

Relacje z nastolatkiem



Beata Krzos

tel. 693 030 534 bkrzos@akademiawellbeing.pl

**Jak wspierać w ważnych
decyzjach lub w trudnych
sytuacjach?**



Świadome zachowanie – dwa skrzydła orła

Akceptacja jest kluczem do rozwoju świadomego zachowania dziecka.

Aby to było możliwe potrzebuje: **AUTENTYCZNOŚCI** i umiejętności **PANOWANIA NAD SOBĄ**.

Jeśli brakuje jednego z nich lub będzie kulało, to prawdopodobnie nie zrealizuje swojego pełnego potencjału.

Dzieci potrzebują nauczyć się sztuki połączenia ze sobą oraz łączności z innymi – filarów wszystkich relacji.

Zdolność zrozumienia drugiej osoby wiąże się ze **zdolnością bycia w kontakcie z sobą** – trampolina do autentyczności oraz nawiązywania i utrzymywania głębokich związków.



Autentyczność – pierwsze skrzydło orła

Autentyczność jest uszanowaniem własnej wewnętrznej istoty i wyrażania tego kim jesteście. Uwolnij dziecko od ciągłej aprobaty dla jego zachowań. Co czuje dziecko jak jej nie ma?

Akceptacja dzieci takimi jakimi są, wymaga głębokiego zaufania i rezygnacji z „kim powinny” być. Akceptujemy dzieci w takim stopniu jak akceptujemy siebie.

Nasze ego – jak siebie sami postrzegamy? Cały nasz sposób myślenia, emocje i zachowania, zakorzeniony jest w tym obrazie.

Egotyczne reakcje:

- kazania: gdybym był na twoim miejscu...
- Opinie: jeśli o mnie chodzi....
- Osądy: lubię...
- Nakazy: nie bądź smutny....
- Kontrola: jeśli zrobisz to, to nie będę tego akceptować – Ciebie....



Reakcje wspierające autentyczność:

- Widzę Cię
- Rozumiem Cię
- Słyszę Cię
- Jesteś kompletny taki jaki jesteś....
- Ta wspólna chwila jest doskonała....

Panowanie nad sobą – drugie skrzydło orła...

Panowanie nad sobą jest sposobem przyjmowania i traktowania woli innych ludzi.

Jak uczyć panowania nad sobą?

- Określamy i egzekwujemy własne granice emocjonalne, jesteśmy stanowczy i konsekwentni,
- nie dajemy pozwolenia na niewłaściwe zachowanie w momencie kiedy takie zachowanie ma miejsce (korygowanie zachowania zawsze musi mieć miejsce w chwili obecnej – błyskawiczna reakcja „tu i teraz”),
- nie stawiamy ich potrzeb nad naszymi,
- uczymy jak mają zapanować nad własną ekspresją i radzić sobie z emocjami,
- odpowiadamy na potrzeby dzieci a nie obsługujemy je.



Panowanie nad sobą – konflikt i pozytywne wzmacnianie...

W takim stopniu w jakim **unikamy konfliktu** poprzez brak podjęcia zdecydowanego działania to najczęściej, w takim samym stopniu obawiamy się wyrażać aprobatę, wsparcie czy miłość.

Jakie są konsekwencje? Najczęściej wychowujemy dzieci o niskim poczuciu wartości, które wątpią w siebie.

Konflikt generowany zbyt często to rezultat sztywnego myślenia i sprzecznej woli dwóch stron.

Jak postępować?

- Zbadaj własne myślenie i nieświadome sposoby walki o przejęcie kontroli.
- Ucz dziecko sztuki negocjacji i tworzenia wynegocjowanych rozwiązań zamiast albo-albo,
- Pozytywnie wzmacniaj,
- Ustal **zasady podstawowe i elastyczne** – wyrażanie, komunikacja, konsekwencja.



I jak siebie widzimy? Neurony lustrzane.

- Odbijają jak w lustrze drugą osobę
Rodzic wejdzie do domu ze złym lub zmęczonym wyrazem twarzy, dzieci to dostrzegą i szybko udzieli im się zły nastrój.
Analogicznie – uśmiech rodzica przejdzie na twarz dzieci, to trudne zadanie pójdzie o wiele łatwiej.
W taki sposób działają neurony lustrzane – komórki odpowiadające m.in. za odczytywanie cudzych emocji i intencji.
- Pozwalają nam naśladować innych i uczyć się
- Działają mimowolnie i nieświadomie
- Procesy, które w nich zachodzą są mechanizmem przenoszenia wiedzy

NEURONY LUSTRZANE

- Mój mózg widzi to, co Ty widzisz
- Mój mózg czuje to, co Ty czujesz
- Mój mózg myśli to, co Ty myślisz



Dzieci i młodzież budują obraz siebie samych oczami dorosłych ze swojego otoczenia

5 Zasad Miltona Ericksona

WSZYSCY LUDZIE:

1. Są w porządku
tacy jacy są

3. Zawsze dokonują
dla siebie
najlepszego wyboru

2. Już posiadają w sobie
wszystkie zasoby by
odnieść sukces

4. W swoich działaniach
kierują się jak najlepszą
intencją

5. zmiana jest nieuchronna



Zapraszam na warsztaty i sesje coachingowe

www.akademiawellbeing.pl

Dziękuję za uwagę



Beata Krzos

tel. 693 030 534 bkrzos@akademiawellbeing.pl

Współzałożycielka Akademii Wellbeing, trener rozwoju osobistego, HeartMath® Certified Practitioner, praktyk PRISM Brain Mapping, wykładowca na Uniwersytecie Ekonomicznym we Wrocławiu, psychodietetyk, coach w procesie certyfikacji ICF, Certified Practitioner w procesie certyfikacji RTT, absolwentka Uniwersytetu Ekonomicznego, Uniwersytetu Warszawskiego, Uniwersytetu w Maastricht, Uniwersytetu SWPS we Wrocławiu oraz Akademii Leona Koźmińskiego w Warszawie.