



OIR

Open innovative resources
for distance learning

PROGRAM PODCASTU

Temat: Relacje rodziców z nastoletnimi dziećmi

Autor: dr hab. Agnieszka Lewicka-Zelent, prof. UMCS



OIR

Open innovative resources
for distance learning



UMCS
UNIWERSYTET MARII CURIE-SKŁODOWSKIEJ
W LUBLINIE



Università
degli Studi di
Messina



Universidad de Oviedo



This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License.

Lublin 2022

SPIS TREŚCI

1. INFORMACJE O PODKAŚCIE	4
1.1. Analiza potrzeb.....	4
1.2. Cele podcastu.....	5
1.3. Adresaci podcastu	5
1.4. Treści poruszane w trakcie podcastu	6
1.5. Czas trwania podcastu	6
1.6. Polecana literatura.....	6
2. MATERIAŁY DYDAKTYCZNE	8
2.1. Karty pracy	8
2.2. Zestaw ćwiczeń	10
2.3. Zestaw zadań	18
2.4. Zestaw materiałów wizualnych/źródłowych	21
2.5. Adaptacja scenariusza do zdalnej formy zajęć.....	22
2.6. Dane dostępne do wersji online	22



1. INFORMACJE O PODKAŚCIE

1.1. Analiza potrzeb

Mamy szeroki dostęp do monografii naukowych i poradników na temat relacji międzyludzkich. Niemniej jednak wydaje się, że nadal (a może coraz silniej) doświadczamy niepowodzenia w tym zakresie. Współczesny świat (pandemia, rozwój technologiczny) wyznacza nam sposób komunikacji z innymi ludźmi, także tymi najbliższymi (np. Le Poire 2006; Guzowski 2014; Gałczyńska 2018). Uwagę swoją skupiamy na małych dzieciach, gdyż dogmatycznie przyjmujemy, że wymagają one szczególnej opieki i pomocy w budowaniu bliskich relacji z dorosłymi. Natomiast nierzadko nastolatka traktujemy jako osobę, która jest na tyle duża, że nie potrzebuje troski w tym aspekcie. Jest to bardzo błędny sposób pojmowania roli rodzica.

W okresie dojrzewania zachodzi tak wiele intensywnych zmian, że właśnie na tym etapie życia dziecko szczególnie potrzebuje empatycznej i otwartej komunikacji werbalnej oraz niewerbalnej ze swoimi rodzicami. Wyniki badań świadczą o tym, że młodzież, która ma niewłaściwe relacje z nimi: sięga po środki psychoaktywne, bywa uzależniona od różnych czynności, często związanych z Internetem, dopuszcza się czynów karalnych, dokonuje prób samobójczych, przejawia symptomy depresji – ogólnie jest nieszczęśliwa (Pronovost 1995; Flouri 2005; Cahn 2009; Lavasani 2011; Choi i wsp. 2017). Dlatego tak ważne jest docieranie do nastolatków, specjalistów pracujących z nimi oraz ich rodziców z informacjami na temat sposobu konstruktywnego komunikowania się (Noller, Bagi 1985; Youniss, Smollar 1985; Catan, Dennison, Coleman 1996; Faber, Mazlish 2006; Bovitz 2007; Bovitz 2010; Skeen i wsp. 2016).



1.2. Cele podcastu

Cel główny

Wyposażenie odbiorców podcastu w wiedzę o relacjach rodziców z nastoletnimi dziećmi.

Cele szczegółowe

Odbiorcy podcastu będą:

w zakresie wiedzy:

- wymieniać czynniki warunkujące satysfakcjonujące relacje rodziców z dziećmi;
- wskazywać na różnorodne walory empatii w relacjach społecznych;
- wskazywać na różnice w komunikacji w przeszłości i teraźniejszości;

w zakresie umiejętności:

- potrafili komunikować się w sposób empatyczny;
- odróżniać style rozwiązywania konfliktów;
- skutecznie unikać błędów komunikacyjnych;
- charakteryzować pozytywne relacje między rodzicami i dziećmi;

w zakresie postaw:

- rozumieć znaczenie komunikacji werbalnej i niewerbalnej w relacji z nastolatkami;
- świadomi potrzeby rozwijania umiejętności komunikacyjnych;
- świadomi negatywnych skutków destruktywnej komunikacji z młodzieżą;
- świadomi specyfiki komunikacji z młodzieżą.

