

Dla Natalii. Mojej małej córeczki, która dorosła...

WSTĘP

Witaj! Dziękuję, że sięgasz po książkę *Survival z nastolatkiem*. Gratuluję Ci tego odważnego kroku i dziękuję za zaufanie. Przed Tobą piękna przygoda, jaką może stać się towarzyszenie Twojemu dziecku w dorastaniu. Pokażę Ci, jak budować relację z nastolatkami, jednak ta książka nie jest tylko do czytania — ma przede wszystkim posłużyć do wypracowania trwałych zmian. W *Survivalu* proponuję Ci nie zbiór informacji, a prawdziwą transformację. Ona jest możliwa i doświadczyło jej już wielu rodziców. Jednak zmiany nie dzieją się same. Przygotuj więc coś do pisania i wyruszamy.

Najpierw chcę przekazać Ci kilka uwag technicznych:

Książka składa się z czterech części. W pierwszej z nich znajdziesz teorię i sporo ćwiczeń. Każdy rozdział zawiera również link do nagrania wideo, które możesz zobaczyć online.

By łatwiej było Ci pracować z książką materiały dodatkowe możesz od razu obejrzeć na swoim smartfonie dzięki kodom QR. Wystarczy pobrać na telefon bezpłatną aplikację — czytnik kodów QR, uruchomić ją i zbliżyć telefon do kodu tak, jak przy robieniu zdjęcia. Link zostanie odtworzony automatycznie. Spróbuj jak to działa i przejdź do strony:

W części III. opracowałam dla Ciebie siedem kart strategii. Są to gotowe rozwiązania — do zastosowania od zaraz. Ponieważ jednak najlepiej działają pomysły, na które sami wpadamy, zachęcam do wypełniania wolnej przestrzeni rozwiązaniami, jakie wypracujesz na własnych użytek w Twoim domu.

Na końcu każdego rozdziału, między tekstem i na końcu książki natrafisz czasem na puste miejsca. One są do Twojej dyspozycji. Zapisuj tam swoje wrażenia i ważne lekcje, jakie wynosisz z danego rozdziału, wykonuj ćwiczenia, notuj cytaty i numery stron, do których chcesz ponownie zajrzeć. Niech ta książka tętni życiem i stanie się survivalowym dziennikiem, do którego z chęcią będziesz wracać.

Dodatkiem do książki jest też ebook dla Twojego nastolatka opracowany przeze mnie przy udziale samych zainteresowanych. Jest on dostępny na stronie oraz poprzez kod QR.

Dla czytelników tej książki stworzyłam specjalną grupę wsparcia na Facebooku. Dołączając do niej, uzyskasz moje dodatkowe wsparcie. Dzielimy się tam doświadczeniami i swoimi przemyśleniami. Proszę, by przyjąć zasadę, że każdy może wyrazić swoją opinię, ale — jak sama nazwa wskazuje — jest to jego opinia i nie ma ona na celu urażenia innej osoby czy podważania jej zdania, krytykowania, oceniania. Będę o to bardzo dbała i liczę na Twoją współpracę w tym zakresie.

Zapraszam również do pisania do mnie na adres kontakt@szkolymocy.pl. Nie obiecuję, że na każdy mail odpowiem, ale z pewnością każdy przeczytam. Jeżeli uznasz, że potrzebujesz rozmowy, mogę zaproponować indywidualne konsultacje. Aby się umówić, napisz do mnie lub zadzwoń, a ustalimy dogodny termin i formę.

Metaforą dorastania, tego, z kim mamy do czynienia, są dla mnie dwa przedmioty — to zegar, który tyka, odmierzając czas, oraz lawenda. Symbolizują młodość — zegar, bo czujemy, jak upływa czas i jak wiele się dzieje wokół nas. Zaskakuje nas, jak szybko wyrosły nasze maluchy, ale ten czas działa również na naszą korzyść, bo nigdy nie jest za późno, żeby odmienić relacje! Zawsze jest dobry czas, by było lepiej, łatwiej. Choć pewnie macie takie myśli, nie warto zamartwiać się, że tyle już się wydarzyło, już się nie uda, jest za późno. Nigdy nie jest za późno i dziękuję Ci, że jesteś tutaj ze mną, bo to jest ten idealny moment, ta właściwa godzina, w której to się powinno wydarzyć. Dlaczego więc lawenda? Dla mnie jest to roślina dość trudna w uprawie, ale równocześnie przepięknie, odurzająco pachnąca. Za trud poświęcony na dbanie o nią potrafi się odwdzięczyć pięknymi kwiatami. To jest dla mnie metafora nastolatków — też są czasami *trudne w uprawie*, ale warto je *hodować*.

