

Zakazuj z głową, czyli jak stosować analizę transakcyjną w komunikacji z nastoletnim dzieckiem – scenariusz dla rodziców

Zakazywać tak, aby nastoletnie dzieci nas słuchały? To możliwe, pod warunkiem że zastosujesz zasady analizy transakcyjnej. Ten warsztat uczy, jak skutecznie rozmawiać o granicach.

Uczestnicy: rodzice nastolatków (maksymalnie 20 osób)

Cel ogólny:

- konstruktywna komunikacja z dzieckiem na temat granic i zakazów.

Cele szczegółowe, rodzic:

- zna pojęcia związane z tematyką zajęć,
- rozpoznaje trzy stany ego,
- dokonuje refleksji nad swoim sposobem rozmowy z dzieckiem,
- wybiera komunikację z pozycji dorosłego,
- rozwija umiejętność pracy w grupie, dyskusji i prezentacji.

Materiały pomocnicze:

- Materiał pomocniczy *Zakazywanie nie zawsze skuteczne*
- Materiał pomocniczy *Analiza transakcyjna*
- Karta pracy *Jak zakazywać?*
- Długopisy

Przebieg zajęć:

Przygotowanie

Wprowadzenie tematu – prowadzący wita uczestników i głosem nieznoszącym sprzeciwu podaje kilka zasad, które będą obowiązywały podczas spotkania, np.: Nie wolno przerywać prowadzącemu, kiedy mówi/Nie wolno rozmawiać z osobami siedzącymi obok bez pozwolenia prowadzącego. Następnie pyta: *Jak państwu się tego słuchało? Jaka była wasza pierwsza myśl/emocja, kiedy podałem te zasady?* (np. zdziwienie, niedowierzanie, irytacja, niechęć, złość, chęć wyjścia z zajęć) Podaje temat warsztatu.

Realizacja

1. Burza mózgów – uczestnicy podają przykłady zakazów, jakie obowiązują ich nastoletnie dzieci (lub

jakie chcieliby wprowadzić), np. zakaz wychodzenia z domu po określonej godzinie, zakaz przeklinania, zakaz spotykania się z rówieśnikami, którzy zdaniem rodziców są zdemoralizowani, zakaz grania na komputerze przed odrobieniem lekcji.

2. Dyskusja – rodzice wymieniają się refleksjami i rozwiązaniami, które stosują. Prowadzący lekko steruje dyskusją, zadając pytania takie jak:

- Kiedy zakazujecie: przed czy po fakcie?
- Jakim tonem informujecie dzieci o zakazach?
- Jakich słów używacie?
- Czy zawsze jesteście skuteczni? (Ale w pozytywny, konstruktywny sposób, czyli dzieci podporządkowują się, bo zgadzają się z waszym stylem wychowania, a nie dlatego, że się boją konsekwencji.)
- Z czym jest wam trudno?

3. Pogadanka – prowadzący krótko omawia skuteczność zakazów ze strony rodziców (Materiał pomocniczy *Zakazywanie nie zawsze skuteczne*).

4. Scenka – prowadzący powtarza część powitalną (wprowadzenie), tym razem jednak podaje zakazy w konstruktywny, przepojony szacunkiem sposób. Może powiedzieć: *Witam wszystkich zebranych. Dziś porozmawiamy o relacji rodzic–dziecko, a dokładniej o zakazach. To temat trudny i wywołujący wiele emocji. Na pewno będzie czas na wymianę poglądów i dyskusję, jednak aby zachować porządek, chcę wprowadzić pewną zasadę: Kiedy ktoś mówi, nie przerywamy. Proszę o niej pamiętać. Jeśli będziecie państwo chcieli coś dodać, poczekajcie na swoją kolej. W ten sposób unikniemy chaosu. Ta zasada obowiązuje oczywiście także mnie.*

Następnie pyta obecnych, jak tym razem odebrali zakaz przerywania. Pyta:

- Co było inaczej? (np. spokojny ton głosu, wyjaśnienie/uzasadnienie, rzeczowość).

Krótko omawia zasady analizy transakcyjnej (Materiał pomocniczy *Analiza transakcyjna*).

5. Praca w parach – uczestnicy omawiają i uzupełniają Kartę pracy *Jak zakazywać?*

6. Prezentacja – chętni przedstawiają swoje propozycje, a pozostali obecni mogą je komentować.

Podsumowanie

Refleksja – rodzice mówią, jak skorzystali z warsztatu i jakie zmiany w formułowaniu zakazów



wobec dzieci zamierzają wprowadzić. Każdy uczestnik otrzymuje kopię Materiałów pomocniczych *Zakazywanie nie zawsze skuteczne* oraz *Analiza transakcyjna*.

