

sensus

Zrozum świat  
nastolatków  
razem z doświadczoną  
psychoterapeutką  
i konsultantką telefonu  
zaufania dla dzieci  
i młodzieży

# NASTO LATKI NA ROZDROŻU

**JAK SIĘ NIE ZAGUBIĆ, WSPIERAJĄC  
SWOJE DORASTAJĄCE DZIECKO**

**ALEKSANDRA MILCZAREK**

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz wydawca dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz wydawca nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Redaktor prowadzący: Magdalena Dragon-Philipczyk

Helion S.A.

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel. 32 230 98 63

e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)

WWW: <https://sensus.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<https://sensus.pl/user/opinie/porrod>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzje.

ISBN: 978-83-289-0228-2

Copyright © Aleksandra Milczarek 2024

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

# Spis treści

## **CZĘŚĆ 1.**

### **Miejsca, które trzeba odwiedzić,**

<b>czyli zadania rozwojowe w czasie nastoletniości</b> . . . . .	9
Główny cel podróży, czyli najważniejsze zadanie . . . . .	12
Pierwszy cel podróży: Osiągnięcie dojrzałości fizycznej . . . . .	14
Drugi cel podróży: Ukształtowanie się osobowości . . . . .	24
Trzeci cel podróży: Uzyskanie autonomii . . . . .	35
Czwarty cel podróży: Nawiązanie kontaktów rówieńniczych . . . . .	46
Piąty cel podróży: Wejście w role społeczne . . . . .	55
Podsumowanie części pierwszej . . . . .	65

## **CZĘŚĆ 2.**

### **Przykre niespodzianki, rozdroża i drogowskazy,**

### **czyli nastoletnie problemy i jak wspierać**

<b>w nich swoje dziecko</b> . . . . .	69
Robię rewolucję! Jak wspierać aktywizm nastolatka? . . . . .	73
Rzucam szkołę! Kiedy edukacja domowa będzie pomocna? . . . . .	84
Mamo, poznaj mojego chłopaka. Pierwsze związki . . . . .	95
Zmieniam kolor włosów! Po co nastolatkom ten dziwny wygląd? . . . . .	106

Wyjeżdżam, nie dzwońcie! Pierwszy samodzielny wyjazd . . . . .	115
Chcę nowe buty, te najdroższe. Pieniądze na nastoletnie potrzeby . . . . .	126
Tato, stało się coś strasznego... Jak reagować na przemoc rówieśniczą? . . . . .	136
Mamo, jestem chłopakiem! Zamieszanie wokół płci . . . . .	149
Przychodzi do mnie dziewczyna! Jak rozmawiać z nastolatkiem o seksualności? . . . . .	160
Przecież wszyscy piją! Jak reagować na ryzykowne zachowania nastolatków? . . . . .	170
Oddajcie mi telefon! Jak dbać o higienę cyfrową? . . . . .	180
Nie radzę już sobie! Dlaczego młodzi ludzie się okaleczają? . . . . .	192
Nie chce mi się żyć! Zagrożenie życia czy zwracanie uwagi? . . . . .	201
Tato, chcę iść do psychologa! Kiedy zgłosić się do specjalisty i którego wybrać? . . . . .	211

### **CZĘŚĆ 3.**

<b>Co spakować do walizki, czyli najważniejsze umiejętności rodzica nastolatka . . . . .</b>	<b>223</b>
Budowanie swojego „pozarodzielskiego” świata . . . . .	228
Dbanie o codzienne chwile dla siebie . . . . .	231
Bycie autentycznym . . . . .	235
Sięganie po wsparcie . . . . .	239
Akceptacja granic swojego wpływu . . . . .	243
Ufanie sobie . . . . .	246

