

# **UZALEŻNIENIA BEHAWIORALNE**

PRZYCZYNY UZALEŻNIEŃ,  
SPOSOBY ZARADCZE I POMOC

---

Kompendium wiedzy  
dla Rodziców

Konsultacja naukowa:  
dr Krzysztof Ostaszewski

Korekta: Aneta Zdunek

Opracowanie graficzne: Marcin Franczak

ISBN 978-83-64000-09-6

Egzemplarz bezpłatny

Broszura finansowana ze środków  
Funduszu Rozwiązywania Problemów  
Hazardowych będących w dyspozycji  
Ministra Zdrowia.

Wydawca:



ETOH Fundacja Rozwoju Profilaktyki,  
Edukacji i Terapii Problemów Alkoholowych  
ul. Mszczonowska 6, 01-254 Warszawa  
tel. (22) 836 80 80

## SPIS TREŚCI:

1. DLACZEGO MOŻNA SIĘ UZALEŻNIĆ? ... str. 3
2. ROZPOZNAĆ SYGNAŁY ... str. 5
  - Ćwiczenie dla rodziców – „Odkryj objawy” ... str. 6
3. WSPÓLUZALEŻNIENIE RODZICÓW ... str. 7
4. ZASADY SKUTECZNEJ ROZMOWY ... str. 8
  - Ćwiczenie dla rodziców – „Jak rozmawiać?” ... str. 9
5. BEZKONFLIKTOWE WYRAŻANIE UCZUĆ I POTRZEB ... str. 10
  - Ćwiczenie dla rodziców – „Jak wyrażać swoje potrzeby, nie wchodząc w konflikt z dzieckiem” ... str. 10
  - Ćwiczenie dla rodziców – „Sygnalizacja świetlna” ... str. 11
  - Sygnały ostrzegawcze nadchodzącej złości ... str. 12
  - Co zrobić? – strategia dla dziecka ... str. 13
  - Ćwiczenie dla rodziców i dziecka – „Spokój oddechu” ... str. 13
6. PRZESTRZEGANIE ZASAD ... str. 14
7. PRZYKŁADOWA SKRÓCONA WERSJA UMOWY ... str. 16
  - Kiedy rodzic łamie zasady ... str. 17
8. PRZYGOTOWANIE DO ZMIANY ... str. 18
  - Ćwiczenie dla rodziców – „Konstruktywna zmiana” ... str. 18
9. POSTAWY RODZICIELSKIE ... str. 19
  - Ćwiczenie dla rodziców – „Zmień wzory z dzieciństwa” ... str. 23
11. NIE JESTEŚ SAM... ... str. 23
12. POMOC ... str. 24

JAK TY SIĘ DO MNIE ODZYWASZ?  
JESTEM OD CIEBIE TRZY RAZY  
STARSZY I JESTEM TWOIM OJCEM!!!



Być rodzicem w szybko zmieniającej się rzeczywistości nie jest łatwe. Wielu rodziców stara się postępować jak najlepiej – nawiązując z dzieckiem dobre relacje, dostrzegając i reagując na jego potrzeby. Przychodzi jednak okres dojrzewania, kiedy dziecko, zaczyna kwestionować ich rolę. Nagle buntuje się przeciwko ich poleceniom, podnosi na nich głos, o wszystko się wyklóca, izoluje się w swoim pokoju. Rodzice zastanawiają się wówczas, gdzie popełnili błąd, czy na pewno są dobrymi rodzicami. Trudne dorastanie dziecka burzy ich wizję wychowania, co sprawia, że czują się zagubieni i bezradni. Zdarza się, że wraz z buntowniczymi zachowaniami nastolatka zmieniają się także rodzice. Ich cierpliwość wielokrotnie wystawiona na próbę przez zachowania nastolatka, szybko się kończy i zaczyna się walka. Konstrukttywne rozwiązywanie konfliktów z dorastającym dzieckiem może być czasem trudne dla rodziców, co ma decydujący wpływ na dalszy rozwój kontaktów z dzieckiem. Rodzice powinni wiedzieć, że zdrowe nastolatki, które buntują się z przyczyn rozwojowych, nie mają stałych skłonności do przejawiania zaburzonych czy niestabilnych zachowań. Takie zachowania mogą raczej pojawiać się u tych nastolatków, które zagrożone są ryzykiem uzależnienia<sup>1</sup>. Aby je rozpoznać i zapobiec poważnym problemom, warto skorzystać ze wskazówek zawartych w II części Przewodnika dla Rodziców na temat uzależnień behawioralnych. Można w nim znaleźć informacje dotyczące przyczyn uzależnień, sygnały ostrzegawcze pomocne we wczesnym wychwyceniu zagrożenia, pułapki niewłaściwej komunikacji oraz różne sposoby zaradcze, które pozwolą rodzicom wypracować nową jakość wzajemnych kontaktów z nastolatkiem i sprawić, aby mógł on bezpiecznie realizować swoje zadania rozwojowe. W Przewodniku znajdują się także praktyczne ćwiczenia dla rodziców, dzięki którym będą mogli zwiększyć swoje umiejętności rodzicielskie i dokonać zmian w swoim postępowaniu.

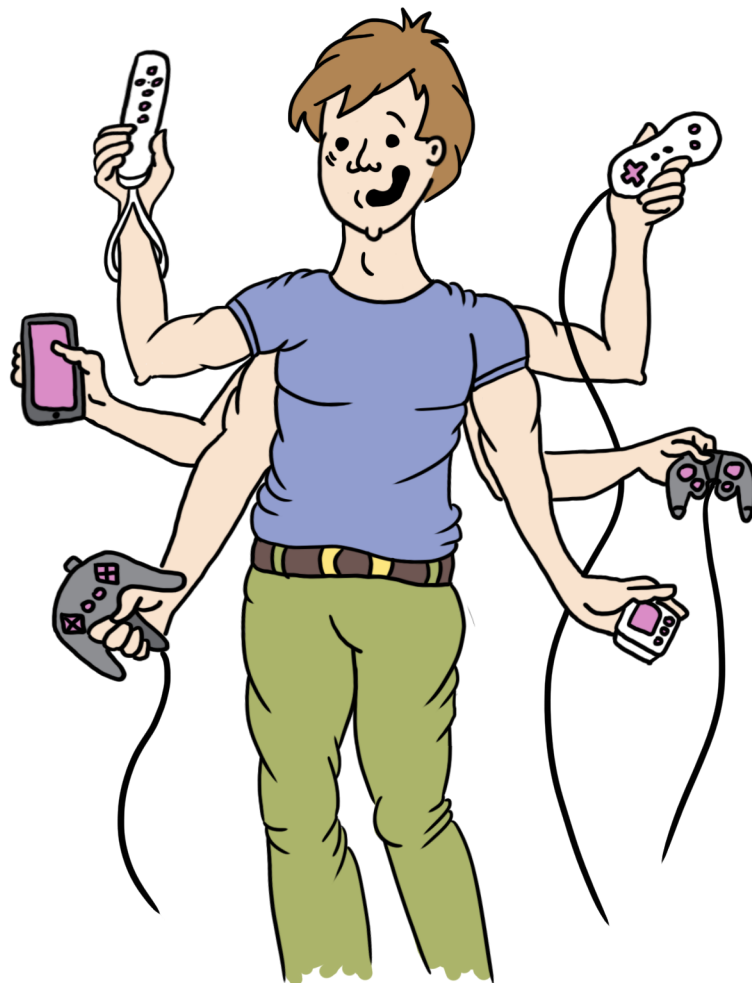
GDYBYŚ BYŁ  
NASTOLATKIEM W  
DZISIEJSZYCH CZASACH,  
ZACHOWYWAŁBYŚ SIĘ  
TAK SAMO...



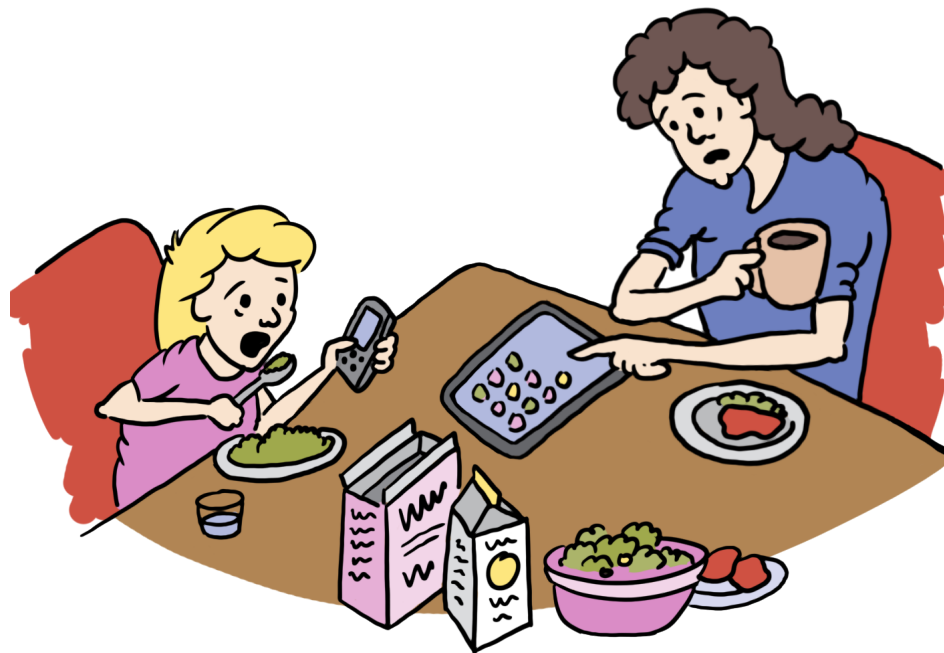
## DLACZEGO MOŻNA SIĘ UZALEŻNIĆ?

