1. **Jak to jest być nastolatkiem?**

Rozwój w okresie wczesnego dojrzewania.

Dojrzewanie to etap życia, w którym następuje przejście z dzieciństwa w dorosłość. W tym czasie zdolność rodziny do dostosowania się do zmian jest wystawiona na próbę. Rodzice często mają wątpliwości, czy są jeszcze w stanie wpływać na rozwój swoich dzieci.

Dojrzewanie charakteryzują istotne zmiany w wielu sferach rozwoju dziecka:

• zmiany fizyczne (w zakresie kształtu i funkcji organizmu);

• kluczowe zmiany dotyczące osobowości – kształtowanie się tożsamości;

• zmiany w sferze kontaktów społecznych (ważna rola grupy rówieśniczej);

• zmiany w zakresie logicznego myślenia (stopniowo pojawia się zdolność do abstrakcyjnego myślenia);

• nabycie zdolności do formułowania sądów moralnych;

• kształtowanie własnego systemu wartości.

Nastolatek, zanim wejdzie w dorosłość, staje przed ogólnymi zadaniami rozwojowymi, w tym czasie młody człowiek będzie:

• poznawać zmiany, jakie dokonują się w jego ciele, oraz akceptować własne ciało jako część siebie;

• rozumieć własne emocje i uczyć się radzenia sobie z nimi;

• tworzyć zrównoważony wizerunek samego siebie oraz stabilną tożsamość, co ułatwi mu odgrywanie ról społecznych – w różnych grupach społecznych, w kontaktach interpersonalnych, w tym bliskich relacjach.

W trakcie przechodzenia z jednej roli w drugą adolescenci będą potrzebowali umiejętności kreatywnego myślenia, spontanicznego reagowania (znajdowania nowych rozwiązań w znanych sytuacjach); gotowości do eksperymentowania w nowych i czasami obcych sobie sferach.

Młodzi ludzie będą uczyli się:

• działać samodzielnie podczas określenia własnej roli w rodzinie w oparciu o nowe cele;

• myśleć abstrakcyjnie i postrzegać sprawy z punktu widzenia drugiej osoby;

• formułować osobiste wartości i postawę wobec życia.

Dojrzewanie jest okresem zmiany, w którym rodzice mogą wywierać istotny wpływ na młodego człowieka. Jego poziom kompetencji i samooceny w tym czasie wzrośnie lub spadnie – w zależności od stopnia wsparcia lub odrzucenia ze strony rodziny. To od niej w dużej mierze zależy, jak dziecko poradzi sobie z ogromnymi zmianami dokonującymi się w jego życiu.

Nastolatki w wieku 12–13 lat znajdują się na ogół w pierwszym etapie adolescencji. Stanowi on pomost pomiędzy dzieciństwem i wiekiem dojrzewania. Większość rodziców i nauczycieli jest świadoma tego, że dzieci w tym czasie często niespodziewanie zmieniają zachowanie z „dojrzałego” na „dziecinne” i na odwrót.

Inne cechy charakteryzujące ten etap rozwoju:

- Różnice fizyczne często manifestują się różnicami w zachowaniu.

- Niska samoocena nastolatka może być w dużym stopniu spowodowana wyglądem zewnętrznym.

- Dojrzewanie to również okres głębokich zmian emocjonalnych.

- Produkcja hormonów odpowiada za intensywność przeżywanych emocji, które mają wpływ na zachowanie nastolatka (typowe nagłe zmiany nastroju), a niejednokrotnie nim kierują.

Młodych ludzi w okresie dojrzewania często dezorientują fantazje i nieznane uczucia wobec osób obojga płci. Ten czas charakteryzuje podwyższona samoświadomość – nastolatki są bardzo skupione na sobie, jednak wciąż nie mają jasnego wizerunku samego siebie. Często czują się „inne”, „samotne” lub „nierozumiane” przez otoczenie, zwłaszcza własną rodzinę (fantazjują np. na temat bycia adoptowanym dzieckiem). Podstawowym sposobem rozwiązywania problemów mogą być agresja, uległość lub współdziałanie. Zachowanie młodych ludzi zależy od sposobu, w jaki są traktowani przez innych. Może też być czasową obroną przed nieznajomymi myślami i uczuciami. Na tym etapie wielu nastolatków upiera się, że coś należy zrobić tak, a nie inaczej – twierdząc, że istnieje tylko jeden sposób, jedno rozwiązanie. Jednocześnie w tym okresie wzrasta ich zdolność do logicznego myślenia. Dopóki nie wytworzy się u nich zdolność do abstrakcyjnego myślenia, nie są w stanie spojrzeć na daną sprawę z perspektywy innej osoby lub uwzględniać tego, w jaki sposób otoczenie postrzega ich działania. Młodych ludzi na tym etapie zajmuje głównie niedaleka przeszłość i teraźniejszość, wskutek czego nie są w stanie planować długoterminowo ani przewidywać konsekwencji swoich działań. Często domagają się również natychmiastowego zaspokajania własnych potrzeb.

