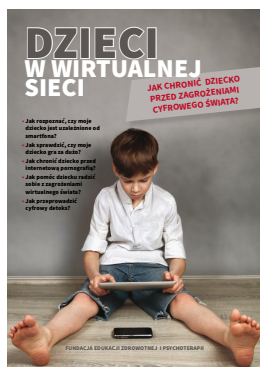
- Widzimy jak dramatycznie pogarsza się zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży, bo aż 43% młodych w Polsce miewa myśli samobójcze (Raport Etat w sieci 2.0, FEZiP).
- Walczymy o każdego młodego człowieka, jego rozwój, szczęście, dobre relacje szczególnie w kontekście zaawansowanych technologii, nadmiaru ekranów i prób ucieczki od problemów w zachowaniu ryzykowne, a coraz częściej w uzależnienia.
- Angażujemy rodziców w życie ich dzieci, bo wierzymy, że tata i mama są najlepszymi przewodnikami i autorytetami dla dziecka.
- Wspieramy nauczycieli, w realizowanej przez nich roli wychowawcy, opiekuna często osoby, do której młodzi jako pierwszej zwracają się o pomoc.

### JAK DZIAŁAMY?

- Prowadzimy warsztaty dla młodzieży, rodziców i wychowawców. Przygotowujemy konspekty lekcji wychowawczych. Organizujemy konferencje. Ważnym medium kontaktu z młodzieżą jest portal [pytam.edu.pl](http://pytam.edu.pl) na którym odpowiadamy na ważne dla nich pytania.
- Pomagamy rodzicom i innym dorosłym zrozumieć świat nastolatków, w którym zatarty się granice między tym co wirtualne a tym co namacalne. Dlatego prowadzimy portal [rodzice.co](http://rodzice.co)
- Pomagamy osobom uzależnionym od pornografii, prowadząc portal [sos.pytam.edu.pl](http://sos.pytam.edu.pl)
- Tworzymy społeczność dorosłych zatroskanych o przyszłość naszych dzieci, skupionych wobec portalu [www.zatroskani.pl](http://www.zatroskani.pl) oraz corocznej konferencji poświęconej zdrowiu psychicznemu dzieci i młodzieży.

Zachęcamy do zapoznania się z pozostałymi poradnikami wydanymi przez Fundację Edukacji Zdrowotnej i Psychoterapii. Można je bezpłatnie pobrać w wersji cyfrowej ze strony [edukacja-zdrowotna.pl](http://edukacja-zdrowotna.pl).

### DZIECI W WIRTUALNEJ SIECI



- Jak rozpoznać, czy moje dziecko jest uzależnione od smartfona?
- Jak chronić dziecko przed pornografią internetową?
- Jak przeprowadzić detoks cyfrowy?

Broszura adresowana do rodziców w wieku przedszkolnym i wczesnoszkolnym przedstawia najważniejsze zagrożenia wirtualnego świata dla zdrowia i rozwoju dzieci. Zawiera również praktyczne porady dotyczące wychowania i uczenia dzieci właściwego korzystania z urządzeń elektronicznych.

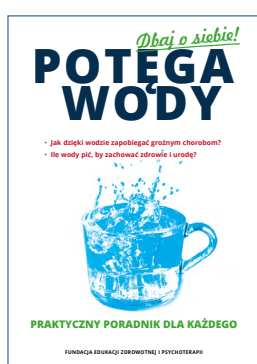
## NASTOLATKI W WIRTUALNYM TUNELU



- Jak mądrze towarzyszyć nastolatkowi w wirtualnym świecie?
- Kiedy smartfon staje się groźny jak kokaina?
- Jak przeciwdziałać niebezpiecznym zachowaniom w sieci?

Druga z broszur opracowanych przez Fundację Edukacji Zdrowotnej i Psychoterapii również poświęcona jest cyfrowym zagrożeniom, ale skierowana jest do rodziców nastolatków. Nietławy etap wychowania młodego człowieka wymaga bowiem odpowiedniego podejścia, innego od sposobów postępowania z młodszymi dziećmi.