Często uważa się, że nastolatki uzależniają się od komputera lub innych rzeczy, ponieważ mają problemy w rodzinie, szkole itp. Niektórzy z nich rzeczywiście w ten sposób chcą uciec od trudności. Jednak większość młodych ludzi korzysta w ryzykowny sposób z komputera lub gra na automatach, aby wzmocnić przyjemne doznania lub z potrzeby eksperymentowania z nowymi zachowaniami. Dopiero później, gdy zachowania te zaczynają przybierać formę destrukcyjną (stwarzając problemy same w sobie) – czynności uzależniające stają się źródłem ucieczki przed cierpieniem. Specjaliści wskazują na kilka czynników, które w istotny sposób zwiększają ryzyko uzależnień. Są one następujące<sup>2</sup>:

- ✗ **osobowość skłonna do uzależnień** – nastolatek nie przejawia inicjatywy, ma tendencję do wycofywania się i podporządkowywania innym, czuje się bezradny, przeżywa lęk i trudności w relacjach, nie potrafi cieszyć się życiem, ma niskie poczucie własnej wartości. Osoby te kierują się zasadą przyjemności, której chcą doznawać jak najczęściej.
- ✗ **proces uczenia się** – nastolatki, które obserwują u rodziców wyraźne, pozytywne zmiany samopoczucia po wykonaniu przez nich określonej czynności (np. pocieszania się zakupami, jedzeniem, grami lub inną formą aktywności w Internecie) – uczą się, że jeżeli zrobią to samo, osiągną ten sam efekt (modelowanie, naśladowanie). Uczą się także, że skoro rodzice sami prezentują takie zachowania, to znaczy, że je akceptują i można je przejąć. Warto pamiętać, że choć nastolatki buntują się przeciwko wartościom i zasadom dorosłych, w rzeczywistości większość z nich jest blisko związana z rodzicami i podziela ich kluczowe przekonania, ceni sobie też ich akceptację. Dlatego rodzice powinni być uważni w przejawianiu różnych zachowań, ponieważ kształtują one wzorce zachowań dziecka.



**X napięcie wynikające z konfliktu potrzeb i wartości** – nastolatki, które mocno identyfikują się z normami i wartościami wpojonymi im przez rodziców – często przeżywają wewnętrzny konflikt. Jest on spowodowany z jednej strony chęcią zaspokojenia swoich potrzeb, a z drugiej postawionymi im zakazami czy ograniczeniami. Na przykład, rodzice nie aprobują sposobu ubierania się dziecka i oczekują, że dostosuje się do ich wymagań lub też wybierają mu odpowiednie, ich zadaniem, zainteresowania czy osoby, z którymi powinno się przyjaźnić. Taka sytuacja może doprowadzać do silnych napięć u nastolatka. Z jednej strony tłumi on ważne dla siebie potrzeby, z drugiej nie chce sprzeciwiać się rodzicom, by np. nie utracić ich miłości. Narastający wewnętrzny konflikt i nieumiejętność jego rozwiązania może prowadzić do zachowań, które obniżą lub zlikwidują stan napięcia (np. granie na komputerze, pobyt w sieci internetowej, kompulsywne jedzenie itd.). Jeśli dzięki tej zastępczej czynności odczuje on poprawę nastroju, wówczas nauczy się, że warto po nią sięgać za każdym razem, kiedy poczuje się źle. W ten sposób nieświadomie i niepostrzeżenie może rozwijać w sobie uzależnienie od tego typu czynności.



**X układ nagrody w mózgu (ośrodek przyjemności)** – układ ten kontroluje uczucie zadowolenia i satysfakcji, a także steruje naszymi reakcjami na kary i nagrody. Jego działanie polega na zapewnianiu nam doświadczania stanu przyjemności i unikaniu przykrości. Jeżeli wykonujemy czynność, która sprawia nam zadowolenie, wówczas w naszym mózgu wydziela się substancja zwana dopaminą. Dzięki niej łatwiej zapamiętujemy to, co jest przyjemne dla nas, a także to, co kończy się karą i bólem. Gdy poziom dopaminy spada, obniża się również nasz nastrój. Ośrodek nagrody przypomina nam wtedy, wysyłając różne sygnały, np. widok jedzenia (wydzielanie śliny, odczuwanie zapachu, smaku), komputera (w domyśle – gry), automatów do gry (hazard), witryn sklepowych (zakupy), o możliwości ponownego

odtworzenia przyjemności przez wykonywanie określonych czynności. W procesie tym nie ma nic zagrażającego, dopóki układ nagrody pozostaje w równowadze z układem kary. Problem występuje wówczas, kiedy pojawia się uzależnienie od substancji psychoaktywnej lub wykonywania danej czynności. W wyniku powstałej nierównowagi u osób skłonnych do uzależnienia lub już uzależnionych maleje rola układu kary, a wzrasta nagrody. Pojawia się silna potrzeba doznawania przyjemności, a u osób już uzależnionych wręcz przymus jej powtarzania. Potrzeba ta jeszcze bardziej się nasila, jeśli taka osoba doświadcza trudnych emocjonalnie przeżyć, takich jak: wstyd, poczucie winy, niskiej samooceny i związane z tym uczucia smutku, samotności, złości, braku nadziei.

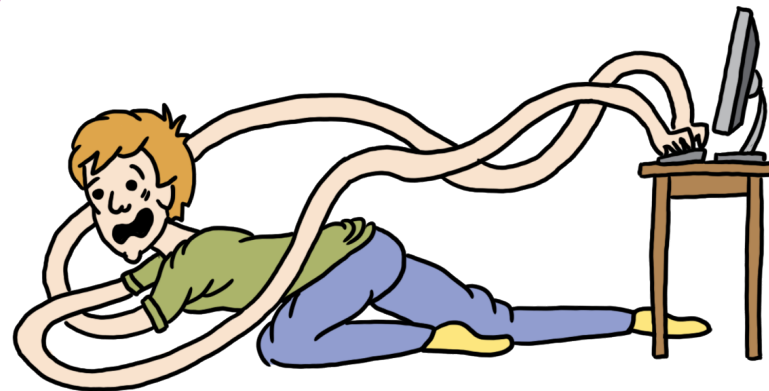
## ROZPOZNAĆ SYGNAŁY

Rozpoznanie u nastolatka uzależnienia od czynności nie jest łatwe. Po pierwsze dlatego, że często są one wpisane w jego codzienną aktywność i trudno dostrzec niepokojące objawy. Po drugie – zwykle zaprzecza on swoim nałogowym zachowaniom, mimo oczywistych faktów. Badania pokazują, że uzależnione nastolatki, niezależnie od rodzaju nałogowej czynności, mogą tworzyć prawie jednolity profil objawów. Są one następujące:

- dana czynność (zachowanie) staje się najważniejsza – nastolatek będzie starał się poświęcać tej czynności jak najwięcej czasu. Gdy spotka się z ograniczeniami, reaguje złością, rozdrażnieniem, buntem itp. Jeśli sytuacja się nie zmieni, stan ten będzie ulegać pogorszeniu i w rezultacie może doprowadzić do depresji, wycofania się, podejmowania przez nastolatka demonstracyjnych aktów samookaleczenia lub prób samobójczych. Trzeba pamiętać, że osoba uzależniona podporządkowuje całe swoje życie nałogowej aktywności,
- zmiany nastroju – podczas nałogowego grania, jedzenia itp. można zaobserwować takie reakcje, jak: duże ożywienie, podniecenie, wyraźne zadowolenie, wręcz euforię lub złość
- smutek i rozpacz. Niestabilność jego nastroju zależy od korzyści lub ich braku wynikających z zachowania nałogu,
- tolerancja dawkowania – nastolatek, aby ciągle mógł osiągać taki sam stan przyjemności (a co najmniej podobny) jak na początku – musi „zwiększyć dawkę” danej czynności. Oznacza to, że początkowa intensywność wykonywania tej czynności przestaje być wystarczająca. Zakupoholik musi więc np. kupować coraz częściej i więcej; nastoletni gracz wydłuży czas grania, zacznie zwiększać stawki; jedzenioholik jeszcze bardziej skróci odstęp między posiłkami i zwiększy porcje itd. Intensyfikowanie stanów przyjemności jest spowodowane zwiększaniem się tolerancji organizmu na daną czynność,
- objawy odstawienia – kiedy nałogowa czynność zostanie przerwana bądź znacznie ograniczona, wówczas człowiek uzależniony cierpi na szereg dolegliwości. Odczuwa przykre objawy: skurcze żołądka, duszności, pocenie się, nudności, bóle głowy, bezsenność, drżenia, pobudzenie psychoruchowe, apatię itp. Wybuchu gwałtowną złością, wywołuje rodzinne kłótnie i niesnaski. Może otwarcie przeklinać, być zgryźliwy i agresywny. Jest pobudzony psychoruchowo, niecierpliw i drażliwy. Z agresji może przejść w apatię i depresję. Wyraźnie jest pozbawiony energii życiowej. Stan taki trwa od tygodnia do dwóch i dłużej, w zależności od indywidualnych predyspozycji i siły uzależnienia,
- konflikt – między osobą uzależnioną a otoczeniem – konflikt pomiędzy nastolatkiem a środowiskiem wynika ze sprzecznych potrzeb. Rodzice nie akceptują faktu, że nastolatek izoluje się od rodziny, spędza większość czasu w swoim pokoju, unika wspólnych posiłków i wyjść oraz wykonywania swoich obowiązków. Buntują się przeciwko jego przykrym i często wrogim zachowaniom (lekceważący ton, opryskliwość, agresja słowna, czasem fizyczna itp.) oraz niechęci do przestrzegania wszelkich reguł. W szkole nauczyciele oczekują od niego, że będzie obecny na lekcjach, odrabiał prace domowe oraz przestanie być arogancki. Uzależniony nastolatek ma przede wszystkim potrzebę oddania się, bez ograniczeń, swojemu nałogowi. Dlatego będzie podejmował w tym celu wszelkie możliwe próby, aby zapewnić sobie potrzebny do tego komfort czasu, przestrzeni i spokoju,
- kontynuowanie zachowania pomimo negatywnych konsekwencji – choć nastolatek ma coraz większe kłopoty z powodu nałogowego zachowania, nadal je podejmuje. Może wielokrotnie szczerze obiecywać poprawę i mieć dobre chęci, ale często już po jednym dniu łamie dane słowo,