W tym okresie dokonuje się ważna zmiana, czyli proces odchodzenia od rodziny. Nastolatki wciąż w dużym stopniu znajdują się pod zewnętrzną kontrolą i władzą rodzicielską, mogą ich jednak nie akceptować. Znaczenia nabierają grupy rówieśnicze, które odgrywają rolę rodziców – zapewniają bezpieczeństwo i wskazują drogę.

Niewłaściwe zachowania na tym etapie przypomina działania z poprzednich stadiów rozwojowych: nastolatek przestrzega reguł z lęku przed karą. Nieposprzątany pokój, ignorowanie obowiązków domowych, kłamstwa, palenie papierosów, picie alkoholu i długie przebywanie poza domem mogą stanowić próbę kwestionowania autorytetu rodziców na drodze do uzyskania samodzielności. „Ograniczona zdolność adolescenta do wybiegnięcia w przyszłość oraz opieranie swojej samooceny na ludziach i sprawach teraźniejszych może generować wszelkiego typu działania niebezpieczne” (Myers, 1996).

„Adolescenci są wyjątkowo podatni na negatywne skutki używania narkotyków za względu na przejściową i fluktuacyjną naturę własnych emocji, mechanizmów obronnych i całej osobowości na tym etapie życia” (Brook i in., 1990, s. 117).

• Nastolatki dążą do niezależności i ignorują rady przekazywane im przez starsze pokolenie.

• Akceptacja ze strony rówieśników staje się równie ważna, co akceptacja ze strony rodziców.

• Pozytywne (pozorne) skutki używania wielu narkotyków (obniżenie lęku i euforia) mogą stanowić jedynie przejściową ulgę w stanach lękowych u nastolatków.

• Nastolatkom brakuje doświadczenia życiowego, a ich osąd sytuacji jest wciąż niedojrzały.

• Eksperymentowanie stanowi nieodłączną część rozwoju dziecka.

• Nastolatki stanowią najbardziej atrakcyjną grupę docelową dla reklam zawierających następujący przekaz: „Przeżyj natychmiast intensywne emocje”, „Konsumuj… a staniesz się częścią… / zyskasz tożsamość…”.

Wyniki badań naukowych z zakresu kontroli rodzicielskiej i zachowań u dzieci, związanych z używaniem narkotyków (Brook i in., 1990; Mendes i in., 1999; Velleman i in., 2000):

• Używanie narkotyków w okresie dojrzewania może mieć bezpośredni związek ze stylem wychowania. Parafrazując pozytywnie: na tym etapie rozwoju swoich dzieci rodzice mają na nie wciąż istotny wpływ. Często nie doceniają własnych możliwości wpływania na dziecko i sądzą, że decydujący wpływ na decyzję o sięgnięciu po narkotyki mają rówieśnicy.

• Przywiązanie rodziców do dziecka, wsparcie, motywowanie oraz kontrola w oparciu o jasne zasady w środowisku rodzinnym wolnym od konfliktów to warunki niezbędne do zdrowego rozwoju i zapobiegania uzależnieniom. Bliskość rodziców jest w tym okresie być może ważniejsza niż wcześniej.

• „Skuteczność bliskiej relacji w redukcji używania narkotyków mogą wyjaśniać następujące czynniki: (a) ciepło rodziców, które sprawia, że rodzic staje się dla dziecka ważny, a jednocześnie eliminuje konieczność podejmowania surowych kroków dyscyplinarnych; (b) rodzicielskie wzorce kontrolowanego zachowania; (c) relacja wolna od konfliktów, która generuje mniej frustracji, agresji i chęci buntu oraz (d) większe utożsamianie się młodych ludzi z rodzicami, co prowadzi do przejmowania wartości i zachowań rodziców” (Brook i in., 1990, s. 229).

