

Spis treści

Uwaga! Nastolatek dojrzewa.....	5
Wszystkie błędy młodości.....	7
Wielki smutek młodych ludzi.....	10
Młodość: burza i napór.....	12
Lęk w życiu nastolatka.....	13
Stres czy depresja?.....	17
5 sposobów na stres nastolatka.....	19
Ten obcy, który wyrasta z naszego dziecka.....	21
Wolność nastolatka.....	24
Kiedy dół staje się chorobą.....	27

Wolność nastolatka

Jak zachować równowagę między kontrolą a zaufaniem?

Tekst: ANNA BAJUS

Jakie obawy rodzicielskie wiążą się z wychowywaniem nastolatka? Dlaczego wolność dla młodego człowieka jest tak ważna i dlaczego warto, by rodzic to rozumiał?

Bycie rodzicem lub opiekunem jest jedną z najbardziej fantastycznych i satysfakcjonujących ścieżek, jakie obieramy w życiu, ale bez wątpienia może być również jedną z najtrudniejszych. Prawie wszyscy rodzice miewają chwile, kiedy martwią się o swoje dzieci, a także o własną zdolność do wspierania i prowadzenia ich ku dorosłości. Zadanie to jest szczególnie trudne w przypadku wychowywania nastolatków. Gdzie znaleźć zdrową granicę pomiędzy kontrolą dzieci a okazywaniem zaufania wobec nich? Dlaczego wolność i poczucie autonomii są takie ważne dla młodych ludzi i jak rodzicowi można pomóc to zrozumieć?

Rodzice i opiekunowie mają ogromny wpływ na życie nastolatków oraz możliwość kształtowania ich wartości i aspiracji. Ich oddziaływanie na młodych ludzi oraz zdolność do wspierania i pomagania im w rozwoju są ściśle związane z tym, jak dorośli sami postrzegają własne mocne strony, doświadczenia i ograniczenia. Umiejętność reagowania na potrzeby nastolatków nie zawsze jest łatwa i nie ma jednoznacznych „właściwych” odpowiedzi.

Pani Krystyna zgłosiła się do gabinetu psychologa, szukając pomocy dla swojej czternastoletniej córki. Zdaniem matki córka stała się wycofana i zamknięta. „Z wesołej dziewczynki zmieniła się ponurą i milczącą osobę. Proszę spróbować do niej dotrzeć” – te słowa matki padły na wstępnej konsultacji. Dziewczynka była chętna do rozmowy, gdy tylko została z panią psycholog sama. „Moi rodzice ciągle się kłócą. Gdy mama jest w złym humorze po kłótni z tatą, czepia się każdej mojej drobnej pomyłki. Nie mam już siły robić wszystkiego tak, jak ona by chciała” – wyznała Kasia, córka pani Krystyny, głosem pełnym rezygnacji.

Po kilku spotkaniach dziewczynka zgodziła się, by w obecności psycholożki powiedzieć mamie te same słowa. Mama była w wyraźnym szoku, nie sądziła, że dziewczynka w ogóle zdaje sobie sprawę z problemów w relacji między rodzicami. Po wskazówkach psycholożki, które zawierały między innymi zawarcie umowy między córką a matką odnośnie do spędzania wspólnego czasu, zgody na wyjścia ze znajomymi oraz ustalenia zasad domowych, ich relacje zdecydowanie się polepszyły.

Jak zachodzą zmiany i rozwój w okresie nastoletnim?

Nastolatkowie muszą stawiać czoła wielu wyzwaniom, a jednocześnie stykają się i eksperymentują z różnego rodzaju relacjami, zachowaniami, gustami i stylem życia. Często jest to czas rosnącej presji w szkole, kiedy trzeba podejmować decyzje dotyczące dalszej drogi życiowej. Wszystko to może wywołać u nastolatków duży niepokój i stres.

Dodatkowym wyzwaniem w okresie dojrzewania są liczne zmiany zachodzące w ciele nastolatka. Szybki wzrost, rozwijające się narządy płciowe, a także produkcja hormonów płciowych gwałtownie wzrastająca w organizmie wpływają na zachowanie i postawę nastolatków i mogą prowadzić do częstych wahań nastroju. Mimo iż jest to naturalny proces, może być bardzo stresujący, zarówno dla rodzica, jak i samego nastolatka. Ważne zmiany zachodzą również w mózgu – młodym ludziom może być trudno rozpoznać emocje u innych ludzi, a także dokonywać dojrzałych osądów na temat konsekwencji swoich działań.

Presja rówieśników

Nastolatkowie bardzo się martwią, czy „pasują” do swojego środowiska. Porównują się do swoich rówieśników i często zależy im na pozytywnej ocenie innych. Wraz z tymi obawami pojawia się u nich pragnienie bycia zauważonym i rozpoznanym. Jednakże wbrew powszechnej opinii rodzice też odgrywają niezwykle ważną rolę w tym procesie. Nastolatkowie

Praktyczne wskazówki dla rodzica:

- ▶ Zamiast wypytywania, co nastolatek może odebrać jako atak, mów: „Jestem tu, gdy mnie potrzebujesz”.
- ▶ Jasno komunikuj swoje uczucia: „Nie lubię...”, „Jest mi źle, gdy...”, „Chcę, byś...” – tak sformułowane komunikaty łatwiej trafią do młodego człowieka.
- ▶ Elastyczne zasady. Pozwól swojemu dziecku mieć głos w kwestii ustalania zasad i granic. Jeśli ustalacie samodzielne wyjście nastolatka, nie narzucaj konkretnej godziny, sprawdź, co najpierw zaproponuje. Pokaż, że słuchasz i rozumiesz.

mogą jawnie okazywać odrzucanie poglądów i wartości rodzica, jednak rodzicielski wpływ, zainteresowanie i wsparcie są nadal kluczowe dla rozwoju młodego człowieka. Mimo usilnych prób ich przesuwania i testowania nastolatki nadal potrzebują także jasnych granic. Ustalając zasady, rodzic powinien postarać się o aktywne zaangażowanie nastolatka w rozpoznanie konsekwencji ich ewentualnego przekroczenia.