- powtarzające się bezskuteczne próby ograniczenia, kontrolowania lub zaprzestania zachowania. Zdarza się, że nastolatek chce przerwać albo zacząć kontrolować nałogowe zachowanie, ale nie wie jak. Nie chcąc zdradzać przed rodzicami swojego stanu, próbuje zrobić to tak, jak umie – najczęściej bezskutecznie. Zniechęcony nieudanymi próbami, rezygnuje z ich ponawiania. Nie mając gotowości do radzenia sobie z nałogiem przy pomocy dorosłych/specjalistów, jeszcze bardziej osuwa się w uzależnienie,
- nawrót – nawet po dłuższym okresie utrzymywania kontroli nad swoim zachowaniem może pojawiać się nawrót (powrót) do wcześniejszych schematów nałogowego postępowania. Trzeba wiedzieć, że uzależnienie od czynności jest chorobą przewlekłą, z której trudno się wyleczyć. Nawroty wpisane są w chorobę (uzależnienie), co oznacza, że mogą one występować (i to niejednokrotnie) w procesie zdrowienia nastolatka. Można jednak nauczyć się kontrolować ich mechanizmy i bezpiecznie funkcjonować. Nawrót i jego przebieg zależy od tego, jak szybko zostanie rozpoznany i w jaki sposób dana osoba będzie mu przeciwdziałała. Dlatego ważne jest, aby leczący się nastolatek przestrzegał zaleceń terapeutycznych, w przeciwnym razie uzależnienie może powrócić ze wszystkimi objawami<sup>3</sup>.

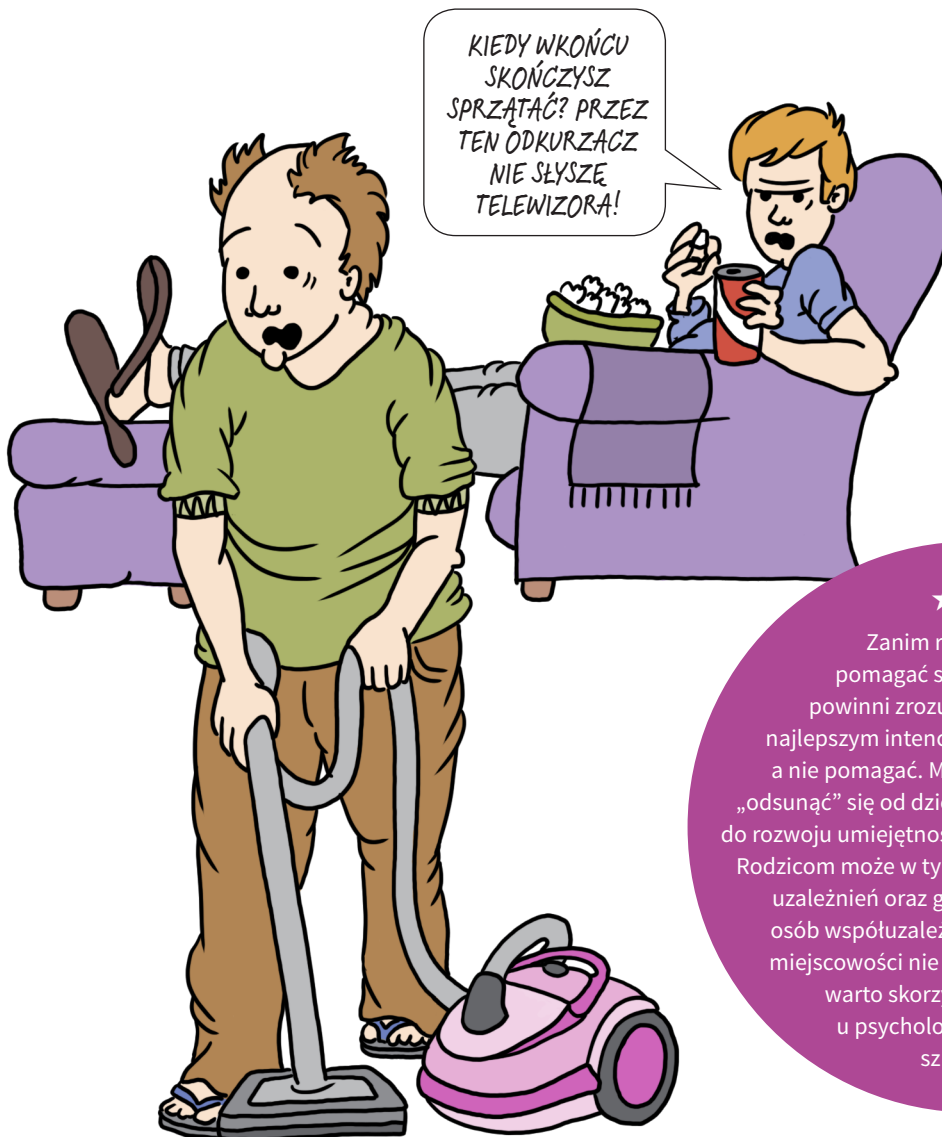
★★★★  
 Pojawienie się jednego z symptomów nie oznacza jeszcze uzależnienia. Dopiero równoczesne wystąpienie kilku z nich może świadczyć o zagrożeniu. Jeśli nastolatek zaczyna przejawiać kilka ww. objawów, należy się spodziewać, że negatywne zmiany będą szybko narastały w przyszłości. Dlatego im wcześniej rodzice skontaktują się z pedagogiem szkolnym i/lub placówką leczenia uzależnień, tym większa szansa na wyzdrowienie ich dziecka.



### ĆWICZENIE DLA RODZICÓW – „Odkryj objawy”

- ✓ Zapisz wszystkie powyższe objawy, jakie pojawiły się u twojego dziecka.
- ✓ Przeanalizuj niepokojące zmiany, jakie zaszły w jego zachowaniu. Oddzielnie zapisz te, które pojawiały się już wcześniej (np. jeśli twoje dziecko opuszczało do tej pory lekcje, fakt, że nadal to robi, nie wprowadza zmiany – chyba że zdarza się to coraz częściej) i te, które pojawiły się aktualnie.
- ✓ Nie lekceważ żadnej zmiany, licząc na to, że poradzisz sobie z nią bez niczyjej pomocy.
- ✓ Zastanów się, w jaki sposób mogłeś przyczynić się do zmiany zachowania dziecka – wypisz swoje refleksje.
- ✓ Zastanów się, czy nie jesteś współuzależniony – wypisz zauważone u siebie objawy.
- ✓ Zastanów się, jak pomóc sobie; wypisz jak najwięcej pomysłów i zacznij wprowadzać je w życie.
- ✓ Rozważ zgłoszenie się do terapeuty uzależnień, aby porozmawiać z nim o swoich obserwacjach dotyczących dziecka i własnych zachowań.





## WSPÓLUZALEŻNIENIE RODZICÓW

Jednym z problemów towarzyszących, z jakim rodzice mogą się zmagać, jest współuzależnienie. Pojawia się ono wówczas, kiedy rodzice, kierując się miłością i troską wobec swojego dziecka, chcą za wszelką cenę przejąć nad nim kontrolę, aby uchronić je przed rozwojem uzależnienia. Rodzice (częściej jeden z rodziców) całkowicie skupiają się na dziecku, zamartwiają się jego stanem, mają trudności z wyznaczaniem mu granic, nie potrafią się wyrwać z kręgu swoich schematów, gubią się w decyzjach. Z poczucia ogólnej bezradności porzucają dotychczasowe metody wychowawcze, zaczynają stanowić nowe prawa (skoro poprzednie zawiodły), wyręczają dziecko z różnych obowiązków, przejmując je na siebie. Dziecko ma zajmować się tylko tym, co rodzice uznają

za korzystne dla procesu jego zdrowienia. U podstawy współuzależnienia rodziców leży poczucie winy wobec dziecka z powodu niespełnienia, ich zdaniem, swojej roli rodzicielskiej. Uzależnione dziecko bardzo chętnie przenosi odpowiedzialność za swoje niepowodzenia na innych, chętnie wchodzi w rolę ofiary, domagając się gratyfikacji za sytuację, w jakiej się znalazło.



Zanim rodzice zaczną pomagać swojemu dziecku, powinni zrozumieć, że wbrew ich najlepszym intencjom mogą mu szkodzić, a nie pomagać. Muszą umieć „odpuścić”, „odsunąć” się od dziecka i zrobić mu przestrzeń do rozwoju umiejętności radzenia sobie z chorobą. Rodzicom może w tym pomóc wizyta w poradni uzależnień oraz grupy terapeutyczne dla osób współuzależnionych<sup>1</sup>. Jeśli w danej miejscowości nie ma poradni uzależnień, warto skorzystać z konsultacji u psychologa lub pedagoga szkolnego.

## ZASADY SKUTECZNEJ ROZMOWY

Dobra komunikacja jest warunkiem budowania pozytywnych relacji między rodzicem i nastolatkiem oraz rozwiązywania codziennych problemów. Sposób, w jaki komunikujemy się ze swoim dzieckiem może znacznie ułatwić – lub utrudnić – zażegnawanie typowych, codziennych sporów. Jednak nie jest łatwo zmienić dotychczasowy sposób porozumiewania się, kiedy już przyzwyczailiśmy się do swoich, nie zawsze skutecznych schematów komunikacji. Aby jednak skutecznie pomagać dziecku, szczególnie gdy dotychczasowe postępowanie zawiodło, warto wzbogacić swoje metody wychowawcze o nowe strategie i sposoby zaradcze. Mogą one ułatwić zbudowanie lepszego kontaktu z dzieckiem i pomóc mu w uwalnianiu się od uzależniających zachowań. Nastolatek wciąż potrzebuje naszej pomocy i wskazówek i chce znać granice, których nie wolno mu przekraczać. Dlatego warto poznać zasady skutecznej komunikacji, aby dzięki niej unikać sprzeczek, dokuczania sobie i krytykowania. Nie oczekujemy, że dzięki zmianie swoich umiejętności, zmienimy zaraz także swoje dziecko. Możemy natomiast na pewno zmienić swój stosunek do niego. Jeżeli sami zaczniemy zachowywać się w inny sposób, nasze dziecko na pewno to zauważy i doceni – i stanie się wobec nas bardziej otwarte.

