

Nastolatek w domu...

Kiedy dziecko wchodzi w nowy etap życia, w wiek nastoletni, zarówno dla niego jak i dla rodziców jest to trudny czas. Oczywiście nie u każdego młodego człowieka okres buntu i odważana autorytetów przebiega tak samo. Zdarzają się przypadki, gdzie mija w zasadzie niezauważalnie, ale w innych też nasilenie trudnych sytuacji jest wręcz ekstremalne. Wpływ na zachowanie w okresie dorastania dziecka ma także relacja i wie pomiędzy dzieckiem i rodzicem, a także pomiędzy samymi rodzicami. Rozmowy z nastolatkiem, jego postrzeganie świata, argumentacja, której używa, demonstracja różnych zachowań nierzadko przyprawia niejednego rodzica o silny ból głowy. Czas kiedy zmienia się nasza pociecha z dziecka w młodego dorosłego jest też czasem zmiany dla rodziców, zmiany naszego spojrzenia, sposobu komunikacji. Jest to pewnego rodzaju transformacja dla całej rodziny. Przedstawię kilka prostych zasad, które ułatwią komunikację i przetrwanie w tym trudnym okresie.

1. Emocje nastolatka są tak samo ważne jak nasze.

Mimo, że czasem trudno zrozumieć jak skrajne może być zachowanie dziecka, jak szybko zmienia mu się nastrój, wato pamiętać, że te zmiany realnie dzieją się w jego umyśle. Często zdarza się, że młody człowiek nie jest w stanie określić, z jakiego powodu odczuwa złość, rozdrażnienie lub wręcz odwrotnie smutek i przygnębienie. Zdarzają się także niepoahamowane wybuchy radości i ekscytacji. Wpływ na huśtawkę nastrojów mają zmiany hormonalne zachodzące w organizmie młodego człowieka. Nierzadko zdarza się, że młodemu człowiekowi jest też trudno z tym co się z nim dzieje, ponieważ nie ma na to wpływu. W takich trudnych emocjonalnie sytuacjach ważna jest spokojna postawa rodzica, zrozumienie dla dziecka, a także wysłuchanie go i rozmowa na temat tego co czuje. Oczywiście sprawą jest, że zachowania nastolatka potrafią niejednego rodzica wyprowadzić z równowagi i doprowadzić do silnych emocji. Jednak negocjowanie, próba tłumienia emocji dziecka, ignorowanie jego nastrojów prowadzi do wybuchów złości lub wycofania z relacji z rodzicem.

2. Potrzeby nastolatka, a potrzeby i troska rodzica

Nastolatki chociaż nie są niezależne finansowo, nie są zdolne do samodzielnej egzystencji często domagają się praw podanych do tych jakie mają dorośli. Chcą korzystać z różnych przywilejów, które nie zawsze są dla nich odpowiednie i bezpieczne. Warto wtedy próbować wypracować z dzieckiem kompromis, który będzie uwzględniał tego czego dziecko oczekuje, jak i to na co my jesteśmy w stanie pozwolić. Wypracowanie będzie polegało na wspólnej rozmowie, opartej na merytorycznych argumentach, w atmosferze szanującej stanowisko jednej jak i drugiej strony. Kompromis z definicji oznacza ustępstwa z jednej jak i z drugiej strony. Nie może polegać na dążeniu do osiągnięciu celu tylko przez jedną ze stron.

3. Reguły i zasady

Bardzo ważne jest ustalenie zasad, które będą obowiązywać i dotyczyć aspektów takich jak: czas korzystania z internetu, wyjścia i spotkania ze znajomymi oraz godziny powrotu do domu, obowiązki domowe, nauka. Jeżeli pewne zasady istnieją już w domu, może wato je zmodyfikować w zależności od aktualnych potrzeb i wieku dziecka. Zasady oczywiście ustalamy razem z dzieckiem, tak by było świadome i

wyraziło swoje zadanie wzięło odpowiedzialność za przestrzeganie obowiązujących w domu zasad. Pamiętajmy, że jeżeli pewne reguły zostały ustalone, to wszyscy ich przestrzegamy. Jeżeli coś dotyczy rodziców, ważne jest byśmy też się do nich stosowali. I odwrotnie, obowiązki, czy zasady dotyczące dziecka konsekwentnie egzekwujemy.

