

„JAK ZROZUMIEĆ WŁASNE DZIECKO I NA CO ZWRACAĆ UWAGĘ W WYCHOWANIU NASTOLATKA”

Przez trudny okres odkrywania własnych możliwości i określania kierunków rozwoju przejść musi każdy dorastający człowiek. Adolescencja jest jednym z okresów rozwojowych ludzkiego życia. Jest to czas między dzieciństwem a dorosłością, etap uciążliwy dla samego nastolatka, jak i jego opiekunów, zwłaszcza rodziców. Z jednej strony osiąga on znaczny poziom rozwoju intelektualnego oraz pewnej niezależności, z drugiej jest jeszcze wolny od pełnej odpowiedzialności za siebie i innych. W tym okresie zachodzi wiele intensywnych zmian na różnych płaszczyznach. Młody człowiek buduje własną autonomię i tożsamość, ustala hierarchię wartości i tworzy swój światopogląd, wzrastają jego umiejętności społeczne. W tym okresie często zdarza się, że rodzice, którzy do tej pory całkiem dobrze radzili sobie w roli mamy i taty, nagle tracą swoje poczucie wartości i pewności siebie, jako rodzica. A wszystko z powodu tego, że są poddawani krytyce i ocenie, zrzucani z piedestału, wystawiani na liczne próby w ciągu dłuższego czasu przez dorastające dziecko, które popada z jednej skrajności w drugą. Nie każdy rodzic radzi sobie z taką sytuacją. W konsekwencji wszystkich przemian relacje między rodzicami a dziećmi ulegają pogorszeniu, częściej dochodzi do sprzeczek i nieporozumień. Rodzic musi zrozumieć (a jest to trudne), że rozwojowo to konieczny proces związany z kształtowaniem tożsamości i odrębności psychicznej syna czy córki. I co więcej, w tym czasie młody człowiek bardziej niż czegokolwiek innego potrzebuje czułego wsparcia rodzica oraz czujnego (by czegoś nie przeoczyć) zaufania i uwagi popartej właściwą komunikacją, mimo że jego zachowanie wskazywać może na coś innego.

NASTOLATEK jest istotą skomplikowaną. Nam dorosłym czasem trudno jest zrozumieć jego dziwne zachowania. Wydają się nam one bezzasadne, przesadzone, bezsensowne.

Należy jednak pamiętać, że przyczyny tych zachowań często mają swoje obiektywne źródła w procesach biochemicznych, które zachodzą w organizmach nastolatków w okresie dojrzewania.

Wynikiem tych przemian są różne stany psychiczne i emocjonalne od pobudzenia przez rozdrażnienie, przygnębienie, smutek, aż po depresję i lęki. Nastroje te pojawiają się i znikają bez wyraźnych powodów.

Jeżeli będziemy brać wszystko, co młodzież mówi i robi całkiem serio, niechybnie uwikłamy się w konflikty i złe emocje. Zaczniemy się na siebie obrażać, a nawet ze sobą walczyć. Zdarza się, że czasami wpadamy w tę pułapkę.

JAK REAGOWAĆ NA ZACHOWANIA NASTOLATKÓW?

- Na co należy zwracać uwagę, aby wspólnie przetrwać ten trudny okres?
- Jak budować stosunki między rodzicami i dorastającymi dziećmi?

Generalnie **zachowanie spokoju, cierpliwości i dystansu** jest w tym okresie bardzo ważne. **Nie można „śmiertelnie” obrażać się za niedojrzałe poglądy i reakcje.**

Wyrozumiałość i stałość rodziców tworzy mocny grunt dla utrzymania pozytywnych więzi i zachowania kontaktu.

W wychowaniu nastolatka warto zwrócić uwagę na następujące sprawy:

• KONTAKT

Kiedy dziecko jest w wieku dojrzewania, bardzo ważne jest dbanie o utrzymanie z nim kontaktu. **Szukajmy okazji, aby pobyć z nim razem.**

Wspólna praca, zakupy, majsterkowanie, pieczenie są świetną okazją, do podtrzymania więzi z dorastającym dzieckiem.