1.3. Adresaci podcastu

Podcast skierowany jest do wykładowców akademickich, nauczycieli ze szkół podstawowych i ponadpodstawowych, studentów przygotowujących się do pracy z młodzieżą oraz słuchaczy studiów podyplomowych, którzy pragną podnieść poziom swojej wiedzy na temat budowania i podtrzymywania pozytywnych relacji między rodzicami i ich nastoletnimi dziećmi. Odbiorcami mogą być rodzice i młodzież, którzy w procesie samokształcenia korzystają z materiałów stosowanych w kształceniu zdalnym.



1.4. Treści poruszane w trakcie podcastu

Odbiorcy podcastu nabywają wiedzę na temat relacji między rodzicami i ich nastoletnimi dziećmi. Omawiane zagadnienia dotyczą różnorodnych aspektów budowania i podtrzymywania pozytywnych kontaktów między nimi. Dyskusji zostały poddane kwestie związane z komunikacją werbalną i niewerbalną oraz wyrażaniem emocji. Istotne są sposoby nawiązywania empatycznej relacji i unikania błędów, które przyczyniają się do jej destrukcji. Poza tym zainicjowano dyskusję nad różnicami w komunikacji z dziećmi i młodzieżą, a także zmianami w kontaktowaniu się w przeszłości i teraźniejszości. Zwrócono również uwagę na poważne skutki niewłaściwej komunikacji rodziców z młodzieżą.

1.5. Czas trwania podcastu

Podcast trwa 28 minut.

1.6. Polecana literatura

- Bovitz, L. (2010). Connecting and Communicating Effectively with Teens – An Online Survey of Teen Communication Styles. „Journal of Youth Development”, 5(2), dostęp: <https://jyd.pitt.edu/ojs/jyd/article/view/223/209>, 02.01.2022.
- Bovitz, L. (2007). In Their Own Words – Understanding the Communication Styles of Teens. „Journal of Extension”, 45(2), dostęp: <http://www.joe.org/joe/2007april/tt1p.shtml>, 02.01.2022.
- Cahn, D.D., 2009, *An Evolving Communication Perspective on Family Violence*, dostęp: <https://www.sunypress.edu/pdf/61752.pdf>, 02.01.2022.
- Catan, L., Dennison, C., Coleman, J. (1996). *Getting through: Effective communication in the teenage years*. London: BT Forum.
- Choi, H.J., Miller-Day, M., Shin, Y.J., Hecht, M.L., Pettigrew, J., Krieger, J.L., Lee, J.K., Graham, J.W. (2017). *Parent Prevention Communication Profiles and Adolescent Substance Use: A Latent Profile Analysis and Growth Curve Model Journal of Family Communication*, 17, 15–32.



- Gałczyńska, A. (2018). *Zmiany w polskiej grzeczności – nowa jakość w komunikowaniu społecznym*. W: A. Stępińska, E. Jurga-Wosik, B. Secler (red.) *Oblicza współczesnej komunikacji. Konteksty • problemy • wyzwania*. Poznań: PTKS, 163-174.
- Guzowski, R. (2014). *Internet źródłem zmian paradygmatu komunikacji międzyludzkiej*. W: K. Walotek-Ściańska, M. Szyszka (red.) *Komunikowanie się ludzi młodych we współczesnym świecie*, Bielsko-Biała: WSA, 131-140.
- Faber, A., Mazlish, E. (2006). *How to Talk So Teens Will Listen and Listen So Teens Will Talk*. New York: HarperCollins.
- Farsani, Z.K., Kelishadi, R., Beshlideh, K. (2020). *Study of the effect of family communication and function, and satisfaction with body image, on psychological well-being of obese girls: the mediating role of self-esteem and depression*. „Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health”, 14-39, dostęp: <https://capmh.biomedcentral.com/articles/10.1186/s13034-020-00345-3>, 02.01.2022.
- Flouri, F. (2005). Psychological and sociological aspects of parenting and their relation to suicidal behavior. „Archives of Suicide Research”, 9(4), 373-83.
- Le Poire, B. (2006). *Family Communication: Nurturing and Control in a Changing World*. Thousand Oaks London New Delhi: Sage Publications.
- Lavasani, M.G., Borhazadeh, S., Afzali, L., Hejaz, E. (2011). *The relationship between perceived parenting styles, social support with psychological well-being*. „Procedia Social and Behavioral Sciences”, 15, 1852–1856.
- Noller, P., Bagi, S. (1985). *Parent-adolescent communication*. „Journal of Adolescence”, 8, 125-144.
- Pronovost, J., Rousseau, J., Simard, N., Couture G. (1995). *Parental communication and support perceived in families of suicidal and non-suicidal adolescents*. „Sante Mentale au Quebec”, 20(2), 185-202.
- Skeen, M., McKay, M., Fanning, P., Skeen, K. (2016). *Communication Skills for Teens*. Oakland: New Harbinger Publications.
- Youniss, J., Smollar, J. (1985). *Adolescent relations with mothers, fathers and friends*. Chicago: University of Chicago Press.