• Kolejnym ważnym argumentem dotyczącym czynników ryzyka w rodzinie jest postawa rodziców wobec zachowań ryzykownych i aspołecznych podejmowanych przez ich dzieci. Postawy rodziców przyzwalające na używanie narkotyków i zachowania aspołeczne (np. złe zachowanie w szkole, przebywanie poza domem do późna itp.) uznano za stały czynnik ryzyka w używaniu wszystkich substancji psychoaktywnych (Mendes i in., 1999).

1. **Wychowywanie nastolatka jako wspólne dorastanie**

Jakie zmiany przechodzi rodzina, kiedy dzieci rosną i stają się nastolatkami?

Okres dojrzewania to czas, kiedy u dziecka dokonuje się wiele zmian rozwojowych. Nastolatki zaczynają rozglądać się za inną grupą, do której mogłyby przynależeć, a rodzina pełni dla nich wciąż ważną rolę i będzie miała wpływ na ich zachowania oraz decyzje. W działaniach zmierzających do znalezienia konstruktywnych sposobów rozwiązywania klasycznych konfliktów warto skupić się na głównych kwestiach związanych z relacją rodzic–dziecko w okresie dojrzewania. Jest to czas, w którym zasadnicze znaczenie ma potrzeba niezależności i autonomii. Nastolatki zaczynają podejmować ryzyko poza kontrolą rodzin, nie rezygnując przy tym ze wsparcia rodziny i więzi z nią. Dążenie do niezależności i autonomii jest koniecznym procesem w rozwoju dziecka i stanowi warunek wejścia w dorosłość.

Zdolność do zaspokajania własnych potrzeb oraz samokontroli oznacza również branie odpowiedzialności za własne decyzje i opinie. Pamiętajmy, że jest to długi proces wspólnego rozwoju, w którym dzieci uczą się odpowiedzialności, przewidywania konsekwencji swoich decyzji i działań, natomiast rodzice uczą się stopniowo, w jaki sposób przekazywać dzieciom władzę i zwiększać ich autonomię. Rodzice odgrywają istotną rolę w procesie dojrzewania – pozwalają dorastającym dzieciom na wyrażanie własnych opinii bez wyrzekania się własnych idei i wartości. Dzieje się tak, gdy rodzice zachęcają swoje dzieci do wyrażania własnych myśli i uczuć, do brania pod uwagę innych aspektów życia oraz punktów widzenia (Mendes i in., 1999). W obecnych czasach należy uwzględnić fakt, że dzieci mają dużo większy dostęp do informacji niż rodzice (np. przez internet). Dzieci poddawane są także działaniu wielu czynników, na które rodzice nie maja wpływu (np. SMS-y czy rozmowy online). Mimo tego, to na rodzicach wciąż spoczywa odpowiedzialność za pokazanie, w jaki sposób oceniać wartość tych wiadomości i jak filtrować te, które są dla nich odpowiednie.

Dzieci powinny stopniowo zyskiwać autonomię zarówno w rodzinie (wspólne podejmowanie ważnych dla rodziny decyzji, szanowanie opinii i sądów nastolatka), jak i w świecie zewnętrznym (dobór znajomych czy zarządzanie własnym budżetem). Podczas tego procesu pojawią się różnice zdań i konflikty – to nieuchronne. Mimo że rodzice i ich dzieci mogą zgadzać się co do potrzeby autonomii, to można spodziewać się różnicy poglądów, co do rejonów swobody i samokontroli oraz tego, kiedy powinno nastąpić usamodzielnienie. Nastolatki na ogół chcą mieć wpływ na wybór znajomych i na własne życie towarzyskie, podczas gdy rodzice skarżą się na słabą samokontrolę swoich dzieci w wypełnianiu obowiązków szkolnych czy domowych. Podczas gdy nastolatki poszukują wolności i autonomii, rodzice również przechodzą podobny proces: ponownie odkrywają i redefiniują własną niezależność. Większość rodziców poświęca wiele lat swojego życia prawie wyłącznie na zajmowanie się dziećmi. Czasem odległa jest im myśl, że dzieci kiedyś wyjdą z domu, a oni będą na nowo określić swoją rolę wobec nich i partnera oraz swoje miejsce w życiu społecznym.

