

Problemy dorastania, a relacje z rodzicami.

Bunt młodzieńczy to naprawdę trudny czas dla rodziców. Nawet jeśli dzieci były spokojne i raczej bezproblemowe, a rodzice mieli dobre relacje ze swoimi dziećmi, wzajemne zrozumienie może stać się znacznie trudniejsze w okresie dojrzewania. Z jednej strony nastolatki potrzebują szczególnego wsparcia ze strony rodziców. Z drugiej strony trudno jest znaleźć z nimi wspólny język. Dorośli mogą doświadczać trudności wychowawczych, lęku i wątpliwości co do własnych umiejętności pedagogicznych.

Okres dojrzewania to czas pełen wyzwań, ale także bardzo ważny okres rozwojowy. W tym okresie młodzież intensywnie kształtuje swoją osobowość, system przekonań i wartości, kształtuje się tożsamość (w tym tożsamość psychoseksualna). Młodzież angażuje się w życie szkolne, społeczne, rodzinne, rówieśnicze i pierwsze związki. Młodzi ludzie stają w obliczu zmierzania się z dojrzałością fizyczną, w tym ze zmianami w obrazie ciała. Od wyglądu dziecka do wyglądu dorosłego. Z powodu zmian hormonalnych i psychologicznych. Doświadczaniem silnych i niestabilnych emocji z powodu zmian psychologicznych. Konsekwencje: wybuchy emocjonalne i impulsywność oraz nagłe i gwałtowne zmiany w zachowaniu. Nastolatki mogą doświadczać głębokiej rozpaczki w jednej chwili, a następnie natychmiastowej euforii w następnej. W jednej chwili mogą być współczujący i wrażliwi, a w następnej bezwzględni i cyniczni.

Nastolatki mają tendencję do radykalnych poglądów i postrzegania świata w czarno-białych barwach. Jednocześnie wciąż brakuje im "mądrości życiowej", takiej jak wiedza i doświadczenie. Z tego powodu utrudnia im to komunikację z dorosłymi w wielu kontrowersyjnych i niejednoznacznych kwestiach. Wszystko to spowodowane jest intensywnym rozwojem osobowości. Różnorodność ich zachowań pozwala im doświadczyć siebie w różnych sytuacjach i nauczyć się, jakie zachowanie im odpowiada i daje oczekiwane rezultaty. Nastolatki zachowują się w sposób, który im odpowiada i przynosi oczekiwane rezultaty. Często jest to trudne, ale dla samych nastolatków może być nieocenionym źródłem doświadczenia. Nawet jeśli zachowują się nieodpowiednio, we wspierającym środowisku edukacyjnym istnieje szansa, aby wyciągnąć z tego wnioski i zadbać o to, by nie powtarzać.

Jednak nie wszyscy nastolatki są zbuntowani w okresie dojrzewania. Wręcz przeciwnie, niektórzy są wycofani i zamknięci. Nawet jeśli tak jest zachowania te mogą wskazywać na głębszy problem. Pod względem problemów rozwojowych okres dojrzewania jest często najtrudniejszym okresem w życiu człowieka. Nie tylko jest podatny na silne reakcje i emocjonalny niepokój (rany psychiczne ranią nastolatków bardziej niż dorosłych), ale także brak wiedzy i umiejętności radzenia sobie z "dorosłymi" problemami, nawet jeśli nastolatek styka się z nimi po raz pierwszy. Brak wiedzy i kompetencji. Jednocześnie poczucie, że muszą radzić sobie same. Dzieje się tak dlatego, że dorośli ich nie rozumieją, nie chcą i nie mogą im pomóc. Uważają, że sami muszą poradzić sobie z problemem. Dlatego ukrywają swoje problemy. W rezultacie mogą rozwinąć się u nich zaburzenia lękowe, depresja, zaburzenia odżywiania, a nawet próby samobójcze.