2. MATERIAŁY DYDAKTYCZNE

2.1. Karty pracy

2.1.1. Karta pracy nr 1

Uzupełnij kartę dotyczącą Twoich obecnych relacji z opiekunami. Jeśli jesteś osobą dorosłą uzupełnij ją z perspektywy nastolatka.

Oceniane kategorie	Relacje z matką/opiekunką	Relacje z ojcem/opiekunem	Co bym zmienił/ła?	Co powinna matka zmienić?	Co powinien ojciec zmienić?	Co mogę zrobić w celu poprawy relacji?
Bliskość emocjonalna						
Wspólne spędzanie wolnego czasu						
Wsparcie						
Zrozumienie						
Komunikacja						
Wyrażanie emocji						



2.1.2. Karta pracy nr 2

Opisz elementy charakteryzujące Twoją komunikację werbalną i niewerbalną z rodzicami/opiekunami prawnymi. Jeśli jesteś osobą dorosłą wykonaj zadanie z perspektywy nastolatka.

Składowe komunikacji	Komunikacja z matką/opiekunką	Komunikacja z ojcem/opiekunem
Gesty		
Sposób mówienia/głos		
Postawa		
Mimika		
Dystans		
Aktywne słuchanie		
Komunikaty słowne		

Wnioski.....
.....
.....

2.2. Zestaw ćwiczeń

2.2.1. Ćwiczenie nr 1 - Fakty i mity

Cele:

1. rozwijanie umiejętności dyskusowania;
2. rozwijanie umiejętności dokonywania interpretacji sytuacji społecznych;
3. podnoszenie poziomu wiedzy na temat relacji „rodzic-nastoletnie dziecko”;
4. zapobieganie upowszechnianiu stereotypów;
5. rozwijanie umiejętności dzielenia się doświadczeniami.

Czas: 60 min.

Materiały pomocnicze: karty pracy, długopisy

Przebieg:

1. Uczestnicy pracują w grupach. Dyskutują na temat podanych twierdzeń dotyczących młodzieży. Krótkie wnioski zapisują na kartach pracy.

Twierdzenia dotyczące młodzieży	Wnioski
Nastolatki wykazują zaburzenia w czasie dojrzewania.	
Okres dojrzewania jest przejściowy, więc nie ma co się nim przejmować.	
Nastolatki zachowują się tak samo.	
Nastolatki to tylko dzieci.	
Tacy dorośli są, to niech sobie radzą.	

2. Uczestnicy wyrażają swoje poglądy na temat rodziców nastolatków. Krótkie wnioski zapisują na kartach pracy.

Twierdzenia dotyczące rodziców	Wnioski
Rodzice przeżyli już swoje	
Rodzice powinni dać swobodę młodzieży	
Rodzice nic nie rozumieją. Żyli w innych czasach.	
Rodzic musi trzymać nastolatka w ryzach.	
Rodzic powinien być takim starszym kolegą/starszą koleżanką dla swojego nastoletniego dziecka.	

3. Prowadzący zbiera karty pracy z wszystkich grup. Dokonuje ich analizy pod kątem zgodności, podobieństwa wniosków. Przy rozbieżnościach uczestnicy poszukują czynników warunkujących je.



2.2.2. Ćwiczenie nr 2 - Problemy młodzieży – jakie są i jak pomagać je rozwiązywać?

Cele:

1. rozwijanie umiejętności dyskusowania;
2. podnoszenie poziomu wiedzy na temat relacji „rodzic-nastoletnie dziecko”;
3. podnoszenie poziomu wiedzy na temat problemów nastolatków i sposobów ich wspierania przez rodziców;
4. rozwijanie umiejętności dzielenia się doświadczeniami.

Czas: 60 min.

Materiały pomocnicze: ponumerowane kartki, długopisy

Przebieg:

1. Uczestnicy pracują w parach.
2. Wypisują po 10 różnorodnych problemów młodzieży.
3. Prowadzący zbiera kartki, którym nadaje kolejne numery.
4. Każda para losuje kartę z określonym numerem. Na czystej kartce o tym samym numerze wpisuje proponowane zachowania rodziców, wspierające ich nastoletnie dziecko.
5. Po wykonaniu zadania uczestnicy w parach ponownie losują kartki z wypisanymi problemami nastolatków i na czystej kartce z takim samym numerem wskazują pożądane reakcje rodziców.
6. Prowadzący zbiera wszystkie kartki. Odczytuje wymienione problemy, a następnie propozycje zachowania się rodziców. Przygotowuje tabelę zbiorczą do zliczania punktów i wypełnia ją (może zrobić to na tablicy).

