

10 zasad pomocnych w relacji z nastolatkiem u progu dojrzewania i nie tylko.

1) USZANUJ JEGO EMOCJE I POTRZEBY. Ten punkt odnosi się w zasadzie do każdej relacji z drugim człowiekiem. Szacunek do potrzeb i uczuć rozmówcy, pozwala na stworzenie dobrej relacji z nim. Dla nastoletniego dziecka, które zaczęło wchodzić w dorosłość, bardzo ważne jest poczucie niezależności. . Nastolatek chce czuć, że sam o sobie decyduje. To dlatego wówczas bardzo często sabotuje. Należy wtedy umiejętnie wyważyć czego bezwzględnie należy się trzymać (np. tego, żeby dziecko chodziło do szkoły, nie przyjmowało używek, nie stosowało agresji, itp.), a co możemy sobie „odpuścić”, aby dać dziecku poczucie autonomii. Bardzo istotne jest również zrozumienie emocji nastolatka. Mimo, iż jego drażliwość i wybuchy złości na pewno nie jeden raz doprowadzają nas do kresu wytrzymałości, powinniśmy mieć świadomość tego, że dla dziecka jest to równie trudne. Hormony, które buzują w jego ciele, wzmagają reakcje emocjonalne na tyle, że często on sam nie wie z jakiego powodu zalewa się łzami lub szaleje ze złości. Ponadto często ma on problem ze stresem, jakiego doświadcza, a który w okresie dojrzewania naprawdę często mu towarzyszy. To oczywiste, że nie można pozwolić dziecku na wyładowywanie swoich emocji na otoczeniu. Jednak poza wyciszaniem jego uczuć, okażmy mu również zrozumienie. Dodajmy też, że jeśli tylko nastolatek zechce, w każdej chwili może z nami porozmawiać lub po prostu wspólnie pomilczeć. Nie wymuszajmy zwierzeń na siłę. Okażmy mu zainteresowanie, wsparcie i gotowość do rozmowy. Dzięki temu poczuje się on bezpieczniej, jednocześnie zachowując niezależność, gdyż to on decyduje kiedy i czy w ogóle skorzysta z naszej oferty.

2) NIE ZAWĘŻAJ GRANIC JEGO WOLNOŚCI

Charakterystyczne dla reakcji rodziców na dorastanie dziecka jest nałożenie na nie kolejnych obostrzeń, nakazów i zakazów. Tymczasem nasze dziecko dojrzewa. Trzeba dać mu mały kredyt zaufania i możliwość samodzielnego poznawania świata. Im jest ono starsze tym szersze powinny być granice jego wolności. Oczywiście nie chodzi o to, żeby nie istniały żadne zasady – nastolatek powinien mieć świadomość reguł i obowiązek ich przestrzegania, natomiast my z czasem powinniśmy dawać mu coraz większe pole do działania. Jeśli w tym roku nie pozwolimy mu jeszcze na wyjście na dyskotekę ze znajomymi to powinniśmy ponownie rozważyć to za rok lub dwa. Zamykając dziecko w złotej klatce, ograniczymy mu znacząco możliwość rozwoju i uzależnimy go od siebie na długie lata. Okres dojrzewania to moment, w którym powinniśmy pozwolić dziecku na samodzielność i autonomię. Jeśli uwiążemy je przy sobie, możemy przekonać się w przyszłości, że już dorosłe dziecko nie potrafi poradzić sobie z własnym życiem, gdyż wiecznie asekurowane przez nas nigdy nie wzięło odpowiedzialności za samego siebie. Dlatego pozwalamy dziecku doświadczać różnych sytuacji, w których będzie musiało **podjąć decyzję**, a następnie **ponieść tego konsekwencje**. Nastolatek musi czasami się sparzyć, żeby odebrać ważną lekcję życia, która zaprocentuje w przyszłości. Po zezwoleniu dziecku na większą swobodę, powinniśmy udzielić mu instrukcji dotyczącej zasad bezpieczeństwa. Uważajmy jednak, aby dyskusja na ten temat nie przypominała wykładu (dziecko może wtedy do niej się zrazić), ale zwykłą rozmowę, w trakcie której wypunktujemy najważniejsze ostrzeżenia. Najlepiej byłoby po prostu posłużyć się konkretnymi przykładami z życia, dzięki czemu przybierze to swobodniejszą formę. Uważajmy również żeby nie straszyć dziecka, napawając go nadmiernym lękiem. Pamiętajmy, że jeśli przyjęlibyśmy strategię zacieśniania granic, bunt nastolatka po prostu by się nasilił. Dajmy mu

zatem trochę przestrzeni, jednocześnie przestrzegając go przed zagrożeniami, jakie się z nią wiążą.

