

WYCHOWANIE NASTOLATKA

Wiek dorastania jest okresem bardzo trudnym zarówno dla dzieci, jak i dla rodziców. U adolescentów to czas burzy hormonalnej, buntu, ogromnego znaczenia grupy rówieśniczej, dążenia do autonomii i niezależności od opiekunów.

Zbudowanie bliskich, ciepłych relacji pomiędzy rodzicami a dziećmi na tym etapie, bez właściwego ich kształtowania we wcześniejszych okresach rozwoju jest już dużym wyzwaniem.

Kwestią zasadniczą jest tworzenie właściwej atmosfery i klimatu do rozwoju dla młodego człowieka, budowanie przewidywalnej rzeczywistości pełnej miłości i troskliwości.

Korzenie i skrzydła-to obrazowe porównanie tego, co powinna podarować rodzina w procesie wychowawczym.

Akceptacja i czas

Akceptuj dziecko, mimo jego wad, słabości i ograniczeń, gdyż mamy je wszyscy. Spędzaj z nim czas, bądź dostępny, zainteresowany jego sprawami, buduje to jego poczucie przynależności.

Największym sprzymierzeńcem w wychowaniu jest czas na zwyczajną rozmowę. W zbyt wielu rodzinach jedynymi momentami, w których dochodzi do dialogu między rodzicami a dziećmi, są te, gdy nastolatki czegoś chcą od rodziców lub gdy opiekunowie muszą dyscyplinować, manifestować swój autorytet. A czasu trzeba tyle, aby rozmowa mogła pojawiać się w sposób naturalny.

Wdrażanie do obowiązków

Celem procesu wychowawczego jest **wychowanie do samodzielności**. Nie sposób osiągnąć go inaczej niż poprzez *wdrażanie do obowiązków poprzez wspólne ich wykonywanie, co stwarza okazje do bycia razem, rozmów, sprzyja pogłębianiu rodzinnych więzi, rodzi poczucie wspólnoty i odpowiedzialności,*

uczy współpracy i współdziałania. Te naturalne kontakty przy zwyczajnych czynnościach dnia codziennego mogą być niezwykle przyjemne i satysfakcjonujące dla obu stron.

Autorytet i wartości

Bądź rodzicem-buduj autorytet rodzicielski, kształtuj w dziecku postawę szacunku do siebie i innych osób starszych. Nastolatki czują się zazwyczaj mało bezpiecznie i niepewnie z powodu radykalnych zmian, które zachodzą w ich życiu i którym sami podlegają. Dlatego też mają silną potrzebę postrzegania tych, którzy się o nich troszczą, jako silniejszych i obdarzonych większą mocą. Postrzeganie rodziców jako mocniejszych i posiadających kontrolę jest dla nastolatków swego rodzaju zakotwiczeniem w ich świecie zmieniających się uczuć i przekonań. Na rodzicach spoczywa odpowiedzialność zaspokojenia u swoich dzieci potrzeby autorytetu.

Nie wychowujemy słowami, ale przykładem. Dzieci poznają poglądy rodziców na różne sprawy, obserwując ich sposób życia. Wartości deklarowane, a nie poparte określonym zachowaniem, podważają wiarygodność rodziców. *Dbaj o rozwój właściwej hierarchii wartości.* Zachwianie systemu wartości, dewaluacja uczciwości, sukcesów popartych ciężką pracą, samodyscypliny, troski o innych i traktowania ich w taki sposób, w jaki sami chcielibyśmy być traktowani wzmacnia postawy antyspołeczne. Młodzież z ugruntowanym systemem wartości lepiej będzie sobie radziła w znoszeniu ograniczeń i trudnych sytuacji. Świat wartości nastolatków podlega silnemu wpływowi ze strony grup rówieśniczych. Zaangażowanie się dziecka w jakąś pozytywną działalność społeczną może być najlepszym zabezpieczeniem przed demoralizacją.

Stawianie adekwatnych do możliwości wymagań.

Twoja miłość bez wymagań pomniejsza mnie. Twoje wymagania bez miłości zniechęcają mnie. Twoja wymagająca miłość daje mi wzrost” (O. Henri Caffarel).