Wskazane problemy nastolatków	Propozycje zachowania rodziców	Liczba osób, które wybierają dane rozwiązanie za najbardziej korzystne
Np. nie rozmawiają z rodzicami	1. Ponawianie prób podejmowania dialogu 2. Czekanie na gotowość dziecka do rozmowy.	5 osób 4 osoby

7. Prowadzący wybiera jeden z najbardziej kontrowersyjnych przykładów (problem, w którym nie ma zgodności co do pożądanego rozwiązania). Prosi, aby zwolennicy jednego rozwiązania utworzyli jedną grupę (np. Ponawianie prób podejmowania dialogu), a drugiego – kolejną grupę (np. Czekanie na gotowość dziecka do rozmowy). Ich zadaniem jest znalezienie jak najwięcej argumentów na przekonanie uczestników z innych grup do swoich poglądów.
8. Prowadzący inicjuje dyskusję. Zwolennicy początkowych poglądów mogą zmienić zdanie na ich temat. Prowadzący podsumowuje dyskusję.



2.2.3. Ćwiczenie nr 3 - Nie popełniaj tych błędów

Cele:

1. rozwijanie umiejętności dyskusowania;
2. podnoszenie poziomu wiedzy na temat błędów komunikacyjnych;
3. rozwijanie umiejętności unikania błędów komunikacyjnych o charakterze werbalnym i niewerbalnym.

Czas: 45 min.

Materiały pomocnicze: karty pracy, długopisy

Przebieg:

1. Uczestnicy pracują w parach.
2. Prowadzący wyjaśnia, na czym polegają błędy w komunikacji. Uczestnicy wypełniają kartę pracy (poniżej).
3. Prowadzący inicjuje rozmowę na temat błędów komunikacyjnych w relacji „rodzic-nastoletnie dziecko”.



Czynniki utrudniające komunikację między rodzicem a nastolatkiem	Podaj przykład konkretnego zachowania/konkretnej wypowiedzi rodzica/opiekuna prawnego	Jak powinien zachować się, co powinien powiedzieć rodzic/opiekun prawny?
stereotypy		
brak umiejętności przyjęcia perspektywy drugiej osoby		
brak aktywnego słuchania		
samopoczucie		
trudności percepcyjne		
moralizowanie		
osądzanie		
krytykowanie		
porównywanie		
grożenie		
chwalenie połączone z oceną		



2.2.4. Ćwiczenie nr 4 - Co się zdarzyło? Co się wydarzy?

Cele:

1. rozwijanie umiejętności interpretowania sytuacji społecznych;
2. rozwijanie umiejętności przyjmowania punktu widzenia innych ludzi;
3. rozwijanie umiejętności odczytywania emocji;
4. rozwijanie umiejętności komunikacyjnych.

Czas: 20 min.

Materiały pomocnicze: zdjęcia, długopisy, kartki

Przebieg:

1. Uczestnicy pracują w parach.
2. Uczestnicy otrzymują trzy zdjęcia rodziców i ich nastoletnich dzieci. Ich zadaniem jest dokonanie analizy przedstawionych sytuacji, opisanie sytuacji poprzedzającej zrobione zdjęcie oraz wymyślenie pozytywnego końca danej historii („happy end”).
3. Przedstawiciele par prezentują wyniki swojej pracy na forum.



Źródło: <https://www.newsweek.pl/wiedza/psychologia/bylam-wsciekla-plakalam-mialam-wrazenie-ze-traktuja-mnie-jak-dziecko-konflikty/m5zdvqh>, dostęp: 04.01.2022.



Źródło: <https://www.educatio.pl/dawanie-swobody-nastolatkom-czy-sa-tego-plusy/>, dostęp: 04.01.2022.



Źródło: <https://pieknoumyslu.com/nastolatki-porady-dla-rodzicow/>, dostęp: 04.01.2022.

2.3. Zestaw zadań

2.3.1. Zadanie nr 1

Napisz list do swoich opiekunów. Odnieś się w nim do relacji między nimi. Jeśli jesteś osobą dorosłą wykonaj zadanie z perspektywy nastolatka. Poproś rodziców/opiekunów o napisanie podobnego listu do Ciebie. Jeśli jesteś rodzicem/opiekunem napisz list do swojego dziecka. Przykładowa kartka listu poniżej.