CZY MOŻESZ  
PROSZE, WYŁĄCZYĆ  
NA CHWILĘ  
TEN TELEFON.  
CHCIAŁAM Z TOBĄ  
POROZMAWIAĆ...



### Zasady spotkania:

Kiedy rodzic chce porozmawiać z nastolatkiem, powinien umówić się z nim na rozmowę (dziecko może również być zajęte lub nie mieć nastroju na poważną rozmowę). Zanim jednak obie strony rozpoczną rozmowę, powinny ustalić warunki, według których będzie ona przebiegać. Dopiero po ich zaakceptowaniu można kontynuować spotkanie.

- Podczas rozmowy nie zajmujemy się niczym innym (nie wykonujemy żadnych prac domowych, wyłączamy telefony, komputer, telewizor itp.).
- Nie oceniamy się i nie podnosimy na siebie głosu – jeśli się zdenerwujemy, dajemy sobie czas, aby się uspokoić.
- Nie przerywamy sobie nawzajem.
- Możemy mieć odmienne punkty widzenia na tę samą sprawę – możemy ich nie akceptować, ale przyjmujemy do wiadomości perspektywę drugiej osoby.

## Jak rozmawiać?

- Wczuj się w problem dziecka – nie pomniejszaj go i nie bagatelizuj. Oceniaj go z perspektywy jego uczuć, potrzeb i możliwości jakimi dysponuje do jego rozwiązania.
- Nie dawaj rad i nie sugeruj rozwiązań (możecie wspólnie zrobić „burzę mózgów”, wybrać i omówić jego najlepsze pomysły). Daj dziecku przestrzeń do własnego doświadczenia: nie kończ za niego zdań, niech powie to, co i jak chce, nie zagaduj go sobą.
- Bądź w kontakcie z dzieckiem – utrzymuj kontakt wzrokowy, potakuj głową i używaj określeń „tak”, „uhm”, „rozumiem”. Pokazuj dziecku, że go słuchasz, rozumiesz i akceptujesz.
- Używaj parafrazy, czyli powtarzaj od czasu do czasu własnymi słowami treści, które dziecko powiedziało, aby sprawdzić, czy dobrze je zrozumiałeś („Rozumiem, że chodzi ci o to, że byłam wczoraj wobec ciebie niesprawiedliwa, a nie o to, że zawsze jestem taka. Czy dobrze cię rozumiałam?”). Dziecko może się wówczas z nami zgodzić lub nie i wyjaśnić, co miało na myśli.
- Porządkuj fakty – w rozmowie często pojawia się wiele wątków, w które można się zaplątać i stracić z oczu jej główny cel. Dlatego pomóż dziecku skupiać się na sprawach najważniejszych i stosuj tę zasadę także do siebie („Poruszyłeś parę ważnych spraw, jak sądzisz – którą powinniśmy się zająć w pierwszej kolejności?”).
- Zadawaj pytania otwarte – stwarzają one warunki do szerszej wypowiedzi dziecka, np. co?, gdzie?, jak?, kiedy? z kim?, w jaki sposób? – a nie zamkniętych, jak np. czy? Pytania zamknięte zachęcają do

krótkiej odpowiedzi – „tak” lub „nie” (lepiej więc zapytać np. „Jak zamierzasz rozwiązać ten problem?” zamiast „Czy zamierzasz rozwiązać ten problem?”).

- Oddzielaj fakty dotyczące zachowania dziecka od swoich interpretacji – np. tzw. czytanie w myślach – „już ja wiem, co ty chcesz zrobić”, „wiem, co sobie myślisz”, „nie musisz mi mówić i tak wiem, co powiesz”.
- Używaj komunikatu „ja”, opisując swoje uczucia. W ten sposób bierzesz za nie odpowiedzialność. Zamiast mówić: „denerwujesz mnie”, powiedz „denerwuję się”; „zawiodłem się”, a nie „zawiodłeś mnie” itp.



Stosowanie prawidłowej komunikacji jest ważne nie tylko w kontakcie rodzica z dzieckiem, ale również dziecka z rodzicem i innymi osobami. Dzięki tym zasadom dziecko lepiej będzie porozumiewać się ze swoim otoczeniem i samo będzie lepiej rozumiane. Łatwiej też będzie mu określać i wyrażać swoje potrzeby i uczucia.

## ĆWICZENIE DLA RODZICÓW – „Jak rozmawiać?”

1. Umów się z dzieckiem na rozmowę, która będzie dotyczyła ważnej dla ciebie sprawy związanej z jego zachowaniem.
2. Przed jej rozpoczęciem ustalcie wspólnie jej zasady.
3. Następnie staraj się poprowadzić rozmowę według powyższych wskazań.
4. Po jej zakończeniu zanotuj to, co sprawiło ci największą trudność.
5. Zastanów się nad przyczynami trudności i co mogłoby ci pomóc w ich rozwiązaniu.
6. Następnie zastanów się, jak mógłbyś przeprowadzić tę rozmowę jeszcze raz, dokonując niezbędnych korekt.
7. Możesz w najbliższym czasie zachęcić dziecko do ponownego spotkania, aby przetestować swoje nowe umiejętności komunikacyjne.
8. Kiedy poczujesz się pewnie w stosowaniu zasad skutecznej komunikacji, naucz także tych zasad swoje dziecko.
9. Pamiętaj, aby po zakończeniu rozmowy wzajemnie ocenić korzyści z zastosowanych nowych sposobów komunikowania się.

## BEZKONFLIKTOWE WYRAŻANIE UCZUĆ I POTRZEB

Kłótnie i spory między nastoletnimi dziećmi a rodzicami wywołują zwykle bardzo silne emocje. Nastolatki często zachowują się wówczas arogancko i raniąco, a rodzice, o ile im się to uda, starają się nie zważać na ich reakcje. Postępują tak w obawie, że mogliby stracić panowanie nad sobą lub też, że nie będą potrafili pomóc dziecku, a ich bezradność pogorszy tylko sytuację. Tłumienie negatywnych uczuć i ich ignorowanie nie sprawi jednak, że złość zniknie sama. Dlatego ujawnianie emocji często jest jedynym sposobem, aby się ich pozbyć i zająć ich przyczyną. Jest to szczególnie ważne w sytuacji, kiedy uzależniony nastolatek podejmuje leczenie i uczy się radzić sobie z negatywnymi uczuciami w zdrowy sposób. W tym celu warto skorzystać z poniższej techniki<sup>4</sup>, która pomoże rodzicom bezkonfliktowo wyrażać swoje uczucia i potrzeby w relacji z dzieckiem.

### ĆWICZENIE DLA RODZICÓW – „Jak wyrażać swoje potrzeby, nie wchodząc w konflikt z dzieckiem”

#### **Kiedy...**

*(opisz zaistniałą sytuację)*

„Skoro wiedziałeś, że wrócisz do domu później, to mogłaś do mnie zadzwonić lub wysłać SMS-a, żebym się nie martwił”.



#### **Czuję się...**

*(opisz dokładnie, co czujesz)*

„Czuję się naprawdę zdenerwowany/smutny/zły”.



#### **Ponieważ...**

*(wyjaśnij, dlaczego czujesz się w taki, a nie inny sposób)*

„Ponieważ nie dałeś żadnego znaku życia, bałem się, że coś mogło ci się stać”.



#### **Chcę, abyś...**

*(powiedz, czego dokładnie oczekujesz od dziecka,*

*wyjaśnij, jakie zachowanie jest według ciebie odpowiednie)*

„Chcę, abyś dzwoniła do mnie, jeśli masz zamiar wrócić do domu później niż zwykle” lub „Co zrobisz, kiedy dojdzie do takiej sytuacji następnym razem?”.



#### **Jaki masz pomysł na rozwiązanie tej sytuacji?**

*(pozwól dziecku zaproponować samemu jakieś rozwiązanie)*

Zazwyczaj rodzice wpadają w złość, gdy nastolatek łamie jakąś regułę. Często w takiej sytuacji, „na gorąco”, pod wpływem emocji wyciągają wobec niego konsekwencje. Dziecko może wtedy odnieść wrażenie, że rodzice próbują się na nim odegrać, zamiast porozmawiać spokojnie o przyczynach złamania przez nie ustalonej zasady. Takie zachowanie może negatywnie wpłynąć na zbudowaną pomiędzy nimi relację i zachwiać zaufaniem dziecka do dobrych intencji rodziców. Dziecko może wówczas zareagować buntem i złością lub wycofać się i zamknąć w sobie. Można też spodziewać się, że w przyszłości, jeśli zdarzy się podobna sytuacja, będzie bało się przyjść z problemem do rodziców.

Istotny jest spokój rodziców, który sprzyja rzeczowej rozmowie i podjęciu właściwych decyzji oraz rozwiązań. W tym celu można skorzystać z kolejnej techniki radzenia sobie ze złością.

## ĆWICZENIE DLA RODZICÓW – „Sygnalizacja świetlna”

### Wynotuj:

- zachowania, których naprawdę nie tolerujesz u swojego dziecka,
  - zachowania, które działają ci na nerwy,
  - zachowania, które najbardziej w nim cenisz.
1. Wyobraź sobie, że powstałe w ten sposób trzy kategorie odpowiadają poszczególnym kolorom sygnalizacji świetlnej:
    - **CZERWONY** oznacza **ZATRZYMAJ SIĘ**: kolor ten odnosi się do wszystkich zachowań twojego dziecka, które kategorycznie należy zmienić,
    - **ŻÓŁTY** oznacza **PRZYGOTUJ SIĘ**: kolor ten symbolizuje postawy, które najbardziej cię denerwują i których twój nastolatek powinien się wystrzeżać.
    - **ZIELONY** oznacza **DROGA WOLNA**: kolor ten utożsamia wszystko to, co lubisz w zachowaniu twojego dziecka; ma on uświadomić ci, które z cech jego charakteru należy dalej rozwijać, i stanowi równowagę dla dwóch pozostałych kategorii.
  1. Uzpełnij wszystkie trzy kategorie odpowiednimi przykładami, a następnie porozmawiaj o wynikach ćwiczenia z dzieckiem.
    - Dlaczego zwróciłeś uwagę właśnie na te sytuacje?
    - Czy przypominasz sobie, w jaki sposób reagowałeś na nie w przeszłości?
    - O czym myślisz, kiedy dziecko się tak zachowuje?