Materiał pomocniczy Zakazywanie nie zawsze skuteczne

Zakazywanie jest częścią wychowania, jednak w przypadku nastoletnich dzieci staje się prawdziwą sztuką. Nastolatki niechętnie podporządkowują się zakazom, bo dorastanie to charakteryzuje się ogromną potrzebą swobody i niezależności. Dlatego często stawiają opór autorytetowi rodziców.

Jak reagują?

- Nie stosują się do poleceń.
- Nie słyszą.
- Zapominają.
- Odkładają na później.
- Naginają umowy.
- Interpretują zakazy na swoją korzyść.
- Próbują przekonywać.
- Wdają się w dyskusje/awantury.
- Wyrażają opór na inne sposoby, pozornie niezwiązane z zakazem, np. sięgają po używki, są agresywne, wagarują, przestają się uczyć, tną się.

Młódzież staje się coraz bardziej odpowiedzialna, jednak proces ten przebiega powoli. Rozmawianie o granicach, normach i obowiązkach jest konieczne, ale sposób prowadzenia rozmowy i postępowania rodziców powinien być inny, dostosowany do wieku oraz stopnia rozwoju emocjonalnego i społecznego dzieci.

Materiał pomocniczy Analiza transakcyjna

Aby zakazy działały skutecznie, warto stosować zasady tzw. analizy transakcyjnej, która dotyczy relacji i komunikacji międzyludzkiej.

Jej twórcą był Eric Berne.

Opisał on trzy stany ego (osobowości): Dorosły, Dziecko i Rodzic. Każdy z nas może porozumiewać się z innymi, przyjmując jeden z tych stanów. Robimy to najczęściej nieświadomie, pod wpływem aktualnego samopoczucia, emocji, okolicz-

ności lub otoczenia. Możemy zmieniać swój stan kilkakrotnie w ciągu dnia, a nawet w trakcie tej samej rozmowy. W różnych sytuacjach reagujemy z pozycji Dziecka, Rodzica lub Dorosłego, niezależnie od tego, ile mamy lat.

Dziecko (Ja dziecięce) reaguje spontanicznie i impulsive, a więc obraża się, tupie nogą, wybucha złością, kłóci się, wchodzi w konflikty.

Rodzic bywa krytyczny, surowy, karzący, oceniający, nadopiekuńczy.

Dorosły jest obiektywny i neutralny, reaguje spokojnie i z szacunkiem dla rozmówcy, dąży do porozumienia. Jest racjonalny i odpowiedzialny.

W relacji z nastolatkiem warto świadomie wybierać stan Dorosłego i do tego samego zachęcać swoje dziecko. Inne układy (Dziecko–Dziecko lub Rodzic–Dziecko, Dziecko–Rodzic) raczej się nie sprawdzają. To wtedy właśnie pojawiają się nieporozumienia w sprawie granic i zakazów.

Przykład: Zakaz powrotu do domu po godzinie 22.

- Masz być w domu co najmniej 5 minut przed 22! Nie interesuje mnie, że chcesz dłużej zostać u kolegi, ja tu rządę i będziesz robił, co ci każę! (komunikat z pozycji *Rodzica*)
- Masz być w domu przed 22. Wiem, że zawsze mogłeś przychodzić o 22.30, ale dziś nie, bo tak mi się akurat podoba. Taką mam fantazję. (komunikat z pozycji *Dziecka*)
- Ostatnio jest w naszej okolicy niezbyt niebezpiecznie, dlatego chcę, żebyś był w domu przed 22. Wydaje mi się, że to rozsądna godzina, tym bardziej że jutro idziesz do szkoły. Proszę, bądź punktualny. (komunikat z pozycji *Dorosłego*)

Gdybyś był nastolatkiem, która wersja by do ciebie najbardziej przemówiła?

Karta pracy Jak zakazywać

(polecenie) Wybierzcie trzy sytuacje z życia, w których czegoś zakazujecie (albo chcielibyście zakazać) swojemu nastoletniemu dziecku. Zastanówcie się, jak przekazać ten zakaz z pozycji *Dorosłego*. Zapiszcie swoje propozycje w tabeli poniżej.

Sytuacja	Jak sformułuję zakaz z pozycji <i>Dorosłego</i> ?

ANNA KIELCZEWSKA

wychowawca, nauczyciel, trener rozwoju osobistego