Większość rodziców kocha swoje dzieci i pragnie, aby były one szczęśliwe, ale ciężko im wybrać to, co dla nich najlepsze, zwłaszcza, że nastolatki chcą czego innego, zazwyczaj swobody, możliwości pełnego decydowania o sobie i przyjemności. Często rodzice robią to, czego oczekują dzieci, ograniczając w ten sposób ich możliwości dalszego rozwoju, hamując

kształtowanie kompetencji niezbędnych do odpowiedzialnego kierowania własnym losem w przyszłości.

Rodzice nie powinni wymagać więcej, niż dziecko jest w stanie z siebie dać, ale warto motywować i mobilizować do podejmowania wysiłku. Koncentrowanie się na znaczeniu ciężkiej pracy, zaangażowaniu daje każdemu dziecku szansę na doznanie zadowolenia niezależnie od jego osiągnięć. To wysiłek powinien być uznawany za sukces i jako taki nagradzany przez rodziców.

Szkodliwe dla dzieci jest zarówno zaniedbywanie ich potrzeb bytowych i emocjonalnych, jak i nadmierna koncentracja na dziecku i spełnianie wszystkich jego zachcianek. Nie poświęcajmy wszystkich własnych potrzeb na rzecz dziecka. Rodzice często skarżą się, że ciężko pracują, odmawiają sobie wielu rzeczy, wszystko podporządkowując dzieciom, sprząając po nich, wyręczając i rozwiązując ich problemy, po to tylko, aby w zamian uzyskać brak wdzięczności, jeszcze większe roszczenia i niechęć do jakiegokolwiek wysiłku. Niestety, *nadmierna koncentracja na dziecku skutkuje nasiloną roszczeniową* postawą z jego strony.

Wyznaczanie granic przez rodziców lub opiekunów i nauka ich respektowania to najbardziej znaczące narzędzia wychowawczego wpływu. W procesie wychowania ogromne znaczenie ma stawianie dzieciom granic. Jest to bardzo istotny składnik miłości rodzicielskiej. Dlatego też jest bardzo ważne, aby rodzice nabyli umiejętności stawiania granic, co pozwoli im przygotować własne dzieci do funkcjonowania w realnym świecie. Zakazy i ograniczenia są reprezentacjami realnego świata i tym samym stwarzają znakomitą okazję do efektywnego radzenia sobie ze swoim środowiskiem. Dzięki ograniczeniom nastolatki uczą się, jak radzić sobie z frustracją, niezadowoleniem, nudą i gniewem.

Wyznaczaj granice. „Nie” jest pełnym i skończonym zdaniem. Jeżeli rodzice nauczyli nastolatka, że wszystkie odpowiedzi „nie” wymagają racjonalnego uzasadnienia, to może się on czuć zagubiony, usprawiedliwiając swoje „nie” i w konsekwencji będzie bardziej podatny na presję rówieśników. Nastolatki najczęściej domagają się wyjaśnień. W niektórych sytuacjach, gdy wyjaśnienie rzeczywiście pomoże zaakceptować jakieś ograniczenie, rodzice mogą zwięźle wytłumaczyć racje stojące za taką decyzją.

Dyscyplina-jasne zasady i konsekwencje, przeproszanie, naprawianie szkód szkołą odpowiedzialności.

Wyznaczanie dziecku granic postępowania wiąże się z pojęciem dyscypliny. Dla wielu rodziców dyscyplina jest równoznaczna z karą. Kara to skierowane na konkretną osobę, często agresywne działanie, które bardziej służy rodzicom jako sposób kanalizowania ich frustracji, niż jest próbą wywierania wpływu na zachowanie nastolatka. Dyscyplina to „informacja zwrotna” ze środowiska, komunikująca nastolatkom, że ich podejście do życia reprezentowane wyborami, których dokonują, nie jest właściwe i/lub efektywne. Dyscyplina ma pobudzać do uczenia się, a nie powodować krzywdę dziecka. Zasady i konsekwencje sterują procesem dyscyplinowania i stawiania granic przez rodziców, pomagając w ten sposób nastolatkom w dążeniu do osiągnięcia ostatecznego celu, jakim jest dojrzałość.