Źródło: https://dlabiura24.pl/dyplom-galeria-papieru-170-g-m2-amber-25ark?cmp_id=1&utm_source=google&adgroupid=124988280937?network=u?creativ=545472948905?position=?cmp_id=14632301021&gclid=EAlaIqobChMI0YOG-OuX9QIVUOxRCh2p8QCfEAQYASABEqJYhvD_BwE, dostęp: 04.01.2022.



2.3.2. Zadanie nr 2

Przygotuj ozdobną kartkę z podziękowaniami dla swoich opiekunów, koncentrując się na relacjach między Wami. Jeśli jesteś osobą dorosłą wykonaj zadanie z perspektywy nastolatka. Jeśli jesteś rodzicem/opiekunem, przygotuj kartkę dla swojego dziecka. Kartkę przekaz im osobiście. Przy okazji powiedzcie sobie coś miłego. Poniżej przykładowa kartka, bez prywatnych podziękowań.



Źródło: <http://depthofsouls.pl/2019/05/16/kartka-na-podziekowania/>, dostęp: 04.01.2022.

2.3.3. Zadanie nr 3

W najbliższym tygodniu (gdzie się spotkacie) w relacji z nastolatkiem zastosuj następujące zasady. Dokonaj refleksji nad uzyskanymi efektami.

Zasady, jakimi rodzic/opiekun powinien się kierować:

1. Szanuj jego/jej prywatność;
2. Traktuj go/ją poważnie;
3. Dziel się z nią/nim swoimi radościami, trudnościami i innymi przeżyciami;
4. Reaguj na jego/jej potrzeby;
5. Aktywnie go/ją słuchaj;
6. Akceptuj go/ją;
7. Chwal go/ją, gdy na to zasługuje;
8. Proś, a nie zmuszaj;
9. Pytaj o jego/jej zdanie;
10. Daj mu/jej przestrzeń do wyrażenia siebie.

2.4. Zestaw materiałów wizualnych/źródłowych



Źródło: <https://brpd.gov.pl/2021/10/25/wyniki-badan-naukowych-w-polskiej-rodzynie-jest-milosc-ale-brakuje-czasu/>,
dostęp: 04.01.2022, (uzupełnienie do podcastu)

„Wyniki ogólnopolskiej diagnozy jakości życia dzieci i młodzieży, którą zleciłem w czerwcu tego roku, pokazują, że wbrew mitom z polską rodziną nie dzieje się nic bardzo złego. Dzieci czują, że rodzice ich kochają, wspierają i rozumieją. Ale chcą częściej przebywać z rodzicami. Brak czasu zaczyna im ciążyć w domowych relacjach. My jesteśmy zbyt zajęci zarabianiem, karierą i obowiązkami, a oni po prostu chcą być częściej z nami – tłumaczy Rzecznik Praw Dziecka Mikołaj Pawlak.”



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute endorsement of the content which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the

2.5. Adaptacja scenariusza do zdalnej formy zajęć

Zaproponowane materiały mogą być wykorzystane do zajęć prowadzonych także w formule zdalnej. Poniższe wytyczne pozwolą w odpowiedni sposób zaplanować i zrealizować założone cele:

1. Dostosuj ilość i formę zadań do specyfiki swoich zajęć/grupy/klasy.
2. Jeżeli pracujesz na platformie edukacyjnej (np. *Moodle*, *Teams*, *Zoom* itp.), rozmowy, dyskusje czy debaty możesz przeprowadzić w formie spotkania online.
3. Zdjęcia, obrazki, karty pracy udostępnij uczącym się, najlepiej w formie dostępnego pliku PDF lub HTML. Możesz je przesłać za pomocą poczty elektronicznej lub dziennika elektronicznego.
4. Aktywności związane z metodą „burza mózgów” można przeprowadzić z wykorzystaniem takich platform, jak: *Crello*, *Canva*, *Miro*, czy *Mural*.

2.6. Dane dostępne do wersji online

1. Podcast na kanale YouTube: OIR Poland - [Relacje rodziców z nastoletnimi dziećmi - dr hab. Agnieszka Lewicka-Zelent, prof. UMCS](#)
2. [Materiały dodatkowe i karty pracy](#)

Grafika na stronie tytułowej: <https://pl.smiletemplates.com/word-templates/using-ipad/05073/>



This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License.