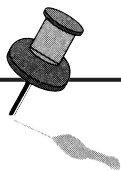


## SZYBKIE PRZYPOMNIENIE



### Zamiast karać

*Nastolatek:* Przymknąłeś, że rzucisz palenie, a wcale nie rzuciłeś! Jesteś zakłamany. Umiesz tylko gadać.

*Rodzic:* A ty, pyskaczu, masz szlaban na cały weekend!

Zamiast tego:

#### **Opisz, co czujesz:**

„Złości mnie takie gadanie”.

#### **Określ, czego oczekujesz:**

„Kiedy staram się rzucić palenie, oczekuję od mojego syna wsparcia — a nie atakowania”.

#### **Zaproponuj wybór:**

„Przezywanie sprawia przykrość. Możesz mi powiedzieć, co według ciebie mogłoby mi pomóc rzucić palenie, albo możesz to napisać”.

#### **Pokaż, jak można naprawić postępowanie:**

„Kiedy wiesz, że kogoś obraziłeś, dobrze jest przeprosić”.

*Co zrobić, jeśli nastolatek nadal okazuje brak szacunku?*

#### **Przejdź do działania (wychodząc z pokoju):**

„Ta rozmowa jest zakończona. Nie będę wysłuchiwał obraźliwych uwag”.