

Odwaga stawiania granic – dla ojców nastolatków

Janusz Wardak
VIII Forum Tato.net
Warszawa, 1.10.2016

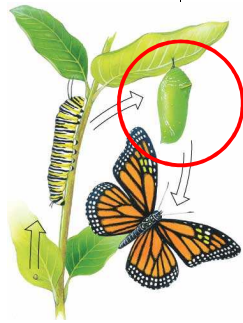


Janusz Wardak

- 13 lat w Akademii Familijnej (www.akademiafamilijna.pl)
- 8 lat zawodowo w projekcie Sternik (www.sternik.edu.pl)
- współpraca z Radiem Warszawa w audycji „Wychowywać, ale jak?”
- serwis MniejEkranu.pl i [FB.com/mniejekranu](https://www.facebook.com/mniejekranu)
- strona Wardakowie.pl

Okres dorastania

- okres **prześciowy** między dzieciństwem a dorosłością
- nosi wiele znamion kryzysu
- jest niezbędny do pełnego rozwoju człowieka



Forum Tato.net

"Odwaga stawiania granic nastolatkom"

Akademia Familijna

Postawa buntu

- jest naturalna
- może być destrukcyjna, jeśli dominuje egoizm
- może być konstruktywna
 - bunt przeciw własnym słabościom
 - stawianie sobie ambitnych celów
 - bunt przeciw niesprawiedliwości i złu na świecie
- bunt można i należy ukierunkować

Forum Tato.net

"Odwaga stawiania granic nastolatkom"

Akademia Familijna

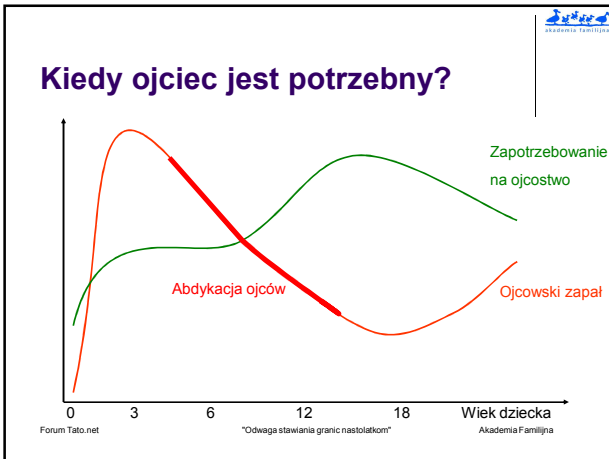
Co jest najważniejsze w okresie dorastania?

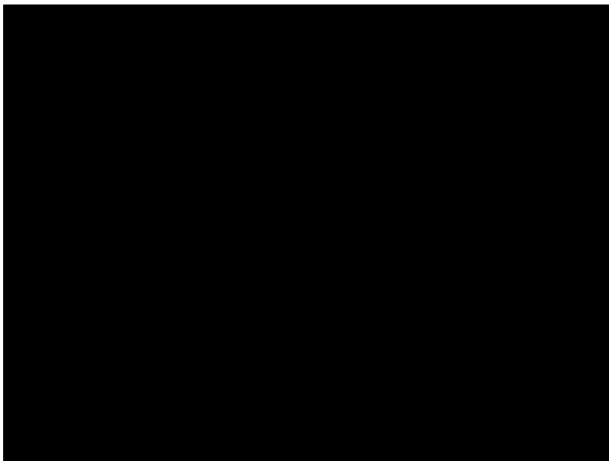
- wzrost wewnętrzny
- odkrycie prawdziwych wartości
- wykorzystanie czasu wolnego
- wpływ kultury i mediów cyfrowych
- budowanie dojrzałych relacji z innymi
- środowisko
- dobra komunikacja rodzice-dziecko

Forum Tato.net

"Odwaga stawiania granic nastolatkom"

Akademia Familijna



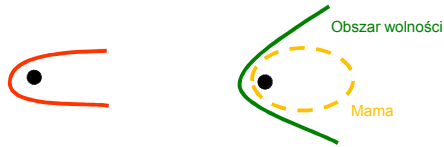


Obecność vs. kontrola

- kontrola rodzicielska jest konieczna
- jej znaczenie musi być z czasem coraz mniejsze
- rodzicielstwo nie może ograniczać się kontroli
- obecność dla dziecka
- indywidualny czas dla każdego

Forum Tato.net "Odwaga stawiania granic nastolatkom" Akademia Familijna

Stawianie granic



Forum Tato.net "Odwaga stawiania granic nastolatkom" Akademia Familijna

Kilka rad uniwersalnych

- Nie wycofywać się z relacji, mimo że jest trudno (szczególnie ojcowie)
- Nie wierzyć, że dziecko jest już wychowane
- Nie wierzyć, że inni wychowają dziecko za nas (np. szkoła)
- Słuchać do końca (nie popełniać błędu pt. „znam go na wylot”).
- Wyrażać akceptację (osoby niekoniecznie jej zachowania) i bezwarunkową miłość.

Forum Tato.net "Odwaga stawiania granic nastolatkom" Akademia Familijna

Rad uniwersalnych cd.

- Udzielać rad w sposób pośredni (np. dzieląc się własnym doświadczeniem z podobnych sytuacji)
- Doceniać plusey („kanapka”)
- Komunikaty „ja” (odczucia zamiast oskarżeń)
- Chwalić publicznie – ganić na osobności
- Unikać słów „killerów”
- Unikać porównań
- Unikać ironii i złośliwości

Forum Tato.net "Odwaga stawiania granic nastolatkom" Akademia Familijna

Jak być ojcem nastolatka?

- Nie wycofywać się!
- Stawiać granice, ale pamiętać o wolności
- Zachować cierpliwość, dystans i poczucie humoru
- Pamiętać, że to okres bardzo ważny w rozwoju
- Pamiętać, że to tylko okres przejściowy 😊

Forum Tato.net

"Odwaga stawiania granic nastolatkom"

Akademia Familijna

Dziękuję za uwagę
Zapraszam do dyskusji

Janusz Wardak
AkademiaFamilijna.pl