W rozmowach należy zachować wiele taktu i delikatności. **Często ważniejszy będzie sam kontakt, niż drażliwe dyskusje.** Doceńmy te chwile obcowania ze sobą. Czasami wystarczy być, słowa nie są potrzebne, żeby dobrze spędzić czas ze sobą (słowa bywają główną przyczyną nieporozumień).

Nie należy zmuszać dziecka do zwierzeń, kiedy ono tego nie chce. To zawsze przyniesie odwrotny skutek. Uważna obserwacja nastolatka pozwoli wychwycić chwilę, kiedy będzie można z nim porozmawiać.

• UCZUCIA

Nastolatek potrzebuje dużo czułości, chociaż jej się wstydzi, bo uważa, że jest już dorosły.

Dobrze byłoby poszukać nowych form okazywania uczuć i miłości swoim dorastającym dzieciom.

Warto nauczyć się mówić o uczuciach np. „*nawet nie wiesz jak cieszę się, że będziemy razem to robić*”, „*lubię chodzić z tobą na zakupy*”, „*jest mi miło, że chciałeś ze mną porozmawiać*”, „*widzę, że jesteś bardzo zasmucony*”.

Czasem warto nawet **przygarnąć ramieniem, przytulić.** NASZE DZIECKO TEŻ MA POTRZEBĘ CZUŁOŚCI. Miejmy cierpliwość dla jego dziwnych stanów emocjonalnych. To im jest trudniej niż nam.

• DOCENIANIE

Spróbujmy wyrobić sobie nawyk doceniania i dowartościowywania naszych dzieci. Szczególnie w okresie dojrzewania będzie to odgrywało ważną rolę w kształtowaniu się ich pozytywnego obrazu siebie.

Dzieci w tym wieku są bardzo „łase” na komplementy i pozytywne wzmocnienia. Nie popadajmy w pułapkę wzajemnego krytykowania się pokoleń w stylu: „*ja w twoim wieku*”, „*w moich czasach*”. Zrezygnujmy z takich rozmów, bo one nic nie dają, często nasilają konflikt pokoleń.

• GRANICE

Jako rodzice musimy dbać o granice, aby były przestrzegane.

Ustalanie norm i zasad we własnym domu to prawo rodziców. Dopóki dziecko jest na utrzymaniu rodziców, ma obowiązek szanować i respektować ustalenia rodziców odnoszące się do obowiązków dzieci, czasu powrotu do domu, reguł życia rodzinnego.

Nieprzestrzeganie ustalonych reguł przez dziecko powinno wiązać się z określonymi konsekwencjami.

NIE unikajmy swoich opinii, nie rezygnujmy ze swojego zdania, nawet, gdy to nie przynosi rezultatu. W przyszłości dzieci mogą mieć słuszne pretensje, „*dlaczego mi tego nie zabroniliście*”, „*dlaczego mi nie powiedziałeś tego tato*”, „*to*

przecież wy byliście wtedy dorośli, mieliście większą wiedzę i doświadczenie, mogliście mi zabronić”.

Bycie dobrym rodzicem często polega na trudnych rozmowach i podejmowaniu niepopularnych decyzji.

Najważniejsze w kontakcie z naszymi dziećmi jest:

Zrezygnowanie z wydawania nakazów, zakazów, rozkazów. Zamiast tego Prośba, Rozmowa: Zamiast „*Natychmiast posprzątaj lub wynieś śmieci*”, możemy poprosić, „*Mógłbyś posprzątać tutaj*”, czy łagodnie „*Wynieś śmieci proszę, bo już jest pełno*”, w ten sposób pokazujemy szacunek i nie urażamy uczuć dziecka, nie prowokujemy do buntu. Poza tym komunikaty: „*Natychmiast*”, „*W tej chwili to zrobisz*”, „*W tym momencie*”, działają na nasze dzieci jak płachta na byka i mają skutek odwrotny, powodując narastanie buntu i agresji do nas rodziców.