3) TOLERUJ JEGO ZNAJOMYCH. Relacje z rówieśnikami są dla dorastającego dziecka na pierwszym miejscu. U koleżanek i kolegów nastolatek szuka akceptacji, sympatii i wzorów do naśladowania. Przyjaźnie, jakie zawiera są często idealizowane i stanowią bardzo ważny element, określający jego tożsamość. Należy zatem uważać na sposób, w jaki traktuje się jego znajomych. Jeśli mamy jakieś uwagi odnośnie ich wyglądu czy zachowania, pamiętajmy, by złagodzić ton głosu i ostrożnie dobierać słowa. Zbyt ostra krytyka może być odebrana przez nasze dziecko bardzo osobiście i spowodować gwałtowny wybuch złości. Ponadto może ono jeszcze bardziej wycofać się z kontaktu z nami, widząc, że nie akceptujemy tak ważnej części jego życia. Dzięki temu zyskamy wiedzę na temat tego w jakim towarzystwie obraca się dziecko, jednocześnie pokazując mu, że tolerujemy jego wybory. Jeśli okaże się, że grupa, w której obraca się dziecko nie jest dla niego odpowiednia, najlepiej będzie z nim o tym porozmawiać. Nie krytykujemy jednak jego znajomych na wstępie – okażmy zainteresowanie i podpytajmy nastolatka co takiego imponuje mu w zachowaniu kolegów i koleżanek, że chce być z nimi w bliższych relacjach. Poznajmy motywy, jakimi kieruje się dziecko i dopiero wówczas delikatnie wskażmy na elementy zachowania jego przyjaciół, które nas niepokoją. Pamiętajmy, że zabranianie dziecku kontaktu z nimi prawdopodobnie skończy się nasileniem jego buntu, a spotkania z nimi staną się po prostu potajemne. Lepszym rozwiązaniem jest zaproponowanie dziecku udziału w jakichś atrakcyjnych dla niego zajęciach pozalekcyjnych. Istnieje wówczas szansa, że nasz nastolatek zawrze tam nowe przyjaźnie, a relacje z osobami, które dzielą jego pasje, wysuną się na pierwszy plan.

4) WYSŁUCHUJ JEGO PROBLEMÓW. Najlepiej zrobisz, jeśli cierpliwie wysłuchasz tego, co dziecko ma Ci do powiedzenia. Mimo, że zazwyczaj wydaje nam się, że sprawy, o których opowiadają nam

dzieci są mało istotne i błahe w porównaniu z problemami osób dorosłych, weźmy pod uwagę perspektywę nastolatka. Dla niego naprawdę życiowym problemem jest w tej chwili zapalenie płuc, które uniemożliwiło mu udział w zawodach lub kłótnia z najlepszym przyjacielem, który brutalnie skrytykował jego ulubiony zespół muzyczny. Przyjmijmy jego zwierzenia z szacunkiem i uwagą. Nigdy nie bagatelizujmy tego, co dla dziecka jest tak ważne. Jeżeli pokażemy mu, że chętnie słuchamy i zapamiętujemy to, o czym nam opowiada, dziecko przekona się, że zależy nam na kontakcie z nim i wzrosną nasze szanse na to, że się przed nami otworzy również następnym razem.