Równolegle wielu rodziców przechodzi etap zwany kryzysem wieku średniego – zastanawiają się nad swoimi wartościami i sposobem życia (Czy moja działalność zawodowa ma znacznie? Kim jest osoba, z którą jestem od tylu lat w małżeństwie? Czy muszę zacząć opiekować się własnymi rodzicami?). Może to pogłębiać negocjacyjne problemy w kontaktach z nastoletnimi dziećmi i przeszkadzać w prowadzeniu koniecznego dialogu oraz zapewnianiu poczucia stabilności i stanowczości, jakich oczekuje się od rodziców. Kolejnym czynnikiem, który utrudnia relacje rodzic–dziecko w okresie dojrzewania, jest odidealizowanie rodziców. Rosnąca pewność siebie u nastolatka prowadzi go (zwłaszcza na wczesnym etapie dojrzewania) do poczucia, że może wszystko. Od poczucia „moi rodzice są najlepsi, wiedzą wszystko” nastolatek przechodzi w fazę „ja wiem wszystko”. Dopiero później uzyskuje zdolność do akceptowania relatywizmu wiedzy (Mendes i in., 1999). Omówione powyżej źródła stresu, na które są wystawieni rodzice, mogą przyczyniać się do obniżenia ich samooceny oraz wywoływać poczucie bezradności. By rodzina mogła się rozwijać, a dzieci dojrzewać, ważne jest, aby rodzice uświadamiali sobie uczucia frustracji, odrzucenia oraz uczyli się, w jaki sposób radzić sobie z utratą miłości, podziwu i władzy. Dojrzewanie może stanowić impuls do odnowy życia rodzinnego, co nieuchronnie wiąże się z zyskami i stratami po obu stronach. Podczas gdy dzieci są zdezorientowane i mają mieszane uczucia, rodzice mogą być stanowczy, asertywni i wspierający. Nawet jeśli za sprawą różnic poglądów i kłótni z rodzicami nastolatki budują swoją tożsamość i autonomię, istnienie jasnych granic i zasad stanowi niezbędny warunek bezpiecznego dokonywania przez nastolatków oceny tego, czy ich przekonania i wybory są prawidłowe i możliwe do przyjęcia. Innymi słowy: rodzice nastolatków muszą pozostawać asertywni i być blisko swoich dzieci w procesie przekraczania barier stawianych przez rodzinę. Tak jak małe dziecko, które stawia pierwsze kroki w kierunku innych i jednocześnie spogląda do tyłu, czy mama wciąż tam jest, tak i nastolatki potrzebują silnej emocjonalnej więzi z rodziną w drodze do niezależności. Zatem dojrzewanie to czas ostrożnego i stanowczego wychowania, a nie kłótni i bojów.