Przelewając swoją złość na nastolatka, rodzice niekiedy nie mają na myśli jego obecnej postawy, ale wspominają jakieś niemiłe zdarzenia z przeszłości. Może się okazać, że te dawno popełnione przez dziecko błędy nie pozwalają ci zaakceptować niektórych jego zachowań.
  3. Aby lepiej to sobie wyobrazić, pomyśl o waszych wzajemnych relacjach jako oszczędzaniu pieniędzy w śwince skarbonce. Za każdym razem, kiedy zapali się czerwone lub żółte światło i dochodzi między wami do kłótni, ze świnki ubywa jedna moneta. Nie trudno zauważyć, że jeśli stale będziesz prowokował konflikty, skarbonka całkowicie się opróżni. Zapalając natomiast zielone światło, dorzucasz jeden pieniążek i znów powoli ją napełniasz. Idealna harmonia w rodzinie panuje wówczas, kiedy skarbonka nie jest ani całkowicie pełna, ani pusta<sup>5</sup>.

### Sygnaty ostrzegawcze nadchodzącej złości

Oprócz stosowania powyższych technik, rodzice powinni nauczyć także swoje dziecko sposobów radzenia sobie ze złością. W ten sposób nabędzie ono umiejętności opanowywania złości i niedopuszczania do wybuchu niekontrolowanych zachowań. W tym celu zachęcamy dziecko, aby zaobserwowało zmiany, jakie pojawiają się w jego ciele, myślach i uczuciach, zanim eksploduje w nim złość. Objawy te (indywidualne dla każdej osoby) mogą pełnić rolę sygnałów ostrzegawczych, które pomogą dziecku (również dorosłemu) zablokować nadchodzącą złość. Poniżej przykłady takich sygnałów odczuwanych i opisanych przez same dzieci<sup>6</sup>:

- szybkie bicie serca, ucisk w klatce piersiowej, trudności z zaczerpnięciem oddechu, łaskotanie lub uczucie ciężaru w żołądku, napięcie mięśni, ucisk wokół głowy, narastająca irytacja, presja, pobudzenie („Nie mogę usiedzieć na miejscu”), zmiana percepcji („Twarz drugiej osoby staje się naprawdę duża, tak jak w zbliżeniu”), zaciskanie pięści, lekkie mdłości, mrowienie i uczucie gorąca na karku, natłok myśli („Słyszę przekleństwa w mojej głowie”), trudności z racjonalnym myśleniem, uczucie jakby dookoła wszystko się zacieśniało, jakby się było w tunelu, czerwona mgła przed oczami, wrażenia słuchowe („Słyszę ryk w uszach”), snucie wyobrażeń („Wyobrażam sobie, że robię prawdziwą krzywdę drugiej osobie”), uczucie nagłego i nienaturalnego bezruchu – cisza przed burzą, zawieszenie normalnego odczuwania („Moje uczucia zawieszają się na chwilę przed tym, jak gniew przejmuje nade mną kontrolę”).



## Co zrobić? – strategia dla dziecka

1. Kiedy pojawia się sygnał złości, automatycznie oznacza to czerwone światło. Dziecko powinno wówczas NATYCHMIAST przestać robić to, co robi i odejść na bok lub w inne miejsce, aby odzyskać nad sobą kontrolę (gniew, jaki przeżywa dziecko, zwykle łączy się z miejscem, w którym aktualnie się znajduje – oddalając się od niego zmniejsza jego nasilenie).  
Jeśli dziecko nie może wyjść z pomieszczenia ani przesunąć się na bok (jest np. w ławce szkolnej, w łóżku, w zatłoczonym miejscu itp.), należy wówczas zachęcić je do wyobrażenia sobie, że patrzy na tę sytuację z lotu ptaka, ze szczytu góry, z rogu pokoju pod sufitem itd. Zmiana perspektywy pozwala na osiągnięcie dystansu i stabilizacji emocji (układ nerwowy staje się mniej napięty).
2. Kiedy dziecko odzyska równowagę, następuje faza żółtego światła. Jest to czas na pogłębienie uzyskanego spokoju. W tej fazie dziecko może zacząć stosować poniżej opisaną technikę oddychania przeponowego lub wolno liczyć, ssać cukierka lub żuć gumę, odtwarzać w wyobraźni miejsca lub sytuacje, które były dla niego wyjątkowo wspaniałe, skupiać się na szczegółach tego obrazu – być w nim. W ten sposób dziecko przemieszcza swoją uwagę na inne czynności, doprowadzając tym samym do dalszego wyciszenia swoich emocji. Jest to także czas na analizę sytuacji i zadanie sobie następujących pytań:
  - Dlaczego czuję złość?
  - Jak bardzo ją czuję (w skali od 1-10)?
  - Jak bardzo powinienem być rozgniewany w tej sytuacji (w skali od 1-10)?
  - Co się ze mną stanie, jeśli poddam się uczuciu złości?
  - Czy potrafię wymyślić jakiś sposób, bym dostał to, czego chcę, nie tracąc przy tym kontroli?
3. Kiedy poziom złości dziecka spadnie do 2 punktów w 10-stopniowej skali, wówczas może dać sobie zielone światło i wrócić do sytuacji, która wywołała złość. Jest to czas na asertywną rozmowę z osobą, która była przyczyną jego emocji. Podczas rozmowy dziecko powinno ujawnić wobec niej swoje uczucia – powiedzieć, jak się czuło z tą sytuacją i dlaczego, oraz – jak chciałoby rozwiązać ten konflikt. Gdy dziecko nie ma możliwości poradzenia sobie z przyczyną złości, zwraca negatywne emocje przeciwko sobie, doprowadzając do stresu lub popadnięcia w depresję.

## ĆWICZENIE DLA RODZICÓW I DZIECKA – „Spokój oddechu”

Technika ta jest jednym z najłatwiejszych i najskuteczniejszych sposobów obniżania napięcia. Odpowiedni rytm i sposób oddychania pomaga rodzicom oraz dzieciom uspokoić się w trudnych chwilach i wprowadzić w stan odprężenia i spokoju. Kiedy kontrolujemy swój oddech i oddychamy przeponą, wówczas ciało uwalnia nagromadzone w sobie napięcie. Oddychanie przeponą wysyła organizmowi sygnał, że po alarmie nadszedł czas na uspokojenie się. Więź pomiędzy ciałem a umysłem oznacza, że gdy uspokoisz swoje ciało, umysł również się wyciszy.

1. Połóż rękę na swoim brzuchu poniżej żeber. Skup się na swojej dłoni i głęboko wciągnij powietrze nosem.
2. Wyobraź sobie powietrze wchodzące do płuc i wypełniające je od spodu. Jeśli zrobisz to prawidłowo, poczujesz, jak twój brzuch wznosi się w miarę obniżania się przepony. Klatka piersiowa powinna unosić się i opadać jedynie w minimalnym zakresie.
3. Powoli licząc do pięciu, nabierz powietrza, na chwilę wstrzymaj oddech i zrób wydech, znowu licząc do pięciu.
4. Wyobraź sobie zapaloną świeczkę stojącą przed tobą i wydmuchuj powietrze w taki sposób, by płomień odchylał się, ale nie gasł, przez jak najdłuższy czas aż do opróżnienia płuc z powietrza. Pamiętaj, że gdy będziesz potrzebować nabrać powietrza, zrób to powoli i przez nos.

Aby technika ta miała wpływ na wyciszenie naszych rozemocjonowanych uczuć, należy dobrze ją opanować. Zaleca się, aby liczyć od końca, ponieważ ma to uspokajający wpływ na większość ludzi. Następnym razem gdy poczujesz, że zaczynasz się denerwować wypróbuj oddychanie. Pamiętaj, aby wykonać przynajmniej trzy serie po 10 oddechów każda. Z czasem, dzięki treningowi, nasze uspakajające oddychanie będzie się samo automatycznie włączać w chwilach napięcia<sup>7</sup>.

## PRZESTRZEGANIE ZASAD

Aby dzieci mogły funkcjonować w domu, szkole i innych miejscach zgodnie z naszymi oczekiwaniami, ważne jest, aby ustalić zasady, którymi będą się kierowały. Rodzice czasem zakładają, że dzieci wiedzą, jak mają się zachowywać i nie informują ich w jasny sposób o ustalanych przez siebie regułach. W efekcie takiego założenia pojawiają się niepotrzebne nieporozumienia i wzajemne pretensje. Nastolatki często próbują przekraczać wytyczone granice i normy ustalone przez rodziców. Dlatego powinny być one sformułowane bardzo konkretnie i czytelnie dla każdego członka rodziny. Oto na czym one polegają:

▶▶▶ Ustal jasne zasady życia domowego i konsekwentnie ich przestrzegaj. Zasady te powinny być przez wszystkich członków rodziny tak samo rozumiane i realizowane. Jedną z najpoważniejszych przyczyn bezradności wychowawczej jest brak zasad lub ich niejasność, a także brak konsekwencji w ich przestrzeganiu. Niejasność zasad polega na tym, że tę samą zasadę poszczególni członkowie rodziny rozumieją lub realizują inaczej. Jeżeli np. umówiliście się, że dziecko może przebywać poza domem do godziny 21, a wszelkie odstępstwa (np. spóźnienie) jest zobowiązane uzgadniać z rodzicami telefonicznie, to nie może być tak, że jeden rodzic reaguje na nieuzgodnione spóźnienie poważną rozmową i wyciągnięciem konsekwencji, a drugi lekceważy problem twierdząc, że „godzina to jeszcze nie poważnego” albo ukrywa wydarzenie przed partnerem, „bo będzie awantura”.

