

Rodzic i nastolatek

Jakie wyzwania wychowawcze stoją przed rodzicami w okresie dojrzewania dzieci?

Co to jest bunt nastolatka?

Jak przetrwać dojrzewanie dziecka?

Jak pomóc dziecku w okresie adolescencji?

Odpowiedzi na powyższe pytania mogą być różne w przypadku różnych rodzin. Wiele zależy od wcześniejszego okresu, a więc dzieciństwa, w trakcie którego powstaje określony rodzaj więzi pomiędzy opiekunami i dzieckiem. Ważnym aspektem są również wrodzone cechy rodzica: temperament czy zdolność radzenia sobie z trudnymi uczuciami, ale też to, jak wyglądało jego własne dojrzewanie. Istotnym czynnikiem może być również fakt, czy rodzina ma jakąś dysfunkcję w postaci np. uzależnienia oraz na ile zgodną parę stanowią sami rodzice lub opiekunowie. Znaczenie może mieć też temperament dziecka. Powyższe czynniki są pewną bazą, która określi specyfikę procesu dojrzewania młodego człowieka, ale też jego najbliższego otoczenia.

Bunt

To, co jeszcze do niedawna udawało się uzgodnić z dzieckiem, a czasem zdecydować w jego imieniu, może teraz przybrać formę nieustannej walki. Nastolatek wydaje się zajęty wyłącznie sobą, skupiony na swoim wyglądzie. Reaguje złością na wszelkie komentarze. Często spędza długie godziny przed lustrem, przesadnie według rodziców, dbając o fryzurę oraz ubiór. Liczą się dla niego głównie firmowe ubrania oraz gadżety typu telefon czy konsole do gier. Bywa też inaczej – przestaje dbać o siebie, buntuje się przeciwko wszelkim zasadom ustalonym przez rodziców i ogólnie przyjętym konwenansom. Podważa to, co zostało dotychczas ustalone: co jest ważne według dorosłych, jak należy się zachowywać. Nastolatek jest szczególnie wrażliwy na fałsz, hipokryzję, widzi dużo więcej, zwraca uwagę na błędy i słabości dorosłych, często wytykając je, co prowadzi do kłótni.

Nastolatek zamyka się sam w pokoju. Nie chce rozmawiać, czasem tylko coś odburknie. Jego mowa niewerbalna (np.: grymasy na twarzy, przewracanie oczami czy odwracanie głowy) ma pokazać innym, że ma odmienne zdanie niż rozmówca. Znaczenia nabiera grupa rówieśnicza, która teraz często staje się punktem odniesienia określającym granice tego, co powinno się robić, a czego nie. Nastolatek może podejmować eksperymenty z używkami oraz seksualne, a także opuścić się w nauce. Nie myśli o przyszłości – liczy się tu i teraz. Ani o śmiertelności – jego to nie dotyczy. Rodzicom często może się wydawać, że ktoś ukradł im ukochane dziecko i zastąpił je kimś innym.

Jak to wszystko zrozumieć?

Okres dojrzewania to czas intensywnych zmian zachodzących w organizmie. Burza hormonów i gwałtowny wzrost sprawiają, że młody człowiek może czuć się zagubiony i obcy we własnym ciele. Warto pamiętać, że chociaż fizycznie może wydawać się dorosły, to pod względem emocjonalnym nadal pozostaje dzieckiem, które potrzebuje wsparcia.

Psychologowie uważają, że adolescencja, czyli wiek dojrzewania, to swego rodzaju most pomiędzy dzieciństwem i dorosłością. Ten czas jest potrzebny, żeby dziecko mogło oddzielić się od rodziców i poszukać swojej własnej drogi. Temu służą ataki – im bliższa relacja z rodzicami, tym większy trud, by się uniezależnić. Jest to czas, gdy dziecko będzie sprawdzało to, czego nauczyło się od opiekunów. Nastolatek będzie podejmował różne ryzykowne działania i przeżywał przy tym wiele sprzecznych uczuć. Może atakować rodziców, ale jednocześnie bać się, czy tą złością ich nie zniszczy, albo czy oni surowo go za to nie ukarzą. Może być przerażony przyszłością, choć niekoniecznie o tym powie, a nawet niekoniecznie będzie tego świadomy. Mówi się, że depresja i uczucia jej towarzyszące są poniekąd nieodłącznym elementem tego okresu, choć jest to oczywiście inna depresja niż ta obserwowana u dorosłych.

Być rodzicem, ale jak?

Ze względu na to, że młodzi ludzie różnie przechodzą okres dojrzewania, nie można określić jednego skutecznego sposobu, jak pomóc im oraz sobie w tym czasie. Ważne jest zauważenie zmian, pewna elastyczność i zaufanie polegające na tym, aby pozwolić dzieciom na większą niż dotychczas swobodę i odpowiedzialność za własne sprawy. Warto być z dzieckiem na dobre i na złe. Raczej nie należy natomiast w każdej sytuacji wyrażać własnej opinii na dany temat, oceniać czy doradzać, co nie oznacza, że nie wolno mieć swojego zdania. Dobrze jest być cierpliwym, czekać, aż otworzy się „okno dialogu”, zatrzymać się wtedy, poświęcić czas na tyle, na ile to możliwe, a jeśli w tym momencie okoliczności nie pozwalają na spokojną rozmowę, to zaproponować inny termin. Ważnym i trudnym obszarem jest ten związany z wyrażaniem agresji. Jeśli chodzi o płęć, to zazwyczaj dziewczynki bardziej ścierają się z matkami, a chłopcy z ojcami, poprzez te potyczki budując swoją tożsamość. Osobnym tematem jest pojawiająca się na nowo seksualność, która zarówno w dziecku, jak i rodzicach budzi często wiele lęku. Warto sięgnąć wtedy po materiały edukacyjne, zasygnalizować młodemu człowiekowi, że jest się gotowym na taką rozmowę, znaleźć czas. Dobrze jeśli nie jest to pierwsza rozmowa z dzieckiem na ten temat, ale pewnego rodzaju kontynuacja wcześniejszych rozmów.

Warto, aby rodzice lub opiekunowie dawali sobie nawzajem wsparcie w tym okresie. Dobrze jest starać się zaakceptować pojawiające się trudne uczucia, zarówno nastolatka, jak i własne – złość, zazdrość, smutek, ale też lęk o przyszłość dziecka. Nie należy natomiast wtajemniczać nastolatka zanadto w swoje kłopoty zawodowe czy problemy w związku.

Ale właściwie po co to wszystko?

Dojrzewanie to tylko pewien okres w rozwoju człowieka, ale potrzebny okres. Niedojrzałość i bunt w okresie dorastania pomogą dziecku stać się prawdziwie dojrzałą osobą. Przedwcześnie dorosłe dzieci, które zostały zmuszone przez okoliczności rodzinne do wzięcia na siebie zbyt dużej jak na swój wiek odpowiedzialności, są dorosłe tylko pozornie. W związku z tym, że nie mogły rozpoznać siebie w kontakcie z innymi i nie miały obok siebie nikogo, kto mógłby pomóc im nauczyć się siebie, często przez całe późniejsze życie próbują dopasować się do potrzeb i oczekiwań innych ludzi.

Źródło: [Rodzic i nastolatek – FDDS dla rodziców](#)