5) USTAL REGUŁY I KONSEKWENTNIE ICH PRZESTRZEGAJ. Mimo, że nastolatek prowadzi jawny bunt przeciwko naszym zasadom, w rzeczywistości potrzebuje poczucia, że dorośli troszczą się o niego i nie jest pozostawiony samemu sobie. Dlatego tak ważne jest, żeby nie zostawiać dziecku nieograniczonej wolności. Zabierzemy mu tym samym oparcie, jakie w nas ma i spowodujemy spadek jego poczucia bezpieczeństwa. Powinniśmy jasno określić granice i przestrzegać się tych ustaleń. Jeżeli dziecko chce coś z nami wynegocjować, nie mówmy „nie, bo nie!”, „nie, bo ja tak mówię!”. Takim komunikatem pokazujemy mu, że mamy nad nim absolutną władzę i brutalnie wydieramy mu z rąk marzenie o niezależności, o którą tak usilnie walczy. W zamian za to spróbujmy podjąć rozmowę na **argumenty** – przedstawmy swoje, wysłuchajmy tych podawanych przez dziecko. Dopiero wtedy podejmijmy decyzję i wówczas już nie dawajmy wciągnąć się w dyskusję. Jeżeli to możliwe zaproponujmy kompromis, np.: „Nie pozwolę ci zostać na imprezie u koleżanki przez całą noc, ale jeżeli będą tam jej rodzice to możesz zostać dwie godziny dłużej niż zwykle.” Istotne jest też, aby warunki złamania zasad były jasno określone. Co stanie się, jeżeli dziecko nie dostosuje się do reguł, jakie ustaliliśmy? Opowiedzmy mu zawczasu jakie będą konsekwencje jego zachowania. Lepiej jest mówić o **konsekwencjach**

niż o karze – wówczas dziecko czuje, że odpowiedzialność jest po jego stronie, a konsekwencje wynikają z jego działania, a nie ze złośliwości rodziców, którzy lubią go karać bez powodu.

6) TOLERUJ NIEGROŹNE SPOSOBY WYRAŻANIA SIEBIE. Nigdy nie ośmieszajmy gustu dziecka. Nawet jeżeli sądzimy, że zachowuje się dziwnie, potraktujmy jego styl bycia jako formę poszukiwania własnego „ja”. Dopóki dziecko zachowuje granice bezpieczeństwa i higieny osobistej, pozwólmy mu eksperymentować. Nie zabraniajmy słuchać mu ulubionej muzyki, nawet jeśli dla nas jest to zwykły hałas (co najwyżej podarujmy mu wtedy dobrej jakości słuchawki). Również sposób spędzania wolnego czasu oraz pasje, które wybiera dziecko nie powinny wzbudzać naszego protestu. Jak wszystko inne, tak samo nasza tolerancja powinna mieć również swoje granice. Nie pozwalajmy nastolatkowi na agresję, oszustwa czy kłamstwa. Nie zastraszajmy go jednak – powiedzmy, że to dla nas bardzo ważne jak on się czuje i jakie ma potrzeby. Podkreślmy też, że nawet najgorsza prawda ma dla nas znaczenie, ponieważ zawsze pragniemy służyć mu pomocą i wsparciem.

7) POMÓŻ MU PORADZIĆ SOBIE Z NAPIĘCIEM EMOCJONALNYM. Buzujące emocje i narastająca frustracja powodują, że nastolatkowi bardzo ciężko dojść do ładu z samym sobą. Rodzice/nauczyciele powinni wówczas zapewnić mu odpowiednie wsparcie. Nie zmuszając dziecka do rozmowy, jedynie łagodnie ją zaproponujmy. Podkreślmy, że jesteśmy obecni i gotowi do pomocy, jeśli tylko będzie nas potrzebował. Nie gańmy dziecka za nerwowość, gdyż ono samo nie ma jeszcze skutecznej kontroli nad swoimi zachowaniami. Jednocześnie definitywnie zabroń nastolatkowi wyżywiania się na innych oraz używania agresji. Wytłumacz mu jakie konsekwencje niesie ze sobą takie zachowanie i jak wpływa na osoby w jego otoczeniu. Pokaż mu inne sposoby wyładowania napięcia spowodowanego frustracją i huśtawką hormonalną. Dla niektórych będzie to jakaś forma wysiłkowego sportu, która uwolni pokłady jego

energii, a dla innych coś twórczego, co pozwoli wyładować im napięcie poprzez symboliczne wyrzucenie z siebie negatywnych emocji.