## POTĘGA WODY



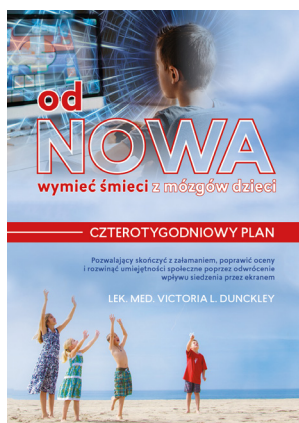
- Jak dzięki wodzie zapobiegać groźnym chorobom?
- Jak uniknąć niebezpiecznego odwodnienia?
- Ile wody pić, by zachować zdrowie i urodę?

Publikacja przekazuje fachową wiedzę na temat potężnej roli odpowiedniego nawodnienia dla życia i zdrowia każdego z nas. Skierowany do osób w każdym wieku uczy prawidłowych nawyków dotyczących picia wody, przedstawiając z jednej strony korzyści wyływające z właściwego nawodnienia organizmu, a z drugiej zagrożenia związane z odwodnieniem.

Zachęcamy do dzielenia się wiedzą zdobytą dzięki poradnikom. Są one dostępne bezpłatnie na stronie [www.edukacja-zdrowotna.pl](http://www.edukacja-zdrowotna.pl).

---

## LEKTURY WARTO PRZECZYTAĆ



Victoria Dunckley

**OD NOWA.**

*Wymieć śmieci z mózgow dzieci* (2022)

Bestseller, opisujący w jaki sposób przeprowadzić radykalny, uzdrawiający detoks cyfrowy dziecka, napisany na podstawie wieloletniego doświadczenia autorki – psychiatry dziecięcego, naukowca a zarazem praktyka.



**Bogna Biatecka**

**Ty i Twój nastolatek**

Książka opisuje problemy i wyzwania stojące przed współczesnymi nastolatkami i ich rodzicami, w dotyczące cyberprzestrzeni. Jej atutem są praktyczne porady.



**John Townsend**

**Granice w życiu nastolatków**

Wskazówki cenionego psychologa i specjalisty w dziedzinie wychowania pomogą rodzicom nauczyć nastolatka odpowiedzialności za swoje czyny, postawy i emocje.



**Małgorzata Taraszkiewicz**

**Jak wspierać dzieci w kryzysie?**

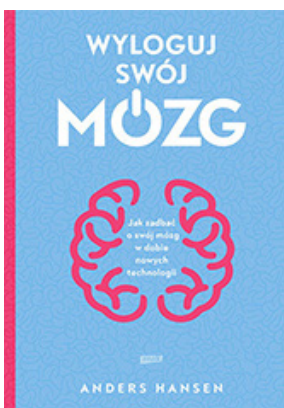
Poradnik zawiera zestaw działań, zabaw oraz ćwiczeń, które budują siłę i odporność psychiczną dzieci, a przede wszystkim obniżają napięcie i stres.



**Nicholas Kardaras**

**Dzieci ekranu**

Amerykański psychiatra na podstawie bogatego doświadczenia pracy z dziećmi i młodzieżą tłumaczy problem zniewolenia przez nowe media.



**Anders Hansen**

**Wyłoguj swój mózg. Jak zadbać o mózg w dobie nowych technologii**

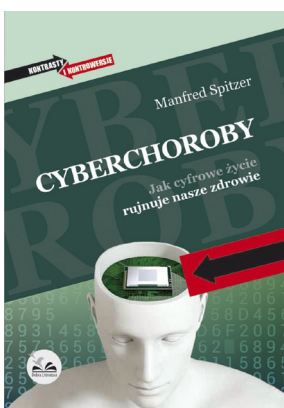
Szwedzki psychiatra i autor badań nad Internetem radzi, jak mądrze korzystać z najnowszych technologii.



**Manfred Spitzer**

**Cyfrowa demencja. W jaki sposób pozbawiamy rozum siebie i swoje dzieci**

Znany niemiecki psychiatra i neurobiolog przestrzega przed degradacją mózgu dokonującą się z powodu nadmiernego korzystania z mediów cyfrowych.



**Manfred Spitzer**

**Cyberchoroby. Jak cyfrowe życie rujnuje nasze zdrowie**

Uznany badacz mózgu opisuje szkodliwy wpływ cyfrowych mediów na nasze zdrowie, szczególnie na procesy rozwojowe dzieci i młodzieży.



**Manfred Spitzer**

**Epidemia smartfonów. Czy jest zagrożeniem dla zdrowia, edukacji i społeczeństwa**

Najnowsze dzieło profesora. Wstrząsające fakty dotyczące skutków inwazji smartfonów w życie nasze i naszych dzieci.