Zrezygnowanie z atakowania, oskarżania, oceniania na rzecz szczerzej rozmowy o uczuciach i potrzebach:

Zamiast mówić „*znowu nawaliłeś*”, czy „*znowu dostałeś złą ocenę*”, możemy powiedzieć „*Jeśli chcesz razem do tego usiądziemy, czy mogę Ci jakoś pomóc się z tym uporać?*” „*Zastanówmy się, co zrobić, żeby móc to poprawić*”. Starajmy się nie szukać błędów dziecka, nie oceniać negatywnie jego zachowania. Opiszmy, co nas niepokoi i zaproponujmy wspólne rozwiązanie problemu. Postarajmy się zrezygnować z długich monologów, kazań wyprowadzających nasze dzieci z równowagi, lepiej odnieść się do konkretnej rzeczy, która jest dla nas ważna, zamiast zabawiać się w śledczego przesłuchującego winnego, szczerze z dzieckiem porozmawiajmy, odnosząc się do naszych uczuć i emocji dziecka. Staraj się nie oceniać dziecka, ono już i tak wystarczająco mocno cenzuruje swój wygląd i osobowość, zamiast tego mówmy dziecku, czego byśmy od niego chcieli, oczekiwali. Nasz nastolatek teraz najbardziej nas potrzebuje, naszej uwagi, zauważania, że jest w czymś dobry, że w czymś się sprawdza, że jest samodzielny. Jeśli chcemy skrytykować ugryźmy się w język, lepiej powiedzieć o uczuciach niż źle ocenić. Postaraj się swojego nastolatka traktować z szacunkiem, czasem zapytajmy go, co o tym sądzi, weźmy czasem jego zdanie pod uwagę. Warto postarać się o cierpliwość i postarać się wysłuchać do końca jak wygląda zdarzenie ze strony naszej latorośli.

Staraj się używać wyjaśniających argumentów. Spróbuj unikać nakazów i zakazów, zrzędzenia w stylu:

- > *Ja na Twoim miejscu,*
- > *Kiedy miałam tyle lat, co Ty,*
- > *Jesteś podobna w tym zachowaniu do swojej matki,*
- > *Mówisz jak ojciec,*
- > *Dopóki ja Cię utrzymuję...*
- > *Będziesz robić co mówię,*
- > *Nie pozwalam i koniec dyskusji...*
- > *Tyle dla Ciebie robię a Ty mi się tak odwdzięczasz...*
- > *Zakazuję i koniec na tym...*
- > *Masz robić jak ja Ci mówię i koniec...*

Te komunikaty rodzą w dziecku poczucie niezrozumienia, agresji.

Staraj się Nie oceniać i nie wydawać ostatecznych wniosków o swoim dziecku w stylu:

- > Tobie nic nie można powiedzieć bo nie warto...
- > Mówiłam, że tak będzie...
- > Wiedziałam, że tak się to skończy...
- > Wstyd mi przynosisz na każdym kroku...
- > Zrób jak uważasz i tak się sparzysz...
- > Nidy nic do Ciebie nie dotrze...
- > Ciągłe muszę się za Ciebie tłumaczyć, wstydzić...
- > Nie będę Ci tego tłumaczyć, bo i tak tego nie pojmiesz...
- > Nie interesuje mnie co teraz zrobisz...
- > Stale się za ciebie wstydzę....

Powyższe stwierdzenia degradują dziecko, powodując, że czuje się ono gorsze, mało warte i po usłyszeniu takich stwierdzeń zamyka się w sobie przestając nam ufać. Tutaj jest potrzebna pomoc psychologa, specjalisty, kiedy trudno nam dotrzeć do dziecka i pomóc mu rozwiązać kłopoty.

Pamiętajmy też, że jeśli czegoś wymagamy od dziecka, to najpierw wymagajmy tego od siebie!

Literatura:

„Jak przekazywać dzieciom wartości” Gerda Pighin

„Zrozumieć nastolatka. Od nici porozumienia do głębokich więzi” Debra Hapenny Ciavola

„Społeczna psychologia rozwoju” A. Brzezińska