Cała prawda o dojrzewaniu

Wciąż żywy jest stereotyp, mówiący o tym, że tzw. emocjonalny dół (obniżony nastrój) jest normalnym zjawiskiem okresu dorastania, co często prowadzi dorosłych do bagatelizowania objawów zaburzeń lękowych czy nastroju u młodzieży. Tzw. bunt młodzieńczy nie jest tylko przykrym „efektem ubocznym” dorastania, ale spełnia w nim ważne funkcje rozwojowe (związane z rozwojem

autonomii, osobowości i życiowego doświadczenia) oraz jest dla nastolatków szczególnie trudnym okresem, w którym wymagają oni wsparcia. Dorośli często mają tendencję do bagatelizowania problemów młodzieży – patrzą na nie z własnej perspektywy. To, co dla dorosłego jest błahę, dla nastolatka bywa nie do pokonania. Bagatelizowanie powoduje, że dorośli mogą przeoczyć poważne trudności dziecka; wysyłają mu też w ten sposób sygnał: „Nie rozumiem twoich problemów i uważam, że są nieistotne”. Trudno wówczas oczekiwać, że młody człowiek będzie próbował rozmawiać o swoich kłopotach z dorosłym. Powinniśmy zdobywać wiedzę na temat specyfiki okresu dojrzewania i występujących w tym wieku problemach związanych zwłaszcza z samoakceptacją, trudnościami w relacjach rówieśniczych i intymnych (np. nieśmiałością, lękiem przed odrzuceniem, wyśmianiem), lękiem przed przyszłością (np. przed egzaminami), radzeniem sobie w trudnych sytuacjach, uzależnieniami czy trudnościami w nauce. Tematem często pomijanym przez dorosłych jest seksualność. Często nie wiedzą oni, jak rozmawiać z nastolatkiem na tematy intymne. Konieczna jest też wiedza dotycząca nałogów i uzależnień (nie tylko od substancji psychoaktywnych, ale też tzw. uzależnień behawioralnych).

Błędy, które mogą się pojawiać

W relacjach z nastolatkami popełnia się różne błędy wychowawcze – występuje działanie pod wpływem emocji i czasem brakuje wiedzy wychowawczej. Jakich zachowań należy unikać:

- **nadmierna kontrola** – dawanie dziecku zbyt mało swobody, autonomii i intymności (zakazy, nakazy, kontrolowanie życia prywatnego, czytanie pamiętnika, sprawdzanie emaili, ingerowanie w relacje koleżeńskie, narzucanie decyzji),
- **traktowanie nieadekwatne do wieku** – wciąż jak dziecko (frustruje to nastolatka i prowadzi do napięcia) lub jak osobę dorosłą (zbyt wysokie wymagania, pozostawienie nastolatka bez wsparcia)
- **niekonstruktywna krytyka** – częste i drobiazgowo albo raniące i poniżające krytykowanie zachowania, poglądów, znajomych czy wyglądu dziecka (często powtarzane niekonstruktywne komunikaty nie przynoszą skutków wychowawczych, za to negatywnie wpływają na relację dziecka z dorosłym, mogą też prowokować wybuchowe reakcje nastolatka), ocenianie dziecka poprzez porównywanie go z innymi lub z sobą („ja w twoim wieku...”),
- **konflikty i próby sił** – próba okiełznania dorastającego nastolatka poprzez stosowanie zakazów i kar, narzucanie mu swojej woli czy wchodzenie z nim w słowne przepychanki; nawet najbardziej słuszna uwaga wypowiedzana w złości lub w formie nakazu nie trafi do nastolatka, a kłótnia tylko pogłębi trudności komunikacyjne,
- **brak konsekwencji w metodach wychowawczych czy podejściu do nastolatka** – raz traktowanie go jak dziecko, a raz wymaganie „dorosłości”, raz rygorystyczne zasady, a raz nadmierna swoboda itd.,
- **nieumiejętność zaakceptowania zmian w relacji z dzieckiem** – trudno pogodzić się z tym, że dziecko zaczyna kwestionować racje i decyzje dorosłych, co sprawia, że mogą być nadmiernie krytyczni i kontrolujący – zamiast dopasować się do potrzeb nastolatka, zwiększyć zakres jego autonomii i uczyć go, jak bezpiecznie z niej korzystać.

Dobre nawyki

Powinniśmy nie tylko wiedzieć, o czym rozmawiać (i jakich błędów się wystrzegać), ale także, w jaki sposób to robić i jak wobec niego postępować. Warto jest zmieniać swoje zachowanie i pamiętać o:

- **pozytywnych założeniach na temat dziecka** – nie należy zakładać, że nastolatek postępuje „złośliwie”, „bezmąslnie”, jest „egoistyczny” lub „robi coś specjalnie, by dopieć dorosłemu”, ani

zarzucać mu tego; „nieodpowiednie” zachowania u nastolatków najczęściej wynikają z emocji, buntu lub odmiennego spostrzegania sytuacji – to, co dla dorosłych jest głupie lub niebezpieczne, dla nastolatka bywa sensowne, potrzebne, atrakcyjne, dlatego nie powinno się z góry zakładać złej woli, a raczej to, że dziecko popełniło błąd lub ma inny punkt widzenia,