Kontrola

Aby być skutecznym rodzicem, nie wystarczy tylko znać siebie. Równie ważna jest znajomość własnego dziecka. Łatwowierni rodzice zazwyczaj zbyt późno odkrywają, że ich dzieci wciągnęły się w jakieś destrukcyjne działania. Dobrze zdajemy sobie sprawę, że nastolatki potrzebują prywatności. Czas spędzany samotnie i niekontrolowane kontakty z przyjaciółmi są ważne. Ale sygnały ostrzegające o zbyt wczesnej aktywności seksualnej, nawiązywaniu stosunków z grupami rówieśniczymi znanymi ze złego zachowania czy też o picciu alkoholu lub zażywaniu narkotyków lub dopalaczy trzeba sprawdzić i zareagować stanowczo. ***Konieczna jest czujność, przewidywanie i kontrola, tego gdzie nastolatki przebywają i co robią. Ważne jest także rozsądne dozowanie pieniędzy jakimi może dysponować nastolatek.***

Jednym z najlepszych podarunków, jakie rodzice mogą dać dzieciom, jest ich własna pozytywna samoocena. Jeżeli dorośli nie przyjmują do wiadomości własnych potrzeb lub nie dbają o nie, to po pewnym czasie odkrywają, że na własnym przykładzie pokazali swoim dzieciom, iż to, czego można oczekiwać od dorosłości, to wyłącznie cierpienie, rozgoryczenie i poświęcanie się. Rodzice są też mężami i żonami, przyjaciółmi, głowami domów, a także dziećmi dla swoich starzejących się już rodziców. Każdy z tych aspektów ich życia powinien otrzymywać swoją porcję uwagi, jeżeli rodzina ma pomyślnie funkcjonować.

Koniecznym warunkiem wychowania konsekwentnych, silnych i dobrze oceniających rzeczywistość osób jest posiadanie samemu takich cech.

Dojrzałość własna rodziców oraz zdolność adekwatnego interpretowania rzeczywistości są filarami do decydowania, co jest najlepsze dla ich dzieci i ukierunkowywania ich w drodze ku dorosłości.

Jeżeli rodzice dobrze wyrażają swoje uczucia, to ten fakt nie tylko upoważnia młodzież do ekspresji własnych emocji, lecz również sprawia, że rośnie ich szacunek do rodziców jako normalnych ludzi. Ta postawa jest dalej wzmacniana, jeżeli nastolatki mogą widzieć rodziców, jak porozumiewają się ze sobą, szanują własne uczucia i wyrażają je, nie tracąc nad sobą panowania. Rodzice, którzy mówią: „Naprawdę ostatnio moja praca bardzo mnie irytuje i przygnębia”, są bardziej efektywni wychowawczo, niż ci, którzy ukrywają to przed dziećmi lub po przyjsciu z pracy na długi czas znikają w swoim pokoju.

Poglądy rodziców są dla dzieci kotwicą. Jasne zasady dają młodzieży duże poczucie bezpieczeństwa. Dzieje się tak nawet wtedy, gdy dzieci zdecydowanie nie podzielają zdania rodziców. Kochający, silni rodzice, postrzegani jako osoby obdarzone autorytetem, są absolutnie niezbędni w niepokojącym świecie nastolatków, przestraszonych rozwojem własnej seksualności, koniecznością dokonywania wyborów i zbliżającą się samodzielnością. ***Dla wzmocnienia siebie, rozwoju kompetencji wychowawczych warto korzystać z pomocy specjalistów, którzy doskonale wiedzą, jak trudnym i wymagającym zadaniem jest wychowanie dziecka.***

Literatura:

1. Maria Braun-Gałkowska „Psychologia domowa”
2. Shelley Davidow „Stresoodporne”
3. Adele Faber, Elaine Mazlish „Jak mówić do nastolatków żeby nas słuchały, jak słuchać żeby z nami rozmawiały”
4. Genevieve Hone, Julien Mercure „Oni już dorastają”
5. Teresa Król, Maria Ryś „Wędrując ku dorosłości”
6. John S. Leite, J.Kip Parrish „Wychowanie skuteczne”
7. Wanda Papis „Życie i miłość”