▶▶▶ Ustal z dzieckiem jasne gratyfikacje (nagrody) za przestrzeganie zasad, a z drugiej strony konsekwencje, jakie dziecko poniesie w przypadku ich naruszenia. Pamiętaj jednak, że koncentracja uwagi na niepożądanym zachowaniu może, wbrew twoim intencjom, wzmacniać to zachowanie! Jeżeli np. konstruktywne zachowania dziecka traktujesz jako coś oczywistego i nie zwracasz na nie uwagi ani ich nie nagradzasz, za to na każde naruszenie zasad reagujesz bardzo silnie, może to dać w efekcie zmniejszenie ilości zachowań pożądanых (bo nie są wzmacniane) i nasilenie zachowań destrukcyjnych (bo są wzmacniane, choć w nieprzyjemny sposób). Gratyfikacje za konstruktywne zachowania powinny być zatem ważniejsze i powinno się im poświęcać więcej uwagi.

▶▶▶ Pamiętaj, że ustalenie i przestrzeganie zasad nie powinno oznaczać nadmiernej kontroli. Najlepiej, jeśli zasad jest niewiele, za to są one konsekwentnie przestrzegane, a poza obszarem ich działania autonomia dziecka jest szanowana. Oznacza to, że dziecko nie jest zmuszane do ciągłego występowania, jakie ma być lub jak ma się zachowywać. Np. jeśli umowa nie obejmowała sposobu ubierania się, to nie krytykuj późniejszego stroju dziecka, ani nie narzucaj mu, jak ma wyglądać.

▶▶▶ Konsekwencje nie powinny być traktowane jako bolesna kara ani wymierzane ze złością, bo wtedy będą odczuwane jako zemsta. Pamiętaj, że wymierzenie konsekwencji po awanturze – to w sumie dwie konsekwencje za to samo przewinienie! Najlepiej, jeśli będziesz potrafił zastosować konsekwencje, ale jednocześnie okażesz dziecku troskę i wsparcie i na to będziesz przede wszystkim kładł nacisk. „Złamałeś ustalenie, więc nie wolno ci w tym tygodniu wychodzić po południu, ale możemy zastanowić się, jak ten czas miło spędzić razem”.



▶▶▶ Egzekwuj konsekwencje bez odstępstw. Nie warto ustalać konsekwencji, których sam nie będziesz miał gotowości lub ochoty realizować. Jeśli na przykład reakcją na poważne naruszenie dyscypliny ma być odebranie na 2 tygodnie Internetu, a potem przywracasz ten Internet po 2 dniach, bo dziecko przekonało cię swoim wzorowym zachowaniem, przymilaniem się lub wywołało w tobie poczucie winy – to przekazujesz mu tym samym komunikat, że wasze życie rodzinne nie ma jasnych ram, a o konkretnych rozwiązaniach decyduje chwilowy nastrój lub odpowiednio skuteczna manipulacja.

▶▶▶ Staraj się utrzymywać stałe i ściśle porozumienie z wszystkimi członkami rodziny zajmującymi się dzieckiem i mającymi wpływ na jego zachowania. Unikaj zwłaszcza wchodzenia z dzieckiem w sojusze przeciw innym członkom rodziny, umożliwiające mu omijanie lub lekceważenie zasad<sup>8</sup>.

Niektóre dzieci i rodzice wolą spisać obowiązujące zasady. W ten sposób obie strony mają pewność, że zawsze mogą sprawdzić warunki umowy, uniknąć niejasności i manipulacji. Okazuje się, że nastolatki wolą znać oczekiwania dorosłych i lepiej się zachowują, gdy o nich wiedzą. Spisane umowy (formy kontraktów) są też dobre dla nastolatków, którzy demonstrują zachowania ryzykowne i potencjalnie są zagrożone uzależnieniem. Taka umowa pomaga im w wykształceniu umiejętności samokontroli, którą ztratili pod wpływem nałogowych zachowań. Spisana umowa pozwala lepiej również zorganizować się nastolatkowi w środowisku, w jakim żyje, ułatwia przyjmowanie odpowiedzialności za swoje zachowania oraz uczy podejmowania racjonalnych decyzji. W umowie mogą również być zawarte zobowiązania rodziców, np. „zobowiązuję się, że rozmowy z tobą, niezależnie od tego, co zrobisz, będę prowadził spokojnie i rzeczowo”.

Każdy punkt umowy powinien być wspólnie omówiony, aby zapobiec jakimkolwiek nieporozumieniom oraz, w miarę możliwości, przyjęty dobrowolnie. Spisana umowa powinna obejmować zasady, które nie podlegają negocjacji i te, które można negocjować. Zasady niezmiennie dotyczą np. zakazu niekontrolowanego używania komputera, komórki, robienia zakupów, objadania się itp. Reguły, które podlegają negocjacji to stopnie

w szkole, powrót do domu, zakres wykonywanych obowiązków domowych, ale też racjonalne korzystanie z Internetu itp. – o ile dziecko nie jest zagrożone tego typu uzależnieniem. W obu przypadkach, szczególnie gdy mamy do czynienia z zachowaniami ryzykownymi, zanim spiszemy umowę, warto skorzystać z konsultacji u psychologa lub terapeuty uzależnień. Umowy z nastolatkami, zagrożonymi uzależnieniem, powinny uwzględniać zalecenia terapeutyczne. Stanowią one wsparcie dla procesu terapii i mogą ulegać zmianie w zależności od postępów w leczeniu. I tak np., gdy mamy do czynienia z problemem objadania się, fakt, że dziecko będzie negocjowało czas korzystania z komputera nie wpłynie na zwiększenie tego problemu. Gdy jednak pozwolimy na to dziecku nadmiernie przesiadującemu przed komputerem – zwiększymy zagrożenie. Trzeba więc wiedzieć, co jest dopuszczalne w jednym przypadku i całkowicie zabronione w innym.

Jeśli postanowienia umowy zostaną złamane, następuje utrata przywilejów, czyli pojawiają się konsekwencje (np. zakaz wychodzenia wieczorem, korzystania z telefonu, udziału w imprezach, zapraszania przyjaciół do domu, pozbawienie kieszonkowego). Konsekwencje powinny być określone przez obie strony równie jasno jak zasady. Wówczas nastolatek wie, że będzie musiał je ponieść, nie buntuje się i uznaje ich słuszność.

## PRZYKŁADOWA SKRÓCONA WERSJA UMOWY

Zgadzam się korzystać z komputera wyłącznie w celach szkolnych, wtedy gdy mam przygotować zadane prace. Nie będę grał w żadne gry, także edukacyjne. Jeżeli się to zdarzy lub jeżeli rodzice albo inni dorośli zauważą, że postępuję niezgodnie z umową – zgadzam się pójść do terapeuty uzależnień w celu diagnozy mojego problemu i ponieść uzgodnione konsekwencje.

### Zgadzam się przestrzegać następujących zasad:

1. Zgadzam się nie kłąć, nie krzywić, nie wyzywać nikogo, nie bić.
2. Zgadzam się codziennie: kąpać się, słać łóżko, utrzymywać swoje ubrania i pokój w czystości i porządku.
3. Zgadzam się wykonywać codziennie następujące prace domowe: myć naczynia po obiedzie, nakrywać do stołu lub wynosić śmieci.
4. Zgadzam się chodzić na wszystkie zajęcia szkolne.
5. Zgadzam się odrabiać wszystkie lekcje zgodnie z poleceniami nauczycieli.
6. Zgadzam się brać udział w zebraniach rodzinnych w ustalonych terminach.
7. Zgadzam się wracać do domu najpóźniej o godz. 21.00.
8. Zgadzam się nauczyć i wykonywać ćwiczenia, które pomogą mi radzić sobie ze stresem. W tym celu spotkam się z terapeutą, który pomoże mi wybrać te, które będą dla mnie najlepsze.
9. ....

Jeśli nie będę stosować się do zasad, spotkają mnie następujące konsekwencje: zakaz wychodzenia z domu wieczorem przez najbliższe dwa tygodnie, korzystania z telefonu przez cztery dni, udziału w imprezach przez miesiąc, zapraszania przyjaciół do domu przez miesiąc, wstrzymanie najbliższego kieszonkowego...

Podpis rodziców .....

Podpis dziecka.....

Data:.....



Nastolatki tylko wtedy szanują zawartą umowę i przestrzegają jej postanowień, jeśli także rodzice postępują zgodnie z nią i sami zachowują się spójnie z wyznawanymi przez siebie normami i wartościami.





## KIEDY RODZIC ŁAMIE ZASADY...

Niekonsekwentne realizowanie postanowień umowy zdarza się wielu rodzicom, a najczęściej pojawia się w przypadku rodziców współuzależnionych. Zamiast dać dziecku przestrzeń do rozwoju w oparciu o nowe ramy funkcjonowania, rodzice nadal zajmują się jego problemem. Kontrolują, pouczają, przypominają o zasadach, ciągle tropią i oceniają jego zachowanie, co w rezultacie przyczynia się do buntu dziecka.

Innym rodzajem niekonsekwencji jest przyzymkanie oczu przez rodziców na dotychczasowe ustalenia. Rodzice zaczynają wyręczać dziecko z jego obowiązków lub nie dość dokładnie egzekwują ich wykonanie. W ten sposób sami uczą nastolatka niekonsekwencji, lekceważącego stosunku do zawieranych umów oraz braku odpowiedzialności („Rodzicom można wszystko obiecać i tak z czasem odpuszczają, nie warto się tym przejmować”). A stosowanie pogroźek („Jeśli jeszcze raz to zrobisz, to zamierzam...”) i składanie obietnic („Jeśli dzisiaj nie narobisz nam wstydu przy gościach, będziesz mógł dłużej grać na komputerze”) – jest nie tylko niewychowawcze, ale wprowadza niepewność i chaos w życie nastolatka.

Jeśli nastolatek nie przestrzega ustaleń, należy – zanim wyciągniemy konsekwencje – spokojnie dopytać go o powody.

