

KODEKS DOBRYCH PRAKTYK

Życie z nastolatkiem – dekalog rodzica

Dorastanie to okres wielu zmian zarówno dla nastolatka, jak i jego rodziców. Co jakiś czas gubimy perspektywę i kierunek działania, tracimy z oczu to, co najważniejsze, i popadamy w bezradność.

Poniższe zasady i wskazówki pomogą z powrotem wskoczyć na właściwe tory, odzyskać poczucie sprawczości i zbudować dobry kontakt z nastoletnim dzieckiem

TEKST Joanna Gieręło

1. KAŻDY MA SWOJE ZADANIE ROZWOJOWE

Dorastanie dziecka to moment, w którym naturalne jest doświadczanie i przeżywanie straty. Rodzic może mieć poczucie, że stracił cenną relację i jest mniej potrzebny. Może tęsknić, ale też złościć się na swojego nastolatka za tę zmianę.

Nie tylko nastolatek ma przed sobą ważne zadania rozwojowe. Także rodzic. Chodzi o zaakceptowanie tej naturalnej zamiany, odnalezienie siebie i wartości w tej nowej rzeczywistości. Nastolatki potrzebują wiedzieć, że mogą się separować bez poczucia winy i odpowiedzialności za „opuszczanego” rodzica. Potrzebują widzieć, że ich rodzice wiodą dobre i szczęśliwe życie. To oni modelują dzieciom radzenie sobie ze zmianą. Akceptacja tej zmiany paradoksalnie sprawi, że dziecko będzie bliżej



FOT. MALTE WIELERGETTY IMAGES

rodzica, bo jest szansą na mniejszą frustrację w relacji, na mniej walki o tak ważną dla nastolatka autonomię. Rodzic nadal jest niezwykle ważny w życiu swojego dziecka - choć inaczej! To też moment, w którym dorośli mogą odkurzyć odłożone na półkę marzenia, zadbać o relację z partnerem, o to, na co zawsze brakowało czasu. Życie swoim życiem daje więcej satysfakcji niż życie życiem innej osoby - nawet jeśli jest to nasze ukochane nastoletnie dziecko.

2. WSPIERAJ AUTOEKSPRESJĘ

Jeśli wiemy, jak ważne jest to, aby nasz nastolatek mógł być sobą w przyszłości (znać swoje upodobania, preferencje, ukierunkować się na życie, które będzie zgodne z tym, kim i jaki jest), powinniśmy wspierać i mądrze reagować na te momenty, kiedy on próbuje wyrazić siebie. Poprzez makijaż, strój, muzykę, fryzurę, kolor włosów, piercing, tatuaż. Warto nazywać to dziecku: „Widzę, że interesujesz się tatuażami”; „Widzę, że masz dużo rado-

ści z malowania paznokci/oczu”. To są informacje dla niego o tym, kim on jest, jaką jest osobą, co go/ją interesuje, a co nie. To jest też pytanie o granice rodzica - czy preferencje dziecka kolidują z nimi, czy rodzic może je przesunąć. Rodzic ma prawo kierować się wartościami innymi niż jego dziecko, ale powinien zrobić miejsce na rozmowy o tym, na eksperymentowanie w bardziej akceptowalny dla siebie sposób (np. narysowanie tatuażu długopisem? Wyznaczenie wieku, kiedy tatuaż jest OK? Wyrazisty, kolorowy makijaż, ale w weekendy/po szkole?).

3. WSPIERAJ AUTONOMIĘ

Ta potrzeba wpływa ponad inne. Zadaniem rozwojowym nastolatka jest odseparowanie się od rodziców, zbudowanie więzi z kimś spoza rodziny, rozwijanie swojej samodzielności. Chce decydować i samodzielnie działać. Teraz rodzic musi wyjść z roli opiekuna, a wejść w rolę coacha. Stopniowo wyznaczać nowe obszary



KODEKS DOBRYCH PRAKTYK

odpowiedzialności, razem z dzieckiem szukać rozwiązań, zamiast nadopiekuńczo wyręczać go (np. w robieniu sobie śniadania, ścieleniu łóżka, pilnowaniu godzin wstawania, nauce, wypełnianiu dokumentów). Samodzielności nie nauczy się inaczej, niż robiąc błędy i doświadczając ich konsekwencji. Bo czy nauczy się docierać na lekcję, jeśli nie nastawi sobie sam budzika? Albo jak nauczy się załatwiać sprawy z nauczycielami, jeśli rodzic zawsze będzie interweniował?