4. Pokaż, że jesteś zainteresowany swoim dzieckiem

Znajdź czas dla nastolatka, chociaż czasem może wydawać się, że on nie potrzebuje z naszej strony zainteresowania, że woli spędzać czas w internecie, na grach komputerowych, czy ze znajomymi. Ważne jest okazanie uwagi dla zainteresowań nastolatka (muzyki, książek, gier, czy innego hobby). Rozmowa na temat tego, co lubi dziecko jest dobrym podłożem do rozmów na inne, być może trudniejsze tematy. Pokazuje też, że mimo różnicy wieku staramy się nadążać za obecnymi trendami i nowinkami.

5. Czynny udział dziecka w życiu rodziny

Dorastający młody człowiek zupełnie inaczej patrzy na otaczającą rzeczywistość, coraz chętniej wypowiada swoje zdanie i opiniuje różne sytuacje. Warto czasem pozwolić na decydowanie nastolatka w pewnych kwestiach dotyczących życia rodzinnego. Spokojnie możemy pozwolić na to by podejmował decyzje dotyczące wystroju jego pokoju, czy sposobu ubierania się. Możemy także zgodzić się, by w mniej znaczących kwestiach rodzinnych miał udział w dyskusji i wpływał na podejmowane decyzje i działania.

6. Pozwól nastolatkowi na bycie sobą

Nigdy nie ośmieszajmy gustu naszego dziecka. Nawet jeżeli sądzimy, że zachowuje się dziwacznie, potraktujmy jego styl bycia jako formę poszukiwania własnego „ja”. Dopóki dziecko zachowuje granice bezpieczeństwa i higieny osobistej, pozwólmy mu eksperymentować. Niech urządzi pokój, tak jak chce – nie musi nam się on podobać. Nie zabraniajmy słuchać mu ulubionej muzyki, nawet jeśli dla nas jest to zwykły hałas (co najwyżej podarujemy 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. Słuchaj uważnie tego co ma do powiedzenia

Jeśli nastolatek chce do nas mówić, to jest to ogromny sukces. A jak chce rozmawiać z nami o swoich problemach, to możemy być dumni z siebie, że udało nam się zbudować bezpieczną i pełną zaufania relację. Nawet jeżeli czasem mamy wrażenie, że nasze dziecko po raz kolejny opowiada o tym samym lub ponownie rozważa ważną dla niego kwestię dotyczącą wyboru modelu najnowszych słuchawek starajmy się aktywnie go słuchać. Poświęćmy na to chwilę, nie potakujemy przypadkowo wpatrzeni w ekran telefonu. Kiedy słuchamy naszego dziecka, zwiększamy szansę, na to, że ono też nas będzie słuchać, kiedy my będziemy do niego mówić o ważnych dla nas sprawach.

8. Nie łam granic prywatności

Nastolatek ma swoje tajemnice i swoją prywatność. Pozwól mu na to. Nie żądaj by natychmiast pokazał Ci zawartość telefonu, czy komputera. Jeśli postawisz przed nim takie wymagania na pewno tego nie zrobi. Szanuj jego odrębność i prawo do prywatności. Jednocześnie rozmywaj o zagrożeniach, o nieodpowiedzialnym zachowaniu w internecie i możliwych konsekwencjach. Uczulaj, że w internecie możemy być każdym i trzeba mieć ograniczone zaufanie do czytanych treści. Mów o realnych wartościach i relacjach pomiędzy ludźmi. Jednocześnie zapewnij o swojej pomocy i miłości oraz o tym, że jeżeli dziecko będzie miało problemy może się do Ciebie z nimi zwrócić. Nasz nastolatek jest odrębną postacią, podejmuje samodzielnie działania, a my możemy mu w tym towarzyszyć, ale nie możemy mieć kontroli nad jego działaniami.

Te kilka zasad nie wyczerpuje całej gamy wskazówek jak radzić sobie z burzą okresu nastoletniego, ale mam nadzieję, że choć w niewielkim stopniu wskaże drogę działania. Życzę wytrwałości, spokoju i cierpliwości do nastoletnich pociech;).

Opracowanie Beata Buczek-Fornal