

Nastolatek na wojennej ścieżce, czyli trudny okres dojrzewania

Twoje dziecko dorasta, staje się niezależną osobą i szuka sposobu, by to wyrazić. Okres dojrzewania nastolatka to trudny czas dla rodziny. Dziecko się buntuje, jest bardziej drażliwe, ma zmienne nastroje. Ten trudny czas dojrzewania można przetrwać, trzeba tylko wiedzieć jak.

Córka warczy na mnie podczas każdej rozmowy albo z krzykiem ucieka, trzaskając drzwiami. Nigdy nie sprawiała problemów, ale teraz bywa niezdolna - skarży się mama 13-letniej Emilki. To typowe objawy buntu **nastolatka**. Ich nasilenie zależy od temperamentu **dziecka** i od naszego z nim kontaktu. Co się z dzieckiem dzieje? Po prostu wchodzi w okres **dojrzewania**.

W jego życiu następuje wiele zmian. Zmienia się wygląd - upodabnia się do dorosłego - zmienia się też jego psychika.

Bunt nastolatka

To okres intensywnego wzrostu i przemian w organizmie. Hormony "buzują", wpływając na zmienność nastrojów i większą drażliwość. Poza tym dorastające dziecko chciałoby mieć więcej wolności i zaufania. Chce być poważnie traktowane.

Tymczasem my, rodzice, coraz więcej od niego wymagamy, stosujemy coraz więcej zakazów i obciążamy je nowymi obowiązkami. Dlatego rodzi się bunt. Będzie przybierał na sile, jeśli nie okażemy dziecku zrozumienia. Nastoletnie dziecko czuje swoją odrębność i chce ją zaznaczyć. Zaczyna od tego, co najłatwiejsze.

Odmienny ubiór, fryzura na irokeza, kolczyk w nosie, tatuaż, mroczny wystrój pokoju itp. mają podkreślić jego indywidualność, zakomunikować oddzielenie się od rodziców. Wyglądem i zachowaniem nastolatek

krzyczy: "Hej, staję się dorosły, mam swoje zdanie, swoje potrzeby i problemy. W moim życiu dzieje się tak wiele, trudno mi sobie z tym wszystkim poradzić...".

Ważne

- Nie podnoś głosu. Twój krzyk to dla dziecka sygnał, że mu nie pomożesz.
- Najpierw wysłuchaj. Pozwól mu przedstawić swój punkt widzenia.
- Nie przerywaj komentarzami. Zadawaj pytania. Jeśli widzisz, że dziecko ma problem z odpowiedzią, nie nalegaj. Może za kilka minut będzie gotowe ci odpowiedzieć. Naciskając, tylko je zniechęcisz.
- Nie musisz się zgadzać z tym, co nastolatek mówi, ani pęgać wszystkim jego prośbom i naciskom. Nie pozwól, by tobą manipulował. Ale pamiętaj o argumentach. Unikaj słów: "Zabraniam ci i koniec".
- Rozmawiaj spokojnie. "Rozumiem cię, ale...", "Podobają mi się twoje argumenty, jednak mnie nie przekonałeś, wrócimy do tej rozmowy za rok".
- Jeśli czegoś dziecku zabraniasz, uzasadnij dlaczego. Przyznaj: "Martwię się o ciebie. Nie chce cię puścić na ten koncert, bo nie jestem w stanie zapobiec temu, co może cię tam spotkać". Dziecko poczuje, że się o nie troszczysz. Może zaproponuj, że je na ten koncert zawieziesz i odbierzesz.
- Zadziw trochę swoje dziecko, zaskocz. Potraktuj problem z humorem. Rozładuj napięcie, niech dziecko wie, że ma fajnego rodzica.
- Nie mów: "Ja w twoim wieku, to...", ani "Mnie było gorzej, ty masz wszystko" - to na nic. Lepiej zabierz dziecko na zakupy, pokaż, ile coś kosztuje i jak długo trzeba na to pracować.
- Nie wygłaszaj wykładów ani nie zwracaj się jak do malucha. Traktuj dziecko jak partnera. Tłumacz w sposób prosty, zrozumiały

Rozsądne ustalanie granic

To "przepoczwarczenie" się w niezależną jednostkę jest naturalnym etapem rozwoju. Jeśli rodzice to rozumieją, łatwiej będzie im i ich dziecku przejść przez ten trudny czas. Bunt zaczyna się wcześnie, ale między 10. a 18. rokiem życia dziecka rodzice mają jeszcze czas na to, by wychować je na odpowiedzialnego dorosłego człowieka. Trzeba więc tak ustalać granice wolności, by mieć możliwość je poszerzać. Jeśli w tym roku nie pozwolimy na np. samodzielny wyjazd z kolegami, możemy to zrobić za rok albo dwa.

Ale wytłumaczmy dziecku, dlaczego tak postępujemy. Bywa, że rodzice młodszym dzieciom pozwalają na więcej niż starszym. 10-latka bawi się z chłopcami, ale gdy kończy 14 lat rodzice nagle zauważają, że staje się kobietą, i zabraniają jej biegania z kolegami. Myśli wtedy: "Jak to, dwa lata temu mogłam, a teraz, gdy jestem starsza, nie? Na imprezie dwa domy dalej mogłam być do godz. 22, a teraz mam wrócić o 21?". Nie wolno odbierać raz danych praw. Trzeba je dawkować!