Nazywam się Basia Bielanik, z wykształcenia jestem nauczycielem, wiele lat pracowałam w szkołach różnego szczebla, głównie w gimnazjum, ale również w liceum i szkole podstawowej w trochę mniejszym wymiarze godzin. Zawsze bardzo dobrze dogadywałam się z młodzieżą. Uważam, że to są fajni ludzie i to się czuje. Oni zawsze to wiedzieli i mimo, że parę lat już minęło, odkąd nie pracuję w szkole, wciąż mam w głowie tamte doświadczenia i czerpałam z nich w trakcie pisania książki. Prywatnie jestem od piętnastu lat żoną Julka i mam dwie córki — Julia ma prawie 8 osiem lat, a Natalia skończyła trzynaście i od trzech lat obserwuję wiele zmian zarówno w jej fizyczności, zachowaniu, jak i w naszej relacji. To wszystko skłoniło mnie do tego, żeby zająć się tematem nastolatka, czerpiąc z tego, co jest dla mnie najcenniejsze — z *Porozumienia bez przemocy* Marshalla Rosenberga, które możesz znać również pod nazwą *NVC*. To będzie nasz drogowskaz i jedna z głównych inspiracji w całej książce.

Ja ze swojej strony zrobię wszystko, co w mojej mocy, żeby według mojej najlepszej wiedzy i moich umiejętności przekazać Ci to, co wiem, czego doświadczyłam, czego nauczyłam się o tym, jak porozumieć się z nastolatkiem i jak budować z nim relację —

nie taką na „tu i teraz”, byleby rozwiązać jakiś bieżący problem, tylko taką, by Twoja przyjaźń z dzieckiem trwała i żeby było coraz fajniej, coraz łatwiej jemu i Tobie. Do Twojej dyspozycji oddaję jedenaście rozdziałów podstawowych oraz dwa dodatkowe — jeden o samodzielnym macierzyństwie i specyficznej sytuacji, kiedy staramy się być matką i ojcem dla naszego dziecka. W odpowiedzi na pytania rodziców powstał też rozdział dla rodzin patchworkowych, w których spotykają się dzieci z dwóch związków i dwie różne rodziny żyją pod jednym dachem. To również generuje specyficzne problemy i postaramy się temu przyjrzeć. To wszystko dostajesz ode mnie, jednak to nie wystarczy. Bez Twojej pracy, bez robienia notatek, wykonywania ćwiczeń — na papierze i w prawdziwym życiu — ta książka straci połowę swojej wartości. Marzę o tym, by pozytywna zmiana zadziała się w Twojej rodzinie, i mogę ze swojej strony zapewnić, że jeżeli zaufasz i spróbujesz, to bardzo szybko poczujesz różnicę.

Życzę Ci wielu wzruszeń, olśnień, przemyśleń, a przede wszystkim spektakularnych efektów w relacji z dzieckiem. Powodzenia!

CZEŚĆ I.

ROZDZIAŁ 1.

PROJEKT CZŁOWIEK.

CZEGO JA POTRZEBUJĘ?

JAK MAM TRAKTOWAĆ CIEBIE?

Na początku chcę Cię przestrzec, a może uspokoić. Po przeczytaniu tej książki Twój nastolatek się nie zmieni. Być może powinnam napisać o tym na okładce, żeby to było jasne, zanim kupisz książkę, jednak nieprzypadkowo zachowałam tę informację dla siebie. Ona lub on wciąż będą mieli naście lat i swoje sprawy, a Ty nadal będziesz rodzicem. Jeżeli jednak zaufasz i nie tylko przeczytasz książkę, wykonasz ćwiczenia i wypełnisz puste strony, ale przede wszystkim wprowadzisz zmiany w swoim zachowaniu, zmieni się wszystko. Wasze relacje przeniosą się o kilka poziomów w górę. Tak wysoko, jak tylko im pozwolisz. Co więcej, to się nie skończy, kiedy zamkniesz książkę i odłożysz ją na półkę. Tak naprawdę dopiero wtedy poczujesz lekkość i wtedy będziesz zbierać plon tych zmian.