1. **Dobry kontakt z własnym dzieckiem a wyznaczanie zasad i granic.**

Style wychowania

W okresie dojrzewania relacja między rodzicami i dziećmi zmienia się diametralnie. Należy poszukiwać nowej równowagi w zakresie autorytetu i władzy rodzicielskiej. W tym okresie rodzice nadal odgrywają kluczową rolę w rozwoju dziecka oraz mają bezpośredni wpływ na zachowanie i wybory młodego człowieka. Istotne są wybrane i stosowane przez nich style wychowania i dyscyplina. Należy wziąć pod uwagę fakt, że wartości i idee dotyczące metod wychowawczych odzwierciedlają również wartości i idee społeczeństwa, w którym żyjemy. Obecnie dzieci uczone są swoich praw, to naturalne, że w ich słowniku znajdują się słowa takie jak demokracja czy równość. Jednocześnie konieczność zachowania samokontroli oraz istnienia granic w zaspokajaniu potrzeb jawią się jako warunki sprawiedliwego społeczeństwa i zdrowej przyszłości. Rodzice muszą przystosować własne wartości i przekonania do zmian zachodzących we współczesnym świecie i w niektórych przypadkach prawdopodobnie będą musieli na nowo zdefiniować stosowany przez siebie styl wychowania. Wysiłki polegające na opisie nieskutecznych metod dyscyplinujących nieuchronnie prowadzą do uogólnień, a czasami uproszczeń. Możemy jednak wyróżnić dwa główne style dyscyplinowania, które nie wzmacniają u dziecka odpowiedzialnych i niezależnych zachowań – to ogromna surowość i całkowita pobłażliwość. Wychowywanie nastolatka można określić jako proces zamian i wspólny rozwój. Uważa się, że aktywna obecność i bliskość rodziców w relacjach z dziećmi w tym okresie jest bardzo istotna. Rola rodziców polega tutaj na „poświęcaniu uwagi, mobilizowaniu bez mówienia co robić, wspieraniu w przypadku porażek i chwaleniu w przypadku sukcesów” (Mendes i in., 1999). Ten styl wychowania można nazwać coachingiem nastolatków w procesie indywidualizacji. Oznacza to również, że młodzi ludzie mają szansę wziąć na siebie odpowiedzialność za własne zachowanie oraz doświadczyć pozytywnych lub negatywnych konsekwencji swoich wyborów. Ważne jest, aby rodzice pozwalali dzieciom popełniać błędy, doznawać porażki, odnosić sukcesy, uczyć się, jak radzić sobie z frustracją, w przypadku gdy nie spełniają się ich pragnienia lub kiedy muszą czekać, aż dostaną to, czego chcą. Jeśli rodzice odkładają na bok wszystkie swoje potrzeby po to, by dać dzieciom wszystko, mogą stać się nadopiekuńczy. W ten sposób ograniczają zdolność nastolatka do samokontroli i radzenia sobie z trudnościami. Jeśli rodzice są całkowicie pobłażliwi i w rodzinie nie istnieją żadne zasady, nastolatki nie będą w stanie dostosować swojego zachowania do zewnętrznych ograniczeń i zasad. Brak asertywności i stanowczości u rodziców w negocjacjach z nastolatkiem powoduje, że dziecko nie uświadamia sobie znaczenia zasad i nie potrafi uwzględniać potrzeb innych. Skutkuje to trudnościami z dokonywaniem ocen moralnych. Podobnie rzecz ma się w przypadku, gdy nastolatki doświadczają nadmiernej kontroli lub surowości ze strony rodziców. Wówczas nie są w stanie dostosować swojego zachowania do zasad i ograniczeń oraz nie potrafią niezależnie funkcjonować, ponieważ będą albo nieustannie walczyć przeciwko surowym zasadom lub całkowitej kontroli z zewnątrz. Według badań nad stylami wychowania w różnych kulturach (Mendes i in., 1999) im częściej rodzice rozmawiają i wspólnie ze swoimi dziećmi podejmują decyzje, tym częściej ci drudzy przejmują inicjatywę, mają poczucie niezależności, swobody, wysoką samoocenę i przekonanie o wewnętrznej kontroli. Potwierdzono również, że pobłażliwa postawa rodzicielska skutkuje eskalacją zachowań w postaci odrzucenia rodziców oraz zachowań aspołecznych, które w krótkim czasie wymkną się spod kontroli. Podobnych wniosków dostarczają badania przeprowadzone pod kierownictwem F. Mendes (1999). Rodzice ryzykują utratą dyscypliny i pojawieniem się zachowań aspołecznych np. poprzez niestosowanie jasnych reguł dotyczących picia alkoholu i brania narkotyków, tolerowanie używania substancji psychoaktywnych i zachowań destrukcyjnych u dziecka. Tego typu postawę uważa się za czynnik ryzyka w rodzinie w zakresie używania wszystkich substancji psychoaktywnych. Od rodziców dorastających dzieci oczekuje się stanowczości. Zamiast rezygnować z władzy rodzicielskiej, muszą oni nauczyć się, jak ją dostosować i w jaki sposób elastycznie i adekwatnie do sytuacji z niej korzystać. Granice powinny być budowane stopniowo, ponieważ w miarę dorastania i usamodzielniania dzieci potrzebują więcej swobody. Nie należy mylić stanowczości w przekonaniach z surowością czy nadmierną kontrolą. Rodzice mogą chcieć kontrolować zachowania swoich dzieci, jednak powinni pamiętać o respektowaniu ich prawa do podejmowania własnych decyzji. Należy unikać stwierdzeń typu „Musisz to zrobić, bo ja tak mówię” czy „Jesteś zbyt młody/-a żeby wiedzieć, co jest dla ciebie najlepsze”. Można zamiast tego sformułować następującą wypowiedź: „Opowiedz mi o swoich doświadczeniach i powiedz, dlaczego się mylę”. Warto, by nastolatki były świadome ograniczeń stawianych im przez rodziców, jednak przed wprowadzeniem zasad warto poddać je negocjacjom (np. wykonywanie obowiązków domowych, odrabianie pracy domowej, godzina powrotu do domu itp.).