Udział ojca w wychowaniu nastolatka

Zwykle to matka więcej czasu poświęca wychowaniu dzieci niż ojciec. Tymczasem nastolatek potrzebuje wsparcia obojga rodziców. Zwłaszcza w sytuacji konfliktowej, np. po kłótni z mamą, niezwykle cenny będzie głos ojca - nawet wtedy, gdy na co dzień nie jest on obecny w życiu dziecka. Tata może zabrać dziecko do kina, poprosić o pomoc przy naprawie samochodu, wysłuchać, opowiedzieć coś o sobie, pozwolić dziecku zadawać pytania, cierpliwie tłumaczyć. Niech opowie, jak widzi sytuację, i spróbuje podpowiedzieć rozwiązanie. Nastolatek poczuje, że ma dwoje rodziców, którzy interesują się jego sprawami.

Tego nie rób

1. Nie bagatelizuj i nie ośmieszaj gustu, sympatii i potrzeb nastolatka. Co z tego, że chodzi w porwanych dzinsach? Co z tego, że słucha muzyki, która ci się nie podoba? Przypomnijmy sobie, jak ty się w tym wieku ubierałaś, jakiej muzyki słuchałaś, jak ozdabiałaś swój pokój.

2. Unikaj bezwzględnych zakazów i nakazów. "Nie, bo nie i już". Nie dziwmy się, że dziecko nie będzie się do nich stosować. Wszystko, co robimy na siłę, rodzi bunt, także u dorosłego.
3. Nie trzymaj dziecka pod kloszem, żeby ochronić je przed złem tego świata. Nastolatek musi poznać reguły dorosłego świata. Masz mu o nich opowiedzieć i pomóc, żeby pierwsze doświadczenia w tym świecie nie stały się dla niego traumatycznym przeżyciem.
4. Odbieranie dziecku przyjemności. Stop! Trochę zrozumienia. Przecież my też ich potrzebujemy, a cóż dopiero zestresowany nastolatek.
5. Przerzucanie naszych niespełnionych marzeń i planów na dziecko. Nie wysyłaj nastolatka na kurs dla pływonurków (jeśli tego nie lubi) dlatego, że tobie nie było to dane. Wsłuchaj się w jego potrzeby, pozwól mieć własne pasje.

Szacunek i zaufanie do nastolatka

Przyczyną wielu spięć są sytuacje, w których rodzice chcą totalnie kontrolować dziecko i nie ufają mu. Nie oznacza to, że należy mu na wszystko pozwalać, ale gdy dziecko chce zrobić imprezę w domu, określmy jasno warunki np. że goście będą do 21 i nie będzie alkoholu. Okażmy dziecku zaufanie.

Jeśli mu nie zaufamy, nie będzie czuć się odpowiedzialne. Wychowanie nie polega na trzymaniu latorośli pod kloszem i zmuszaniu do kopiowania naszych zachowań. Egzekwujmy, by w jego pokoju było czysto, ale nie ingerujmy już w to, jak ma ustawione książki (np. w stos, a nie na półkach).

Nie podobają nam się plakaty na ścianach czy muzyka, której słucha? Trudno, to jego świat, jego styl! Nastolatka należy traktować poważnie. Ale nie oznacza to, że mamy np. zrzucić na niego ciężar opieki nad młodszym rodzeństwem, ani wymagać decyzji jak od dorosłego.

Dopuszczenie głosu nastolatka w sprawach rodzinnych (gdzie pojechać na wakacje, jakie meble kupić itd.) to dobry sposób na pokazanie, że się z nim liczymy. W zaufaniu jest wielka siła zobowiązująca do odpowiedzialności. Postępując mądrze, mamy szansę na stworzenie silnych, autentycznych więzi, które zaowocują w przyszłości.

Gdzie szukać pomocy

Jeśli nie radzisz sobie z nastolatkiem, możesz szukać pomocy:

- U psychologa w poradni rodzinnej.
- W Stowarzyszeniu OPTA, Warszawa, tel. 0-22 424 09 89, 0-22 622 52 52.
- U psychologów w telefonach zaufania. Jeśli akurat nie zajmują się tymi problemami, skierują do odpowiedniego ośrodka na miejscu.
- W poradnikach dla rodziców nastolatków. Podajemy kilka propozycji: Michael J. Bradley - Tak, twój nastolatek jest szalony!, Adele Faber, Elanie Mazlish - Jak mówić do nastolatków, żeby nas słuchały. Jak słuchać, żeby z nami rozmawiały, Elizabeth Fenwick, dr Tony Smith - Dojrzewanie. Praktyczny poradnik dla nastolatków i ich rodziców.

Sztuka rozmawiania z nastolatkiem

- Najtrudniej dogadać się z własnym dzieckiem - narzekają rodzice nastolatków. I choć największymi błędami w tym okresie są błędy komunikacyjne, nie wolno się poddawać, tylko nieustannie podejmować dialog. Trudno jest bowiem nawiązać kontakt, gdy już się do siebie wcale nie odzywamy.

Dla nastolatka ważna jest rozmowa z dorosłym, bo sam wtedy czuje się bardziej dorosły. Jeśli widzimy, że córka ma problemy z chłopakiem, rozmowa z dorosłą kobietą (matką, ciotką) jest dobrym rozwiązaniem. Trochę zwierzeń, trochę żartu w atmosferze babskiej solidarności podziała wspierająco.

Nastolatka poczuje się rozumiana. Nie ma jednego uniwersalnego modelu, który da się zastosować w rozmowie z każdym nastolatkiem, ani sprawdzonych trików. Nasze dzieci są indywidualnościami. Są jednak zasady, o których warto pamiętać podczas rozmowy.