Wszystko, o co proszę, to zaufanie do mnie. Zresztą nie ja jestem twórcą idei, o których będzie mowa. Moją wielką inspiracją są Marshall Rosenberg, Jesper Juul oraz duet Faber–Mazlish. Pełną listę książek, z których czerpałam, znajdziesz w bibliografii na końcu książki, więc jeżeli chcesz dowiedzieć się jeszcze więcej, skorzystaj z tych materiałów.

Mój wkład w *Survival* to adaptacja filozofii *Porozumienia bez przemocy* do pracy z tą grupą wiekową. *NVC* nie jest metodą wychowawczą, ale założenia *Porozumienia* są tak uniwersalne i wspierające, że potrafią uleczyć i naprawić każdą relację. Co ważne, moje doświadczenie z własną córką dało mi pewność, że to, co chcę Ci zaproponować, po prostu działa.

Jak mówi popularne przysłowie francuskie, *nikt nie naje się z książki kucharskiej, dopóki sam nie zacznie gotować*, więc do dzieła!

Kiedy nieśmiało budzi się w nas instynkt macierzyński, chcemy mieć dziecko. To nie tylko konstrukcja językowa, ale również swego rodzaju przekonanie, że dziecko się MA. Jako rodzice spodziewamy się dziecka, ale nie spodziewamy się człowieka. Dziesięć lat mija nieprawdopodobnie szybko i powoli zaczyna wyłaniać się człowiek, który się nam urodził. Jeżeli efekt wychowawczy, jaki udało nam się osiągnąć, nie jest satysfakcjonujący, włączamy turbodoładowanie. Próbuje przy użyciu znanych nam narzędzi — próśb, gróźb, manipulacji, kar i nagród, szlabanów, odcięcia od kasy, wzbudzania poczucia winy, zawstydzania i innych dość powszechnych metod — nadrobić zaległości wychowawcze w czasie, jaki sądzimy, że nam pozostał. Często jednak w zamian otrzymujemy jedynie milczenie lub trzaśnięcie drzwiami. Przecież nie tego chcemy dla siebie, nie tego chcemy dla naszych dzieci.

A czego tak właściwie chcemy?

Czy kiedykolwiek zadałeś sobie pytanie, na jakiego człowieka chcesz wychować swoje dziecko? Jeżeli tak, czy miało to miejsce nad kołyską niemowlęcia, w pierwszy dzień przedszkola, szkoły czy może całkiem niedawno, kiedy zmiany fizyczne i emocjonalne stały się na tyle widoczne, że skłoniły Cię do refleksji? W każdym z tych przypadków pogratuluj sobie. Jesteś w mniejszości. To smutne, bo — mówiąc językiem survivalu — jeżeli nie wiesz, co włożyć do plecaka Twojego dziecka, ryzykujesz, że zabraknie w nim tego, czego będzie potrzebowało, by przeżyć i dojść tam, gdzie chce.

Sprawdzam dalej: Czy pytałeś swoje dziecko, kim chce być? Nie w podstawówce, kiedy dziewczynka przeżywa fascynację zawodem fryzjerki, a syn chce być drugim Lewandowskim, tylko właśnie teraz, kiedy dorasta. Jak bardzo jesteś ciekawy swojego dziecka? Ile jest w Tobie otwartości, aby je poznać, polubić, a przede wszystkim

zaakceptować takim, jakie jest? To brzmi tak pięknie i gładko, ale to wielka chwila prawdy.

Proponuję więc pierwsze ćwiczenie, a zarazem sprawdzian dla Ciebie. Nie przechodź dalej, tylko wykonaj, proszę, jedno z zadań. Możesz to zrobić na kilka sposobów.