8) OKAŻ NASTOLATKOWI SWOJE ZAINTERESOWANIE. Zainteresuj się upodobaniami dziecka. Popytaj go jaka jest jego ulubiona piosenka, zespół, gra komputerowa. Nie musisz od razu zmieniać się w fana jego ulubionej kapeli, ale zdecydowanie zacieśnisz łączącą Was więź, jeżeli będziesz mieć pojęcie o tym czym interesuje się dziecko.

9) POZWÓL MU NA UDZIAŁ W ŻYCIU RODZINY/SZKOŁY. Dobrym pomysłem może okazać się zaproponowanie dziecku udziału w podejmowaniu decyzji (takich o niewielkim znaczeniu). Dzięki temu nastolatek zobaczy, że liczymy się z jego zdaniem i poczuje się przez nas doceniony. Bądźmy jednak ostrożni z relacjami „partnerskimi”. Dziecko nie jest naszym kolegą. Owszem, możemy z nim żartować, uprawiać sporty, grać w gry planszowe i znakomicie spędzać czas, ale w momentach, w których trzeba nakreślić zasady funkcjonowania, musimy wyraźnie zaznaczyć swoją pozycję rodzica/nauczyciela. Nastolatek potrzebuje poczucia, że dorośli mają kontrolę. Mimo, że wciąż z tym walczy, próbując się wymknąć spod naszej władzy, to jednak opieka rodzicielska/nauczycielska zapewnia mu wewnętrzny spokój – kiedy się sparzy może liczyć na wsparcie i pomoc .

10) ZMIENŃ SPOSÓB ROZMOWY Z NIM.

Przede wszystkim **należy zamienić się w słuchacza**. Zawsze słuchajmy tego, co dziecko ma nam do powiedzenia. Jeżeli teraz zaczniemy przerywać mu jego opowieści i odsyłać je, to nie możemy liczyć później na to, że gdy będzie starsze nagle zacznie nam się zwierzać. Na relację ze dzieckiem, tak jak na relację z każdym innym człowiekiem, pracujemy przez cały czas. Jeżeli nastolatek w tym trudnym dla siebie okresie czasu, jakim jest okres dorastania, zauważy, że nie interesuje nas jego świat, w przyszłości nie będzie

miał już ochoty na poważne rozmowy z nami. Zwróćmy uwagę na to w jaki sposób zadajemy pytania. Jeśli zacniemy strzelać nimi jak z karabinu, nasza pociecha poczuje się jak na przesłuchaniu i w formie obrony zacznie ucinąć rozmowę, a nasze pytania kwitować krótkim „nie wiem”. Lepiej zrobimy, jeżeli wpleciemy najważniejsze ze swoich pytań w rozmowę, tak aby wynikały one z jej kontekstu. Jeżeli dziecko przyjdzie do nas zwierzyć się ze swojego błędu (np. niewłaściwego zachowania w stosunku do kolegi), nie krytykujmy go za to dodatkowo. Skoro mówi nam ze smutkiem, że źle zrobiło to już ma tego świadomość i jest mu z tym źle – nasza reprimenda tylko i wyłącznie pogorszy jego nastrój. W zamian za to udzielmy nastolatкови wsparcia. Powiedzmy, że faktycznie zachowanie to nie było odpowiednie, ale dobrze, że sam wyciągnął z tego właściwe wnioski na przyszłość. Możemy również podpowiedzieć mu w jaki sposób może, chociaż częściowo, naprawić swój błąd. Warto także powstrzymać się od krzyku. Mimo, iż daje on wyraz naszej frustracji, napędza on również złość i agresję. Dostosuj treść i formę wypowiedzi do wieku i stopnia dojrzałości dziecka.

Wybrała Grażyna Łocheńska vel Ochnio – psycholog szkolny.

Materiał ze szkolenia ORE „Praktyczne przykłady sposobów reagowania na różnorodne sytuacje trudne, kryzysowe, traumatyczne z którymi może się spotkać przedszkole/szkoła/poradnia”.

Autor: dr Anna Zielińska