Brak wsparcia dla tej ważnej potrzeby rozwija w konsekwencji u nastolatków poczucie niekompetencji w codziennych życiowych sprawach, ale także zależności od rodziców, co zdecydowanie utrudni albo znacząco opóźni wejście w dorosłość i odnajdywanie się w nowych rolach (studenta, pracownika, rodzica).

4. WŁĄCZ POZYTYWNY FILTR I CIESZ SIĘ SWOIM DZIECKIEM

Nastolatek potrzebuje poczucia, że jest chociaż jedna osoba na świecie, która akceptuje go takim, jaki jest - z jasnymi i ciemnymi stronami. Wie o nim wszystko i nadal go lubi, cieszy się jego towarzystwem. Najlepiej, jakby to był rodzic. Który dziękuje i docenia najmniejsze rzeczy. Zauważa nie tylko oceny, ale też to, jakim dziecko jest fajnym przyjacielem, siostrą, córką/synem. Zauważa wartości, które stoją za podejmowanymi działaniami.

5. CZAS Z RODZINĄ

Wbrew temu, jak większość rodziców interpretuje przesiadywanie dziecka za zamkniętymi drzwiami, częste pobytu poza domem, konflikty - ich nastolatek nadal tego bardzo potrzebuje. Pielęgnujmy naszą więź i włączajmy w relację pozytywne doświadczenia, których często w codziennych relacjach jest za mało. Mówmy otwarcie: „Lubię spędzać z tobą czas”; „Wiem, że czasami się kłócimy, ale nie rezygnujemy z...”. W ten sposób nastolatek dostaje sygnał, że jest ważną częścią rodziny. Nie chodzi o wielkie wyjazdy. Szukajmy tych momentów w codzienności. Podczas jazdy samochodem do szkoły czy przygotowywania posiłków. To wspólne jedzenie posiłków, robienie popcornu i oglądanie filmów, zaplanowany w weekend czas na planszówkę albo wspólne bieganie buduje więź dającą poczucie bezpieczeństwa i przynależności. Dorastanie to czas zmian - a wspólny czas to okazja, by poznawać się na nowo.

Ale uwaga - to ma być miły czas, a nie okazja do analizowania Librusa. Ważne, aby nastolatek poczuł, że nie tylko jego oceny, ale i on sam w sobie jest ważny dla rodziców, którzy kochają go mimo napięć, które też są w tej relacji.

6. ZASADNICZO POSTAW NA DIALOG I NEGOCJACJE

Nastolatki, choć o to nie poproszą wprost, potrzebują granic i jasno sprecyzowanych oczekiwań. Dobrze wyznaczone działają jak drogowskazy, dają poczucie bezpieczeństwa i przewidywalności w relacjach. Jednak nie bez powodu to nie jest punkt numer 1 dekalogu. Czy łatwiej będzie nam podejmować współpracę z kimś, kto jest do nas życzliwie nastawiony i nas lubi, czy z kimś, kto najczęściej strofuje i wymaga? Jeśli zadbamy o relacje, pozytywną komunikację i popatrzymy na naszego nastolatka życzliwym okiem, to w większości przypadków spotkamy się z postawą współpracy - bo tak się dzieje właśnie w dobrych relacjach. I to ona jest fundamentem, na którym możemy wyznaczać zasady i to, jak wyobrażamy sobie udział nastolatka w życiu domowym. Rodzic proponuje, ale podlega to negocjacji z nastolatkiem. Zasady muszą być weryfikowane i renegocjowane w miarę, jak dziecko dorasta, a my nabieramy większego zaufania do jego decyzji.

Jaka jest alternatywa? Autorytarne narzucanie woli, które wyłącza dialog z nastolatkiem i powoduje, że ten będzie walczył za wszelką cenę o posiadanie władzy nad swoim życiem (np. kłócąc się otwarcie lub oszukując).