W zależności od nich może trzeba będzie sporządzić nową umowę lub dokonać w niej zmian.



Dzieci potrzebują miłości okazywanej przez rodziców konsekwentnie, bo tylko wtedy mogą na niej polegać i uniknąć poczucia zagubienia.

Konsekwencje powinny być bezpośrednio przypisane do poszczególnych punktów umowy, ponieważ nie można stosować ich wszystkich na raz. Na przykład: za nieutrzymywanie w porządku swoich rzeczy i pokoju zgadzam się nie korzystać z telefonu przez cztery dni. Za nieodrabianie prac domowych, za spóźnianie się do domu, za wagary zgadzam się nie uczestniczyć w imprezach przez miesiąc itd.

## PRZYGOTOWANIE DO ZMIANY

Gdy chcemy, aby nasze dziecko zmieniło swoje zachowanie, warto omówić z nim korzyści, jakie mogą z tego wynikać, oraz straty, jakich doświadczy, jeśli niczego nie zmieni. Zmiana nie przychodzi łatwo. Trzeba rozstać się ze swoimi dotychczasowymi schematami postępowania, które nawet jeśli są nieakceptowane przez innych, to dla nas pełnią funkcję mechanizmów obronnych (tarczy). Zdarza się, że pod nimi skrywamy swoją wrażliwość, wstyd, lęk przed konfrontacją lub przed odrzuceniem, odmową, napięciem, bezpieczny konformizm itd. Kiedy rodzice zachęcają zbuntowanego nastolatka do zmiany, traci on grunt pod nogami. Chaos, w jakim do tej pory żył i w którym całkiem nieźle się poruszał, zostanie uporządkowany i ukierunkowany. Jego obawa może wynikać m.in. z naturalnego lęku przed nowością, nieznanymi zasadami, na jakich odbywać się będzie wprowadzanie zmiany. Może też nie chcieć uczyć się nowych sposobów postępowania, bo wymaga to wysiłku oraz rezygnacji z dotychczasowych przywilejów. Aby więc nastolatek przekonał się, że zmiana nie musi być długa i bolesna, rodzice powinni przygotować go do odrzucenia starych i destrukcyjnych zachowań i zastąpienia takimi, które będą służyć jego rozwojowi. W przeciwnym razie zniechęci się i będzie wracać do starych nawyków.

### ĆWICZENIE DLA RODZICÓW – „Konstruktywna zmiana”

Technikę tę można stosować w każdej sytuacji, kiedy dziecko zмага się z podjęciem różnych wyborów i trudno mu przewidzieć skutki swoich decyzji. Można również wykorzystać ją przy sporządzaniu umowy, gdy rodzice umawiają się z dzieckiem na zmianę dotychczasowych zachowań. Kiedy następuje formułowanie umowy, warto się zatrzymać przy każdym z punktów i zadać nastolatkowi następujące pytania:

- ✓ Które z wymienionych postanowień możesz wprowadzić bez trudności, a co wymaga czasu i pomocy?
- ✓ Zastanów się, czy zmiana zachowania w poszczególnych postanowieniach zależy od ciebie, czy jeszcze od kogoś lub czegoś?
- ✓ Co jest ci potrzebne do zmiany zachowania?
- ✓ Zastanów się, jakie korzyści uzyskasz ze zmiany tego zachowania?
- ✓ Co się stanie, jeśli go nie zmienisz?
- ✓ Co może ci przeszkodzić w dokonaniu zmiany?
- ✓ Jak zamierzasz sobie z tym poradzić?
- ✓ Czy masz ważne powody, aby nie dokonywać zmiany?

Powyższe pytania mogą również zostać wykorzystane do rozmowy z nastolatkiem na temat ryzykownego zachowania, które prezentuje. Analiza zachowania poprzez zadawane pytania powinna wzbudzić w nim refleksję i przyczynić się do racjonalnej oceny swojej sytuacji. Trzeba też pamiętać, że nastolatek może się bronić przed zmianą. Dlatego należy pozwolić mu na wyrażanie swoich obaw i związanych z nimi uczuć, bez ich oceniania. Metodę pracy nad zmianą mogą również wykorzystać dla siebie rodzice. Analiza procesu zmiany urealnia ją oraz zapobiega tzw. słomianemu ogniowi.



## POSTAWY RODZIELSKIE

Zwykle każdy chce być dobrym rodzicem dla swoich dzieci. Zdarza się jednak, że niektórzy rodzice sami nie mają dobrych wzorców wyniesionych z domu rodzinnego. Dorośli, nie chcąc powielać błędów swoich rodziców, próbują wypracować własny obraz rodzicielstwa. Nie zawsze jednak im się to udaje, ponieważ trudno im uwolnić się od ciężaru przeszłości. Szczególnie obciążającym doświadczeniem jest uzależnienie rodzica. Rodzice mogą wówczas przenosić chore mechanizmy funkcjonowania do własnych rodzin w postaci np. współuzależnienia, ukrywania problemu uzależnienia własnego dziecka, podejmowania nieskutecznych prób radzenia sobie z problemem własnymi metodami.

Warto podkreślić, że poniżej wymienione postawy oraz cechy zdrowej i niezdrowej rodziny, są w pewnej mierze udziałem każdego z rodziców<sup>9</sup>. Nie ma w tym nic złego, gdyż każdy z nas uczy się rodzicielstwa. Problem zaczyna się wówczas, gdy niektóre z postaw osiągną skrajne nasilenie. Wówczas mogą one doprowadzić do nierównoważonych reakcji dziecka i nasilić jego ryzykowne zachowania. Dlatego rodzice powinni mieć świadomość swoich działań i umieć rozpoznać te niewłaściwe. Świadomość ta pomoże im przełamać stare wzorce i stworzyć dziecku dobre warunki do harmonijnego rozwoju.

## Postawy rodzicielskie

## Reakcje dziecka

### Rodzice przesadnie krytyczni

Rodzice patrzą na wszystko okiem sędziego. Nic nie jest dość dobre. Zawsze znajdzie się jakaś skaza. Pochwały są rzadkością. Ciągła krytyka jest normą.

Dziecko stara się zadowolić rodziców, aby w ten sposób zdobyć ich miłość i akceptację. Im mniej otrzymuje pochwał, tym bardziej ich pragnie. Za każdym razem ma nadzieję, że tym razem uda mu się zdobyć uznanie rodziców. Kształtuje o sobie opinię jako o kimś mało zdolnym i nieudolnym. Jako dorosły będzie zawsze niezadowolony z tego, co robi i co inni robią.

### Rodzice przesadnie wymagający

Tacy rodzice stawiają przed sobą nierealne wymagania. Podejmują się zadań przekraczających możliwości. Formułują również nierealne wymagania w stosunku do dzieci, zarówno w dziedzinie prac domowych, jak i osiągnięć w szkole i poza nią.

Nawet gdy dziecko widzi, że poprzeczka ustawiona jest zbyt wysoko, stara się sprostać wymaganiom. W ten sposób chce dowieść własnej wartości. Podporządkowanie się takim rodzicom oznacza rezygnację z dzieciństwa. Nie ma czasu na zabawę. Cały czas jest wypełniony zgodnie z pragnieniami rodziców. W wieku dojrzałym taki człowiek będzie ogarnięty natłokiem pracy albo wybierze egzystencję na marginesie społeczeństwa.

### Rodzice obiecawcze

Tacy rodzice chcą osiągnąć posłuszeństwo dziecka przez obiecywanie nagród. „Jeżeli zrobisz to i to, dam ci...”. Na ogół mają szczerą chęć dotrzymywania tych obietnic, ale nigdy w pełni im się to nie udaje. Ponieważ jednak mieli dobre intencje, oczekują, że dziecko nie będzie zawiedzione i rozczarowane.

Przynęta działa, więc po wielu rozczarowaniach dziecko wciąż wierzy, że tym razem będzie inaczej. Jeżeli natomiast okazuje złość i rozczarowanie, rodzice wywołują w nim poczucie winy, twierdząc, że 1) powinno wykonać dane polecenie po prostu dlatego, że jest członkiem rodziny, 2) następnym razem będzie lepiej. Jako dorosły takie dziecko stanie się nieufne i nie będzie domagało się czegokolwiek dla siebie.

## Postawy rodzicielskie

## Reakcje dziecka

### Rodzice nieobecni lub nieskuteczni

Tacy rodzice albo pracują z dala od domu przez długi czas, albo, nawet będąc w domu, nie panują nad życiem rodzinnym. Przyczyną może być alkoholizm, uzależnienie od komputera, hazardu i innych czynności behawioralnych, choroby albo brak umiejętności zadbania o swoją rodzinę.

Dziecko przejmując na siebie obowiązki domowe. Staje się więc rodzicem zarówno dla swojego rodzeństwa, jak i swoich rodziców. Cierpi na tym jego dzieciństwo. W wieku dojrzałym takie dziecko przyjmie postawę opiekuna. Może nie chcieć posiadać własnych dzieci.

### Rodzice władczy albo obojętni

Tacy rodzice nie uczestniczą w życiu dziecka. Pozostawiają je samemu sobie albo też rozkazują, nie biorąc pod uwagę zdania dziecka. Kierują się potrzebami dziecka wyłącznie ze swojego punktu widzenia.

Dziecko czuje się niechciane i nieszanowane. Gdyby o nie dbano, byłoby przynajmniej dopuszczone do dyskusji o tym, co i jak robić. W wieku dojrzałym taki człowiek boi się odrzucenia i bardzo opornie wchodzi w związki z innymi.

### Rodzice nadopiekuńczy

Przy takiej postawie zatarte zostają granice między rodzicem a dzieckiem. Rodzice dążą do ograniczania samodzielności i autonomii dziecka. Chcą, aby było od nich zależne i pozostało jak najdłużej małym dzieckiem.

Dziecko czuje się uzależnione i nieudolne. Kiedy ma działać samo, wpada w panikę. Rodzice swoim zachowaniem potęgują taką reakcję. W wieku dojrzałym taki człowiek wycofuje się z kontaktów, nie podejmuje wielu aktywności, często ujawnia zachowania lękowe.