**B**ARDZO PRZEMAWIA DO MNIE METAFORA ŻYCIA jako podróży. Prawdopodobnie ma to związek z tym, że zawsze lubiłam podróżować, a moim pierwszym kierunkiem w życiu zawodowym była turystyka, a później praca na różnego rodzaju wyjazdach. To wtedy odkryłam, że w podróżowaniu najważniejsi są dla mnie ludzie, którzy towarzyszą w tej podróży. Krok po kroku, pracując w międzyczasie jako nauczycielka i trenerka na warsztatach w szkołach, skierowałam się w stronę pracy jako psycholożka i psychoterapeutka. Dziś w gabinecie i w warsztatach, które prowadzę, często odnoszę się do motywu podróży. Bo przecież w podróżach dzieje się często właśnie to, co spotyka nas w życiu, tylko o wiele intensywniej, w pewnym sensie w skondensowanej formie. Są w podróżach chwile, na które czekamy latami i o których marzymy. Jednak często okazuje się, że kiedy osiągamy wymarzony cel wyprawy, to czujemy nie tylko ekscytację i zachwyty, ale też stres lub rozczarowanie z powodu na przykład tłumu turystów lub złej pogody, na którą zupełnie nie mamy wpływu. Z kolei chwile, które po wyjazdach pamiętamy i które wspominamy z radością, to często momenty przypadkowe i zaskakujące, rzeczy, które po prostu nam się przydarzyły i które okazują się źródłem pięknych wspomnień. Czasem bywa też tak, że

kiedy podróżujemy w nowe rejony, okazuje się, że musimy zweryfikować nasz sposób patrzenia na coś i zachowywać się zupełnie inaczej niż w innych miejscach albo brać pod uwagę zupełnie inne aspekty rzeczywistości niż na co dzień. Na przykład w rejonach tropikalnych pijemy tylko butelkowaną wodę, a w wielu miejscach dostosowujemy swój strój nie tylko do warunków atmosferycznych, ale też do zasad panujących wśród lokalnej społeczności.

Niewątpliwie w każdej podróży pomocne jest odpowiednie przygotowanie i korzystanie z przewodnika. Takiego, który pomoże nie pominąć najważniejszych miejsc, które trzeba odwiedzić w jakimś zakątku, ale który również przestrzeże przed możliwymi zagrożeniami, da wskazówki odnośnie tego, jak zachować się w charakterystycznych dla danego miejsca sytuacjach, albo będzie zawierał słownik z najpotrzebniejszymi zwrotami w lokalnym języku. Kiedy myślę o swojej pracy jako psycholożka, odnajduję w niej wiele z pracy, którą wykonywałam jako przewodniczka. Moją rolą jest dostarczanie podstawowej wiedzy o tym, jak można radzić sobie z sytuacjami, które spotykają kogoś na różnych etapach rozwoju, a także towarzyszenie w życiowej podróży, pokazywanie możliwości różnych działań i bycie wsparciem wtedy, kiedy dzieje się coś zagrażającego.

Jako psycholożka w gabinecie często pracuję z nastolatkami i ich rodzicami. Pracując jako konsultantka w telefonie zaufania dla dzieci i młodzieży, towarzyszę młodym

ludziom w niełatwym czasie dorastania. Często spotykam więc nastolatki, którym trudno odnaleźć się w drodze do dorosłości i które potrzebują właśnie pewnego rodzaju przewodnika, który wskaże im drogę i pomoże uniknąć niebezpieczeństw. Wiem, że bycie rodzicem nastolatka, a więc tym najważniejszym przewodnikiem na drodze dorastania, nie jest łatwym zadaniem. W pewnym sensie jest to znacznie trudniejsze niż opieka nad noworodkiem, z całym obciążeniem wynikającym z niewyspania i braku możliwości wyjścia z domu bez skomplikowanej logistyki związanej z maluchem. Nastolatek nie jest już przecież uroczym bobasem, a jego problemy i sposób ich komunikowania bywają dla dorosłych zupełnie niezrozumiałe i w dodatku irytujące. Poza tym na czas dorastania nie przysługuje nikomu wielomiesięczny urlop rodzicielski, nikt też nie mówi: „Rozumiem, że jesteś zmęczona, masz przecież dorastające dziecko w domu”. Łączenie tego etapu rodzicielstwa z wyzwaniem zawodowymi i innymi życiowymi sprawami jest często bardziej obciążające, niż wydaje się to na pierwszy rzut oka.

Dlatego tę książkę widzę jako przewodnik po etapie podróży, jakim jest dorastanie w życiu człowieka, albo raczej bycie opiekunem dorastającego nastolatka. Chciałabym, aby rodzice, ale też inne osoby pracujące z nastolatkami, po przeczytaniu książki trochę lepiej rozumieli język zachowań nastolatków, żeby wiedzieli, jakich „miejsc” młody człowiek w swojej podróży przez dorastanie nie może pominąć, aby dobrze i satysfakcjonująco przejść ten etap,

i żeby wiedzieli, jak zachować się w sytuacjach, w których wsparcie osób dorosłych jest konieczne. Chciałabym, żeby czytelnicy tej książki poczuli się choć trochę bezpieczniej w roli towarzysza podróży przez dorastanie i żeby sami stali się najlepszymi przewodnikami dla nastolatków, które są pod ich opieką.