- **bezwarunkowej miłości i akceptacji** – jeśli to uzasadnione, rodzic powinien krytykować (konstruktywnie) zachowania swojego dziecka, ale nie samo dziecko jako osobę,

- **spokoju i opanowaniu (ale nie chłód)** – w nerwowych sytuacjach emocje lubią się udzielać, jeśli jednak zachowamy pełen życzliwości spokój i będziemy dążyć do porozumienia, a nie konfrontacji, łatwiejsze będzie porozumienie z dzieckiem,

- **nienachalnej trosce** – nastolatek powinien czuć, że nam na nim zależy i że są zawsze jesteśmy gotowi mu pomóc, ale jednocześnie w zainteresowaniu życiem dziecka nie powinno być wścibstwa; powinniśmy akceptować to, że dziecko powie mu o swoim życiu tyle, ile samo będzie chciało – a wtedy może nawet zechce powiedzieć więcej niż wtedy, kiedy jest dopytywane (zasada ta nie dotyczy poważnych problemów nastolatka – w ich obliczu powinniśmy być zdeterminowani, by zdobyć jak najwięcej informacji, które umożliwią skuteczną pomoc),

- **zaufaniu** – powinno działać w dwie strony: powinniśmy być szczerzy i wiarygodni (dotrzymywać danego słowa, realizować zasady, których sami chcemy nauczyć dziecko, postępować konsekwentnie) i sami okazywać nastolatkowi zaufanie (ograniczone jedynie rozsądkiem),

- **poszanowaniu intymności** – powinniśmy uszanować tajemnice rzeczy osobistych, prywatnej korespondencji i rozmów swojego dziecka,

- **partnerstwie** – nastolatek nie jest jeszcze osobą dorosłą, jednak im jest starszy, tym bardziej powinien być traktowany po partnersku – znaczy to, że dorośli powinni okazywać szacunek dla jego opinii, wartości czy potrzeb, prowadzić z nim dialog, a nie monologować,

- **autonomii osobistych decyzji** – nastolatkowi należy dawać możliwie dużą swobodę w podejmowaniu decyzji dotyczących jego życia prywatnego (spędzania wolnego czasu, wydawania kieszonkowego, doboru przyjaciół, stroju, fryzury itp.),

- **współdecydowaniu** – głos nastolatka powinien być brany pod uwagę podczas podejmowania decyzji wpływających na całą rodzinę; rodzice mogą też czasami poprosić o opinię nastolatka również w innych sprawach lub poprosić go, by wyjaśnił im coś, na czym się zna – dzięki temu poczuje, że dorośli liczą się z jego głosem, nawet jeśli to oni ostatecznie podejmują decyzję,

- **proście i perswazji zamiast przymusu** – kiedy chcemy czegoś od dziecka, powinniśmy je o to (konkretnie i wprost) poprosić, a w razie odmowy – posłużyć się rozmową i rzeczową argumentacją; nakazy, zakazy i przymus to rozwiązania ostateczne, których należy unikać tak długo, jak to możliwe,

- **otwartości i powściągliwości w ocenianiu** – jeśli chcemy, by ich dzieci dzieliły się z nami problemami, powinniśmy właściwie reagować na każdą próbę dziecka zwrócenia się do nas; nastolatka należy spokojnie i życzliwie wysłuchać, nawet jeśli sądzimy, że to, co słyszymy, jest „głupie”, „mało ważne” czy nawet „wstrząsające” – na (wyważone) wyrażenie swojej opinii będziemy mieć czas później, w pierwszej kolejności powinniśmy natomiast skupić się na zrozumieniu problemu i poszukaniu rozwiązania oraz udzieleniu dziecku potrzebnego wsparcia,

- **humorze i dystansie** – trudne, nerwowe sytuacje można skutecznie rozładować humorem (w tym autoironią), powinniśmy jednak uważać, by żart nie zranił uczuć nastolatka, a zwłaszcza nie był drwiną z niego samego lub jego problemu – trzeba tu sporo wyczucia,

- **bliskiej, ale nie „kumpelskiej” relacji** – choć nastolatek dorasta, wciąż potrzebuje oparcia w rodzicach, mogą więc oni być „wyluzowani”, jeśli jest to ich sposób na więź z dzieckiem, ale powinni pamiętać, by przy swobodniejszym stylu bycia wciąż pozostawać w roli rodzica, a nie „kumpla”.

