

JAK WSPIERAĆ NASTOLATKA W TRUDNOŚCIACH?

Czas dorastania to trudny okres zarówno dla dzieci jak i ich rodziców. Nastolatek zdręcza siebie i innych huśtawką nastroju, napadami złości, smutku i niepokoju. Często rodzice zastanawiają się, czy z dzieckiem jest coś nie tak, kiedy swoje wybuchy kieruje przeciw najbliższym. Niełatwo czasem zrozumieć, że nastolatek jest trudny dla otoczenia, bo tak zaprogramowała ten wiek biologia: część mózgu odpowiedzialna za uczucia i emocje pracuje w wieku dorastania tak aktywnie, jak nigdy wcześniej ani później. Każdy nastolatek musi zmierzyć się z utratą samokontroli i panowania nad emocjami – nie ma w tym jego winy, choć trudno to pojąć, bo mózgi dorosłych działają w inny sposób. Nastolatek nie potrafi, tak jak człowiek dorosły, za pomocą racjonalnych argumentów, utrzymać w ryzach swoje emocje. A wtedy zachowuje się nieracjonalnie, często wypowiada słowa, które ranią i przerażają dorosłych: *Mam dość tego domu! Nienawidzę was!*

Takie zachowanie nie jest wymierzone przeciwko rodzicom – często jest to po prostu krzyk rozpaczy i oznacza: *Jest mi strasznie źle z tym, co przeżywam. Nie wiem, co z tym zrobić. Chcę, żeby ktoś mi pomógł! Sam nie daję rady!*

Co mogą zrobić dorośli?

Jeżeli rodzice rozumieją prawdziwe intencje dziecka, jakie kryją się za wybuchami złości, nie będą czuli się zranieni i łatwiej będzie traktować syna lub córkę z większą wyrozumiałością. A to z pewnością pomoże odkryć, o co tak naprawdę dziecku chodzi i szybciej dojść do porozumienia.

Zamiast ulegać emocjom, lepiej przytulić dziecko i powiedzieć: *widzę, że jest ci trudno i rozumiem twoje emocje, ale rani mnie, kiedy wykrzykujesz słowa o nienawiści*. Cierpliwością i wyrozumiałością można działać więcej niż kategorycznym tonem, karami i złością. Kiedy nastolatek krzyczy, płacze, trzaska drzwiami lub robi inne niepojęte dla nas rzeczy, pamiętajmy, że dla niego jest to z pewnością trudniejsze niż dla nas. Warto przypomnieć sobie sytuacje, kiedy dziecko było małe, płakało z powodu kolki lub wyrzynających się ząbków – przecież rodzice wtedy nie złościли się na nie, tylko brali na rękę, przytulali i próbowali uspokoić.

Konsekwencje – dlaczego są takie ważne?

Nastolatki często nie widzą oczywistych (dla nas) konsekwencji swojego zachowania, bo część mózgu odpowiedzialna za samokontrolę, planowanie działań i przewidywanie ich skutków jest jeszcze słabo wykształcona i dojrzewała powoli. Oczywiście, nie chodzi o to, aby z tego powodu usprawiedliwiać wszystkie wyskoki, a tym bardziej chronić dziecko przed skutkami jego postępowania. Wyjątek stanowią rzecz jasna sprawy związane z bezpieczeństwem i zdrowiem. Ale w każdej innej sytuacji nie oszczędzajmy za wszelką cenę dziecku frustracji, pozwólmy mu trochę „się sparzyć”: przeżyć wstyd, „obciach”, wyrzuty sumienia. Rodzice często popełniają błąd, kiedy tuszują wpadki dzieci, zapewniając im „miękkie lądowanie” i zapominają, że naraża je to na mnóstwo niebezpieczeństw. Jeśli dziecko nie poczuje konsekwencji drobnych potknięć, zaliczy je w poważniejszych

sytuacjach. Uczenie się **na własnych błędach** wpływa na trwałą zmianę zachowań u dzieci i ma sens również dlatego, że pamięć o przykrych skutkach może w ryzykownej sytuacji zadziałać jak hamulec bezpieczeństwa.

Bez zasad się nie da...

Jeśli nastolatek nie ma w domu zasad, które będzie próbował naruszyć, zacznie grać ostrzej: ukradnie coś ze sklepu, żeby zaimponować kolegom, sięgnie po narkotyki, itp. Dobrze, by miał przeciw czemu buntować się w rodzinie.

Nastolatki, bardziej niż sądzimy, potrzebują tego, byśmy stawiali im granice i byli konsekwentni. Chociażby po to, by mieć przeciw czemu się buntować. Testują (prawie codziennie) cierpliwość i tolerancję rodziców, badają, gdzie i na ile mogą naruszyć panujące reguły – to ich droga do dorosłości. Martwmy się raczej, kiedy dziecko akceptuje bez dyskusji wszystkie nasze zasady i sądy, bo nigdy nie nauczy się funkcjonować w odseparowaniu od nas. Najwięcej kłopotów – sobie i innym – sprawiają nastolatki, którym nikt nie stawia granic. Na szczęście, wielu rodziców zdaje sobie sprawę z tego, że dzieci, które oficjalnie buntują się wobec zasad w domu, często używają ich jako tarczy ochronnej, gdy znajdują się w trudnej lub niewygodnej sytuacji poza nim. Nasze zasady nie powinny oczywiście być zbyt surowe, a kary drakońskie, ale trzeba jasno mówić dziecku, że w rodzinie obowiązują określone reguły gry i konsekwentnie egzekwować ich przestrzeganie.