Rodzice piętnastoletniego Antka zgłosili się do gabinetu psychologicznego, nie mogąc poradzić sobie z jego obsesją gier komputerowych. We wstępnym wywiadzie ustalono, że chłopiec spędza średnio sześć godzin przed komputerem, rezygnując zupełnie z życia społecznego poza domem. Antek początkowo nie był przekonany do rozmowy z psychologiem, jednak po ustaleniu, że to on decyduje, jakie informacje trafią do rodziców, zgodził się na spotkanie. Chłopiec starał się bardzo zatuzować swoje zawstyżenie, jednak po chwili rozmowy rozplakał się i wyznał, że od dawna koledzy w szkole się z niego wyśmiewają i traktują jako „gorszego”. Jedynie w świecie gier nie czuł się oceniany i wyszydzany. Chłopiec bardzo bał się reakcji rodziców, uważając, że oni także ocenią go jako „słabego”. Psycholożka nie naciskała chłopca, by zdradził im swoją tajemnicę, jednak umacniała go w poczuciu, że to nie on jest winny temu, co się z nim dzieje. Wraz z poczuciem własnej wartości wzrosło w nim także przekonanie, że warto prosić o pomoc.

Dorastanie to czas, w którym wielu młodych ludzi kieruje się idealistycznymi poglądami. Z tego powodu często czują się zniecierpliwieni i sklóćeni ze światem dorosłych. Mają też tendencję do przekonania, że znają odpowiedzi na wszystkie pytania. Chociaż może to być bardzo irytujące dla dorosłego człowieka, w tym rodzica, zdecydowanie lepiej będzie włączyć się do dyskusji i poznać nawzajem swoje przekonania, zamiast ignorować nastolatka lub odrzucać jego pomysły.

Komunikacja kluczem do wsparcia nastolatka

Komunikacja z nastolatkiem zwykle jest bardzo trudnym zadaniem. Rozmowa oparta na aktywnym słuchaniu, nawet jeśli rodzicowi czasem wydaje się stratą czasu, gdyż i tak nie udało mu się przeforsować swoich opinii, dla nastolatka będzie

ważnym znakiem. Da mu poczucie, że rodzic jest zainteresowany nim samym oraz tym, co ma do powiedzenia. Może to być istotne, jeśli nastolatki potrzebują porozmawiać o istotnych kwestiach, takich jak zdrowie, relacje z innymi lub to, że jest zastraszony lub gnębiony w szkole.

Pani Iwona zgłosiła się ze swoim trzynastoletnim synem Daniem na konsultacje psychologiczne zaniepokojona jego nietypowym zachowaniem. Matka odkryła, że chłopiec regularnie przegląda strony z treściami erotycznymi. Po rozmowie z psychologiem pani Iwona przyznała, że w ich domu tematy dotyczące rozwoju seksualnego nie są poruszane i samej trudno jest jej o tym mówić. Psycholog zaproponował spotkania rodziców z chłopcem, dzięki czemu wspólnie na neutralnym gruncie mogli się dowiedzieć, jak rozmawiać na tematy dla nich trudne.

Wyrażanie siebie

W czasie intensywnej zmiany fizycznych i emocjonalnych, nastolatkom często trudno jest wyrazić swoje uczucia. Mogą trząść drzwiami lub wszczynać bójkę, ponieważ nie znają innego sposobu radzenia sobie z problemem. Rodzic może pomóc, nie biorąc rzeczy do siebie i nie „dokładać” swoich emocji do kłótni. Ważne w rozmowie z nastolatkiem jest opisywanie tego, co się widzi, zamiast oceniania i wyrzucania swoich racji. Zamiast mówienia „mam dość twojego zachowania” można powiedzieć na przykład: „Widzę, że coś cię rozzłościło” – czasem to wystarczy, by rozpocząć wartościową rozmowę. Dyskusja o alternatywnych sposobach radzenia sobie z frustracją może być pomocna. Jednakże nie należy rezygnować z mówienia o swoich oczekiwaniach. „Chciałbym/Chciałabym, żebyś traktował mnie z szacunkiem”, „Oczekuję, że będziesz ze mną rozmawiać w sposób, który nie krzywdzi żadnego z nas” – to jasne komunikaty, dzięki którym dziecko wie, że granice rodzica zostały przekroczone.

Nastrój i umysł

Wahania nastroju i zmiany zachowania są nieuniknione w tym wieku. Nie ma na nie „złotej recepty”. Najważniejsze jest pozostanie w kontakcie z nastolatkiem i niereagowanie przesadnie na takie zachowania. Czasami jednak mogą to być objawy poważniejszych problemów. Co najmniej jeden na dziesięciu młodych ludzi cierpi na problemy ze zdrowiem psychicznym, które mogą mieć różne

Jakie są cechy dobrego rodzica? (wypowiedzi nastolatków):

- ▶ „Mogę z nim porozmawiać na każdy temat”.
- ▶ „Cierpliwość”.
- ▶ „Ktoś, kto umie słuchać”.
- ▶ „Kompromis i podanie powodów, dlaczego coś ma działać w określony sposób”.