Mocno wierzę, że dobrze przeżyty czas dorastania może być fascynującą podróżą z wieloma przygodami: czasem na skraju bezpieczeństwa, kiedy wysoko w górach zastaje nas burza, a czasem takimi jak beztróskie chwile plażowania nad jakimś ciepłym morzem. Choć czasem wydaje się to niewiarygodne, to jestem pewna, że można przeżyć tę podróż tak, żeby po latach wracać do niej myślami i przypominać sobie z uśmiechem i nostalgią nawet te trudne i być może przerażające momenty.

A zatem — zapnijmy pasy! Dobrej i bezpiecznej podróży!



# PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —



1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

**Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!**

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA  
**Helion** 

# MAMO, TATO, JA DORASTAM. CZY MOŻECIE MI W TYM POMÓC?

Okres nastoletni to szczególnie czas w życiu młodego człowieka. Intensywnie rośnie, mocno zmienia się jego ciało. Zdecydowane zmiany zachodzą również w jego mózgu i osobowości, jako że dziecko „przepoczwarza się” w dorosłego. Te lata często bywają bardzo trudne, zarówno dla samego nastolatka, jak i dla jego rodziców, a także nauczycieli, opiekunów i wszystkich osób, które żyją albo pracują z prawie dorosłymi ludźmi.

**Jak wspierać nastolatków w ich podróży ku dojrzałości? Jak samemu przy tym nie zwariować? Odpowiedzi znajdziesz w tej książce.**

Poradnik, napisany przez doświadczoną psychoterapeutkę, został podzielony na trzy zasadnicze części. Pierwsza opowiada o tym, co się dzieje z osobą, która dorasta – jak się zmienia fizycznie, emocjonalnie i pod względem osobowości i jaką rolę w tej przemianie odgrywają relacje społeczne. W drugiej części mowa o charakterystycznych dla okresu nastoletniego problemach i o tym, jak wspomagać doświadczającego ich młodego człowieka. Trzecia natomiast jest poświęcona wiernym towarzyszom nastoletniej przemiany i doświadczeń z nią związanych, czyli rodzicom – ich dobrostan bowiem ma niebagatelne znaczenie dla samopoczucia zmagającej się z wyzwaniem dorastania pocięchy.

## TEN PORADNIK TO NAWIGACJA PO SKOMPLIKOWANYM ŚWIECIE NASTOLATKÓW I KLUCZ DO ZBUDOWANIA Z NIMI DOBREJ RELACJI!

### ALEKSANDRA MILCZAREK

Psycholożka (Uniwersytet SWPS w Warszawie), psychoterapeutka poznawczo-behawioralna (Centrum CBT w Warszawie), trenerka warsztatów psychologicznych (Stowarzyszenie INTRA). Doświadczenie zdobywała w Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę, pracując w telefonie zaufania. Współpracowała też z wieloma instytucjami, prowadząc liczne warsztaty dla młodzieży i dorosłych na temat asertywności, radzenia sobie z emocjami i dbania o siebie. W działalności zawodowej, oprócz technik poznawczo-behawioralnych, stosuje elementy terapii schematu i terapii skoncentrowanej na rozwiązaniach. W pracy terapeutycznej najbardziej lubi moment, w którym pacjent nabiera wewnętrznego przekonania o swojej sile i doświadcza realnej zmiany.

PATRONAT HONOROWY:



FUNDACJA  
DAJEMY  
DZIECIOM  
SIŁĘ

OSOBOWOŚĆ ODNOWA



sensus

Sprawdź najnowsze promocje:  
● <http://sensus.pl/promocje>  
Książki najchętniej czytane:  
● <http://sensus.pl/bestsellery>  
Zamów informacje o nowościach:  
● <http://sensus.pl/nowosci>

ebook dostępny na:  
ebookpoint

ISBN 978-83-289-0228-2



9 788328 902282

cenę: 49,90 zł