### Różnice między zdrową i niezdrową rodziną

Zdrowa rodzina	Niezdrowa rodzina
Zadaniem rodziców jest opieka nad dziećmi.	Zadaniem dzieci jest opieka nad rodzicami.
Komunikaty są jasne i zrozumiałe, a jeśli takie nie są, mogą zostać zakwestionowane.	Występują podwójne komunikaty, wprowadzające zamieszanie i wymagające domyślania się.
Dziecko zawsze jest kochane, nawet jeśli jego zachowanie jest nie do przyjęcia.	Dziecko jest zawstydzane.
Granice prywatności są szanowane.	Granice prywatności są zamazane i często ulegają naruszeniu.
Każde uczucie ma prawo zaistnieć.	Uczucia bywają przedmiotem agresji i dlatego są tłumione.
Rodzice są nauczycielami i przewodnikami.	Dzieci same się wychowują, najlepiej jak potrafią.
Obowiązują rozsądne ograniczenia i zależności.	Panuje chaos albo skrajna surowość.
Wymagania stawiane dziecku są dostosowane do jego wieku i osiągniętego stopnia rozwoju.	Wymaga się od dziecka pseudodojrzałości albo też się je infantyлізуje.
Stale i automatycznie daje się dzieciom odczuć, że są cenione.	Daje się dzieciom odczuć, że nie są nic warte i nie zasługują na miłość.
Życie jest zorganizowane, istnieje planowanie i zdolność do przeciwstawiania się kryzysom.	Przechodzi się od jednego kryzysu do drugiego, kiedy kryzysu nie ma, członkowie rodziny sami go tworzą.





### ĆWICZENIE DLA RODZICÓW

#### – „Zmień wzory z dzieciństwa”

1. Zanalizuj powyżej zamieszczone postawy rodzicielskie i przyjrzyj się reakcjom dzieci. Zaznacz również swoje zachowania, które powodują, że twoja rodzina jest zdrowa lub może być niezdrowa.
2. Zastanów się, która z postaw i zachowań rodzicielskich przypomina ci wzorce z twojego dzieciństwa i jaki miały one wpływ na twoje uczucia, poczucie własnej wartości, działania oraz życie dorosłe.
3. Następnie sprawdź, czy przenosisz podobne zachowania do relacji z własnym dzieckiem. Może korzystasz też z innych wzorów. Kiedy je odnajdziesz, zastanów się, dlaczego ich używasz – jakie są tego powody?
4. Skoro już wiesz, jak na twoją postawę reaguje dziecko, zastanów się, co możesz zrobić, aby zmienić swoje zachowanie. W tym celu skorzystaj z pytań zawartych w ćwiczeniu „Konstruktywna zmiana”. Jeśli masz trudności z dokonaniem zmian, skorzystaj z konsultacji u psychologa lub terapeuty.

## NIE JESTEŚ SAM...

Rodzice często się wstydzą i mają poczucie winy z powodu uzależnienia swojego dziecka. Izolują się, tracąc siły w samotnej walce o jego zdrowie, pozbawiając się wsparcia osób z podobnymi problemami. Obawiają się, że jeśli zgłoszą się do terapeuty uzależnień, dziecko zostanie skierowane do ośrodka zamkniętego i wśród innych uzależnionych nastolatków całkowicie pograży się w nałogu. Tymczasem proces leczenia może wyglądać zupełnie inaczej, wystarczy o nim porozmawiać w gronie osób, które przeszły lub przechodzą podobną drogę. Grupy dla osób współuzależnionych uczą rodziców, w jaki sposób zadbać o dobro uzależnionego dziecka, jak odnaleźć się w tej sytuacji i jak je kochać mądrą, choć trudną miłością. Jak same-mu żyć, nie zadrażając się wyrzutami sumienia i umieć cieszyć się swoją rodziną i swoim życiem.

Nastolatek może być objęty leczeniem w ośrodku stacjonarnym tylko wtedy, jeśli jest głęboko uzależniony, występują u niego zaburzenia zachowania/osobowości. Stawanie temu na przeszkodzie tylko pogorszy jego sytuację. Leczenie ma na celu zrozumienie przez nastolatka, na czym polega choroba i jej mechanizmy. Pozwala również wyrazić stłumione przez niego uczucia oraz podejść do życia tak, aby nabrało dla niego sensu bez zachowań uzależniających. Gdy nastolatek uświadomi sobie własną chorobę, zyskuje motywację do osobistej przemiany. W cięższych przypadkach uzależnień stosuje się leczenie ambulatoryjne w formie terapii indywidualnej i grupowej.

**POMOC!** W przypadku rozpoznania, że nastolatek może mieć problem z uzależnieniem od czynności, należy zgłosić się do pedagoga szkolnego lub do poradni leczenia uzależnień.

**Ponadto można skorzystać z pomocy placówek znajdujących się na podanych poniżej stronach internetowych:**

Grupy Anonimowych Hazardzistów (AH), <http://www.anonimowihazardzisci.org/> lub <http://www.hazardzisci.org/>

SOS dla hazardzistów i ich rodzin, <http://www.nrgs.org.au/cms/selfhelp/h.o.w/19>)

Telefonu Zaufania dla Dzieci i Młodzieży 116111 Fundacji Dzieci Niczyje, <http://www.116111.pl/polecamy/telefony-zaufania-,aid,8>

**Pomoc w leczeniu hazardu na terenie całego kraju:**

[http://uzaleznieniabehawioralne.pl/index.php?option=com\\_content&view=article&id=100&Itemid=142](http://uzaleznieniabehawioralne.pl/index.php?option=com_content&view=article&id=100&Itemid=142)

<http://www.uzaleznieniabehawioralne.pl/>

<http://www.psychologia.edu.pl/telefon-zaufania/tel-zaufania-dla-osob-uzalenionych-behawioralnie.html>

<http://www.narkomania.org.pl/baza/telefony-zaufania>

---

<sup>1</sup> R. Maxwell, *Dzieci, alkohol, narkotyki*, GWP, Gdańsk 1999.

<sup>2</sup> N. Ogińska-Bulik, *Uzależnienie od czynności*, Wyd. Difin, Warszawa 2010.

<sup>3</sup> M. Griffiths, *Gry i hazard. Uzależnienia dzieci w okresie dorostania*, GWP, Gdańsk 2004.

<sup>4</sup> Na podstawie S. Hayman, *Wychowujemy nastolatka*, Wyd. Samo Sedno, Warszawa 2011.

<sup>5</sup> S. Briers, *Superstrategie dla rodziców*, Wyd. Helion, Gliwice 2011.

<sup>6</sup> Tamże.

<sup>7</sup> Tamże.

<sup>8</sup> *O narkotykach bez histerii. Poradnik dla Rodziców*, Krajowe Biuro ds. Przeciwdziałania Narkomanii, 2013.

<sup>9</sup> Na podstawie J.G. Woititz, *Wymarzone dzieciństwo*, GWP, Gdańsk 1999.

## Miesięcznik **Remedium**

### **Profilaktyka zachowań ryzykownych i promocja zdrowia psychicznego.**

Więcej materiałów dla rodziców oraz dzieci i młodzieży dotyczących uzależnień behawioralnych (m.in. hazard, komputer, Internet, zakupy) jest dostępnych w tzw. wkładkach edukacyjnych, które od czerwca 2012 r. publikowane są w miesięczniku Remedium. Można się z nich dowiedzieć, w jaki sposób powstaje uzależnienie od czynności oraz uzyskać wskazówki do radzenia sobie z problemem. Pomocą w praktycznym wykorzystaniu wiedzy służą także inspirujące scenariusze zajęć oraz ćwiczenia dla pedagogów i rodziców.

Opracowanie i opublikowanie materiałów zostało sfinansowane ze środków Funduszu Rozwiązywania Problemów Hazardowych będących w dyspozycji Ministra Zdrowia.

Wydawcą Remedium jest Państwowa Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych (PARPA) oraz ETOH Fundacja Rozwoju Profilaktyki, Edukacji i Terapii Problemów Alkoholowych.

## Miesięcznik **Świat Problemów**

Specjaliści zajmujący się problematyką uzależnień w Twoim środowisku znajdą w miesięczniku **Świat Problemów** szereg materiałów poświęconych profilaktyce i rozwiązywaniu problemów uzależnień, w szczególności uzależnienia od alkoholu. **Od 2012 roku na łamach czasopisma regularnie ukazują się artykuły dotyczące uzależnień behawioralnych. Ich opracowanie i publikowanie zostało sfinansowane ze środków Funduszu Rozwiązywania Problemów Hazardowych będących w dyspozycji Ministra Zdrowia.**

Głównym zadaniem miesięcznika Świat Problemów jest współdziałanie w tworzeniu profesjonalnego i kompleksowego systemu pomocy dla osób z problemem uzależnień i ich rodzin oraz podnoszenie kompetencji zawodowych osób pracujących na ich rzecz.

**Wydawcą Świata Problemów** jest ETOH Fundacja Rozwoju Profilaktyki, Edukacji i Terapii Problemów Alkoholowych.

**ISBN 978-83-64000-09-6**

**Egzemplarz bezpłatny**

Broszura finansowana ze środków Funduszu Rozwiązywania Problemów Hazardowych będących w dyspozycji Ministra Zdrowia.

#### **Notka o autorce**

**Janina Węgrzecka-Giluń** – pedagog specjalny, psychoterapeuta, specjalista terapii uzależnień, redaktor naczelna miesięcznika Remedium. Autorka artykułów z zakresu uzależnień i zdrowia psychicznego, realizatorka szkoleń dla osób pracujących z dziećmi i młodzieżą z grup ryzyka.

#### **Konsultacja naukowa**

**Krzysztof Ostaszewski** – pedagog, doktor nauk humanistycznych. Adiunkt, kierownik Pracowni Profilaktyki Młodzieżowej „Pro-M” w Instytucie Psychiatrii i Neurologii w Warszawie. Redaktor naukowy miesięcznika Remediumwww. Współautor programów „Domowi Detektywi” i „Fantastyczne Możliwości”.