Przy ustalaniu domowych zasad:

• Spróbuj zaangażować dziecko w proces ustalania zasad i konsekwencji w przypadku ich złamania.

• Oddziel rzeczy ważne od nieważnych w sprawowaniu kontroli.

• Oddziel zasady, które można negocjować, od tych, które nie podlegają dyskusji.

• Określ sfery, w których dziecko może zachować niezależność (ubiór, własny pokój itp.).

• Wyraźnie i stanowczo przypominaj o uzgodnionych zasadach.

• Bądź świadomy swoich postaw, ograniczeń i oczekiwań.

• Staraj się sam przestrzegać zasad, które wprowadzasz w życie.

Nastolatki mogą mieć ogromne trudności ze stosowaniem się do tego, co zostało uzgodnione. Należy mieć na uwadze, że na tym etapie rozwoju głównym czynnikiem determinującym ich zachowanie jest „tu i teraz”. Bardziej reagują na to, co aktualnie dzieje się wokół nich (np. przyjaciółka chce mi się zwierzyć ze swojego sekretu po szkole), niż na to, co zostało ustalone (np. po lekcjach muszę natychmiast wracać do domu lub dać znać rodzicom, że się spóźnię). Zrozumienie zachowania nie oznacza jego akceptacji, pozwala za to rodzicowi delikatniej korygować jego kształt. B. Myers (1996, s. 84) ujął to w następujący sposób: „Moje wieloletnie doświadczenie w kontaktach z owładniętymi buntem nastolatkami nauczyło mnie, że im bardziej chcemy kontrolować zachowanie dziecka, tym mniej mamy wpływu na jego zachowanie. Im bardziej z kolei kontrolujemy swoją postawę rodzicielską, tym większy jest nasz wpływ w tym zakresie”.

Ustalanie zasad oraz negocjacji:

• Granice, limity i zasady negocjowane przez rodziców i dzieci pozwalają tym drugim podejmować decyzje, czuć się swobodnie i bezpiecznie oraz uczyć się współdziałania i odpowiedzialności.

• Uelastyczniaj zasady (oddzielaj osobę od problemu). Zasady to rozwiązania problemów z przeszłości, rozwiązania, o których można rozmawiać i czasem modyfikować je tak, by stały się nowymi zasadami. • Za zasady jest odpowiedzialny każdy, kto bierze udział ich formułowaniu – nie tylko rodzic!

• Zasady muszą uwzględniać potrzeby wszystkich, których dotyczą. Nie chodzi o kompromisowe pogodzenie różnych żądań (rodziców i nastolatka), lecz o znalezienie rozwiązań, które uwzględnią potrzeby obu stron.

• Posiadanie planu awaryjnego, jeśli dziecko odmawia negocjacji lub negocjacje kończą się fiaskiem.

• Bądź asertywny. Szanuj prawa każdego do bezpieczeństwa i sprawiedliwego traktowania.

• Twoim prawem i obowiązkiem jako rodzica jest mówić „nie”.

Łamanie zasad: co mogą zrobić rodzice?

• Przedstaw koncepcję logicznych i społecznych konsekwencji jako alternatywną metodę reagowania na niedopuszczalne zachowanie nastolatka.

• Pokaż, że konsekwencje wyciągnięte z nieodpowiedniego zachowania nastolatka są rzeczywiście logiczne.

• Pokaż, że nastolatek ma pewną kontrolę nad tymi konsekwencjami (były w tym zakresie ustalenia i zmiana zachowania przez dzieci pociąga za sobą również zmianę konsekwencji).

• Okazuj stanowczość.

• Bądź wierny temu, co mówisz – inaczej dzieci nie uwierzą w ich wartości i przekonania.

• Namawiaj nastolatka do współpracy i zmiany zachowania, argumentując to swoimi odczuciami na ten temat i informując o konsekwencjach, jakimi skutkuje takie zachowanie.

• Korzystaj ze współpracy jako metody dyscyplinowania – reaguj w przypadku łamania przez dziecko wspólnie ustalonych zasad.

• Miej na uwadze, że celem wszystkich metod dyscyplinujących jest wychowywanie odpowiedzialnych dzieci.

**Powyższe materiały zostały opracowane na podstawie podręcznika „Unpluggeg – scenariusze dla rodziców”, wykorzystywanego podczas realizacji rekomendowanego programu profilaktycznego „Unplugged”**