

SPIS TREŚCI

WSTĘP /11

Jaki jest „typowy” nastolatek?	/14
Dlaczego tak trudno o współpracę?	/15

1.

CZEGO POTRZEBUJE TWÓJ NASTOLATEK? /19

Wysłuchania i towarzyszenia	/26
Poczucia sprawczości, niezależności i wpływu na własne życie	/28
Bezwarunkowej akceptacji	/29
Znalezienia nowego sposobu na spędzanie czasu z rodzicami	/30
Możliwości przeżywania emocji (które w tym okresie bywają ekstremalnie silne)	/31
Szukania swoich pasji i możliwości zmiany zdania	/32
Poczucia odpowiedzialności za naukę	/32
Swobody w wyrażaniu siebie (ubrania, wygląd, muzyka, pasje, znajomi)	/34
Integracji z rówieśnikami (poczucia przynależności)	/35
Podsumowanie	/37

2.

...A CZEGO ZUPEŁNIE NIE? NIEWSPIERAJĄCE ZACHOWANIA DOROSŁYCH /39

- Chęć pokazania, kto tu rządzi /43
- Ocenianie i dawanie rad /44
- Niesłuchanie /46
- Zaprzeczanie uczuciom /47
- Chęć (nadmiernej) kontroli /49
- Stawianie nierealistycznych oczekiwań /50
- Pomijanie znaczenia potrzeb emocjonalnych /52
- Nieumiejętność wyrażania emocji przez dorosłych /54
- Podsumowanie /56

3.

„PRZESTAŃ MNIE WYPYTYWAĆ!” /59

- Stopniowa rezygnacja z kontroli /60
- Stwarzanie przestrzeni do decydowania
o sobie i swoich obowiązkach /61
- Czekanie z pomocą, aż nastolatek poprosi /62
- Pozwalanie na bycie samodzielnym /63
- Branie pod uwagę odmowy „nie” /64
- Co zrobić, żeby rozmowa nie wyglądała
jak przepytywanie? /76

4.

DLACZEGO MI SIĘ NIE ZWIERZA? /79

5.
„JAK BYŁO W SZKOLE”?
LISTA PYTAŃ ZAKAZANYCH /97

Podsumowanie /109

6.
GRANICE NASTOLATKA
VS. GRANICE RODZICA /113

Zacznijmy jednak od historii dotyczącej granic /115

Granice mogą podlegać negocjacjom /117

W jakich sytuacjach warto mówić „nie”? /119

Jak komunikować swoje granice? /120

Podsumowanie /122

7.
PODCINANIE SKRZYDEŁ
VS. UCZENIE SIĘ NA WŁASNYCH BŁĘDACH /127

8.
NASTOLATEK NIE JEST TOBĄ /135