7. SŁUCHAJ I POZWÓL MYŚLEĆ INACZEJ

Kontrowersyjne i wygłaszane otwarcie opinie podważające dotychczas przekazywany przez rodziców pogląd na świat nie są wymierzone przeciwko nim. Nastolatek właśnie kształtuje swoje opinie, odkrywa swój sposób myślenia, co zwykle odbywa się w kontrze do poglądów wyznawanych przez jego rodziców i zasad rządzących światem, które właśnie poznaje. Ten proces ściernia jest elementem dojrzewania, nie złośliwością czy chęcią sprawienia nam przykrości. Młody potrzebuje, żebyśmy potraktowali go poważnie. Zainteresujmy się więc argumentami, nie wyśmiewajmy (nawet jeśli wydają się nam niedorzeczne albo niespójne z naszym systemem wartości czy przekonaniem). Dyskutujmy, wyrażajmy swoje racje i nie oczekujmy, że nastolatek przyjmie nasz punkt

widzenia w tej rozmowie. Nie musimy się zgadzać. Taka rozmowa daje dziecku przekonanie: „Kocham cię, choć się z tobą nie zgadzam”; „Ważne jest to, co mówisz, szanuję twoją opinię”. Nie ma lepszego sposobu na budowanie poczucia własnej wartości u nastolatka, jak słuchać go i traktować z szacunkiem.

Nastolatki, choć o to nie poproszą wprost, potrzebują granic i jasno sprecyzowanych oczekiwań. Dobrze wyznaczone działają jak drogowskazy, dają poczucie bezpieczeństwa i przewidywalności w relacjach

8. „JAKI JEST TWÓJ PLAN?” - KOMUNIKUJ SIĘ INACZEJ

Nie zaskoczy nikogo - a badania naukowe już to potwierdziły - że narzekanie rodzica wywołuje złość u nastolatka. Oczywiście rodzic niepokoi się o dobro dziecka, tylko czy to ma znaczenie, kiedy forma czyni intencję niewidzialną? Nastolatek zostaje ostatecznie bez wsparcia, cennej rady i przewodnictwa.

To czas na zmianę w komunikacji. Do lamusa musi odejść utarty frazes o kopaniu rowów. Z pomocą może przyjść np. zdanie: „OK, to jaki jest twój plan na...” (przyjęcie do drużyny koszykarskiej, zaliczenie klasówki z historii, dotarcie do szkoły na czas?). Nastolatki potrzebują pomocy dorosłego w planowaniu i przewidywaniu konsekwencji swoich planów, bo jest to ich słaba strona (typowe dla młodzieży!).

9. SEX & DRUGS & ROCK'N'ROLL - WYPRZEDZAJ TRUDNE ROZMOWY

Jakkolwiek trudne by to było - rozmawiajmy. Ale do tej rozmowy trzeba się przygotować - kupić literaturę odpowiednią do wieku, edukować się na temat rozmów z nastolatkami, podrzucić dziecku do poczytania, podjąć próbę rozmowy.

Mamy szanse rozwiązać mylne przekonania albo obawy swoich nastolatków. Możemy wysłuchać, jaki mają stosunek do tych tematów i co może być w tym atrakcyjne. Wyrazić akceptację dla ciekawości, znormalizować potrzebę bycia częścią grupy (co często towarzyszy używkom), ale też porozmawiać o zagrożeniach i ryzykach, swoich obawach i postawie wobec tego tematu. Ale nade wszystko wysyłamy w ten sposób ważny sygnał, że nie ma tematów, na które nie da się razem porozmawiać i czegoś zaradzić.

10. DBAJ O SIEBIE I SVOJE EMOCJE

W kłótniach nieraz czujemy się skrzywdzeni do żywego, podważeni, nieważni. Jeśli nie dbamy należycie o te emocje (np. nie zauważamy ich albo nie chcemy ich nikomu ujawnić), reagujemy zwykle nieadekwatnie do sytuacji - wycofujemy się, atakujemy dziecko albo ulegamy mu w obawie przed konfliktem czy jego niezadowoleniem. Te reakcje nie wnoszą wiele dobrego do relacji.

Zanim zareagujemy, dajmy sobie czas - przerwijmy rozmowę, zaproponujmy powrót do rozmowy, kiedy emocje opadną. Zaopiekujmy się swoimi uczuciami. Dopiero po odzyskaniu równowagi podejmiemy rozmowę ze swoim dzieckiem. Nie obawiajmy się szukać wsparcia u specjalistów czy innych rodziców nastolatków - na pewno przechodzą przez podobne sytuacje. //



**JOANNA
GIERKO**

psycholog,
certyfikowana
psychoterapeutka
Terapii Schematów
i CBT (poznawczo-
-behawioralna).
Współzałożycielka
Ośrodka Psychoterapii
SchemaTy w Warszawie,
<http://schema-ty.pl/>