Życie w dwóch różnych światach

Czy rodzice zdają sobie sprawę z tego, że nastolatki żyją w dwóch różnych światach, które rządzą się zupełnie innymi regułami? W rodzinie i w szkole oczekujemy od dziecka przestrzegania zasad społecznych a rówieśnicy wyrażają swój podziw, kiedy je narusza buntując się przeciw dorosłym. Rodzice nagradzają młodego człowieka za rozsądek i odpowiedzialność – w oczach kolegów zyskuje uznanie, kiedy jest szalony i nieodpowiedzialny. Jednoczesne funkcjonowanie w tak różnych środowiskach i próba sprostania tak odległym oczekiwaniom musi rodzić komplikacje i jest źródłem poważnych frustracji. Żyjąc w dwóch odległych galaktykach, każdy nastolatek musi lawirować, aby zadowolić zarówno rodziców jak i rówieśników. Przy czym w wieku dorastania **środowisko rówieśnicze** jest ważniejszym punktem odniesienia. Warto zaakceptować fakt, że w niektórych sprawach hierarchia wartości wyznawanych w rodzinie będzie różnić się od tego, co jest ważne wśród rówieśników. W rozsądnych granicach pozwólmy nastolatkowi na eksperymenty dotyczące stroju, wyglądu czy światopoglądu. Każdy prawidłowo rozwijający się nastolatek przechodzi z reguły kilka radykalnych zmian, co jest bardzo ważne w procesie kształtowania się jego osobowości. Zamiast walczyć o każdy aspekt, zachowajmy spokój, dajmy dziecku prawo do oryginalnych postaw i poglądów, a przede wszystkim choć trochę się z nimi zapoznajmy. Zamartwianie się albo sprowadzanie dziecka na siłę do normalności nie ma większego sensu. Chociaż nastolatki wykazują czasem skrajnie radykalne postawy, zwykle okazują się one nietrwałe i przejściowe.

Ogromna potrzeba bycia wysłuchanym

Wielu rodziców martwi się, że dorastające dziecko o niczym im nie mówi. Na codzienne pytanie *Jak tam?* zwykle odpowiada *W porządku* i ucina temat. Jeśli rodzice poprzestaną na rutynowym *Jak leci? Co w szkole?*, dziecko też rutynowo odpowie *OK*, bo w tych banalnych pytaniach dostaje potwierdzenie, że rodzice mają dość swoich problemów i oczekują, że dziecko radzi sobie samo ze wszystkimi swoimi sprawami. W wielu rodzinach niestety komunikacja odbywa się tylko na tym poziomie. Jeśli naprawdę chcemy, aby dziecko podzieliło się z nami czymś ważnym, musimy **mieć dla niego czas**, być gotowi na jego szczerość i dać mu to do zrozumienia. Kiedy zachowanie dziecka nas niepokoi warto zapytać: *Widzę, że jesteś dziś smutny, czy coś się dzieje?*. Nawet jeśli nastolatek początkowo się obruszy, może przyjść do nas za jakiś czas, doceniając to, że interesujemy się jego nastrojem. Wbrew temu, co się powszechnie sądzi, wielu młodych ludzi ma ogromną potrzebę, by szczerze porozmawiać o swoich emocjach i wygadać się przed kimś, kto ich nie wyśmiej. W okresie dorastania nasze dzieci doświadczają trudnych emocji z powodu spraw, które często je przerastają (trudności w szkole, konflikty z rówieśnikami, wpadki w wirtualnym świecie, towarzyskie wykluczenie, itp.) a dramat polega na tym, że najczęściej nie mają komu o tym powiedzieć. Dlatego, gdy już uchylą przed rodzicami drzwi do swojego świata, najważniejsze jest, abyśmy potrafili powstrzymać się przed szybkim ocenianiem i zrędem – taka reakcja to koniec kontaktu z dzieckiem, w przyszłości już nic nam nie powie. Problemy nastolatków są czasem bardziej drastyczne, niż moglibyśmy podejrzewać. Dlatego dajmy im czasem wygadać się bez karcenia, nawet jeśli nie jesteśmy zachwyceni tym, co słyszymy. Po prostu dajmy do zrozumienia, że słyszymy, co do nas mówią, ale nie ciągnijmy za język, nie zalewajmy swoimi pretensjami, radami i obawami. Takie spokojne słuchanie da dziecku możliwość, by powiedziało to, co chce i tak, jak chce.

Bądźmy też uważni, gdy nastolatek z przejściem opowiada nam nagle o czymś, co przydarzyło się komuś innemu – czasami chce przetestować naszą reakcję na jakiś problem. Bywa też, że w takiej formie chce nam opowiedzieć coś trudnego o sobie.

Dorastanie to wiek, w którym nasze dzieci uczą się nie tylko niezależności, ale także szacunku dla innych. Powinniśmy **mądrze wyznaczać im granice**, także takie, które określają, na co pozwalamy wobec siebie. Po dłuższych okresach buntu wobec rodziców, odtrącania ich, nadchodzą chwile, kiedy dziecko potrzebuje wsparcia, poczucia bezwarunkowego bezpieczeństwa i szuka go w rodzinnym domu. Chociaż młody człowiek często sprawia wrażenie, że nie potrzebuje naszej uwagi i zaangażowania, to tak naprawdę oczekuje, że będziemy obecni w jego życiu, będziemy go wspierać i motywować do działania.

Opracowanie:

Agnieszka Chudzik, pedagog

Emilia Klimiuk, psycholog