

## **JAK POMÓC DZIECKU BEZPIECZNIE DORASTAĆ** **problemy okresu dorastania**

**Dorastanie** – trudny czas dla dzieci ale i dla rodziców, nie wiem kto jest w trudniejszej sytuacji... Jedna ze specjalistek od okresu dorastania napisała tak :

**„ Dziecko jest jak pies, a nastolatek jak kot.. „**

Na początku karmisz swojego zwierzaka, tresujesz go i wydajesz mu polecenia, a on kładzie głowę na twoich kolanach i wpatruje się w Ciebie niczym w obraz Rembrandta. Kiedy go zawołasz przybiega natychmiast z wielkim entuzjazmem. Potem w wieku lat 13-tu twój mały piesek przeistacza się w starego kocura. To co sprawdzało się wcześniej, teraz przynosi efekt przeciwny do zamierzonego. Jeśli go zawołasz, ucieka. Każ mu usiąść a będzie skakał. Potraktujmy nastolatka trochę jak kota - „Postawmy jedzenie i poczekajmy aż sam przyjdzie” , bo nasz nastolatek dalej potrzebuje wsparcia , pomocy, uczucia ale na własnych warunkach. Podstawą pozytywnych relacji staje się teraz **negocjacja**.

### **Kim jest nastolatek?**

Nastolatek to człowiek , który nie uzyskał jeszcze statusu osoby dorosłej, a już utracił przywileje dziecka. Odnosi wrażenie, że wszystko to co pociągające, atrakcyjne jest zabronione: nie może pić alkoholu, jeździć autem, wstąpić do organizacji politycznej, głosować, podejmować samodzielnie decyzji.

To powoduje wzrost napięcia między nim a dorosłym. To napięcie utrzymuje się przez pewien czas - aż do momentu gdy dorośnie i usamodzielnia się.

Musimy pamiętać, że dzisiejszy nastolatek jest inny niż jeszcze dwadzieścia lat temu - dorasta szybciej, ma więcej pieniędzy, dostęp do transportu, informacji , dużo wolnego czasu i..... mniej nadzoru ze strony dorosłych. Szybciej też dojrzewa seksualnie – o jakieś trzy lata – niż pokolenia wcześniejsze. Więcej jest też zagrożeń – postęp techniki informacyjnej ( internet) używki w tym narkotyki.

Warto więc pamiętać , że w tym trudnym okresie dorastania nastolatek potrzebuje rodziców, którzy go dostrzegą, zobaczą że zmienia się w osobę dorosłą. Potrzebuje rodziców, którzy podejną do prezentowanych przez niego postaw z cierpliwym zrozumieniem, a nie ze zbyt gwałtowną, nie przemyślaną reakcją.

### **Dorastanie to trudny czas dla rodziców, bo**

- nastolatek zaczyna wymykać się spod ich kontroli
- buntuje się
- poddaje weryfikacji każde zdanie rodzica
- jest mniej krytyczny wobec siebie
- poszukuje nowych doświadczeń
- grupa rówieśnicza, przyjaciele stają się ważniejsi od rodzica

Nie chce, by rodzice traktowali go jak swoja własność, chce zrozumieć kim jest.

**Buntuje się** – próbuje ustalić własne wartości, ideały, poglądy. To czas gdy kształtuje się jego osobowość. Okres buntu zaczyna się czasem wcześniej, czasem później ale z pewnością pojawi się. W tym czasie zachowanie może się bardzo zmienić. **Wtedy warto pamiętać ,że** nie jest to przejawem ataku na autorytet rodzica lecz wyraz, przejaw rozwoju, kształtowania się własnej indywidualności.

### *Nastolatek w tym czasie może :*

- nie zbyt grzecznie odpowiadać na pytania
- spierać się
- wystawiać na poważną próbę konsekwencje rodziców w egzekwowaniu zasad i zakazów
- kwestionować religię
- odrzucać system wartości rodziców
- demonstrować swoją odrębność poprzez np. sposób ubierania się, rodzaj słuchanej muzyki
- podejmować próby używania alkoholu, narkotyków, seksu...

To czy bunt nastolatka pozostanie w granicach „normalności” czy osiągnie przesadne, groźne rozmiary, zależy w dużej mierze od reakcji rodziców. Podwojone kontrole, restrykcje, nakazy, zakazy nasilają problem.

Bunt staje się „nienormalny” gdy nastolatek odmawia postrzegania rozsądnych reguł, zasad przyjętych w domu, ignoruje zakazy, wielokrotnie próbuje alkoholu, narkotyków, narusza prawo. Wtedy to już jest poważny problem.

### *Co robić by zminimalizować pojawienie się kłopotów, zmniejszyć ryzyko występowania zachowań skrajnych?*

Kluczem jest **rozmowa** – podstawa dobrych kontaktów, pozwala lepiej poznać świat dziecka, jego oczekiwania, marzenia,, trudności z którymi się mierzy. Ale rozmowy w tym czasie mogą okazać się **bardzo trudne...**

### *Dlaczego tak trudno być rodzicem nastolatka*

1. Bunt przeciw dorosłym skierowany jest w pierwszym rzędzie przeciw rodzicom. Dzieci chcą być traktowane jak dorośle, nie godzą się z zakazami, ograniczeniami stosowanymi przez rodziców. To dążenie do wyodrębnienia się jest naturalne.
2. Grupa rówieśnicza zaczyna być ważniejsza niż rodzice. Bycie w grupie rodzi konieczność dopasowania się do niej, zyskania akceptacji – czasem za wszelką ceną. Często młodzi ludzie mają więcej zaufania do przyjaciół niż do rodziców, dlatego próby ograniczania ich w tym względzie kończą się na ogół niepowodzeniem. **Nie możemy dobrać dziecku przyjaciół, możemy próbować ich poznać.**

Coraz szybsze tempo życia, coraz więcej czasu poświęcanego na pracę, obawa przed jej utratą rodzi trudne sytuacje. Dzieci podlegają podobnej presji - oczekuje się od nich osiągnięć w szkole , sporcie...to wszystko sprawia ,że coraz mniej czasu spędzamy na rozmowie, coraz mniej czasu spędzamy wspólnie... coraz częściej mijamy się z dzieckiem....a przecież..

**Nasze dorastające dzieci potrzebują wciąż dyskretnej obecności rodzica, cierpliwości i gotowości do niesienia im pomocy. Chcą wierzyć, że zareagujemy w porę gdy będzie działo się coś złego, że znajdziemy sposób by uporać się z problemem. Chcą widzieć w nas sojuszników, na których będą mogli liczyć w trudnych chwilach.**

### **Potrzebują:**

- poczucia więzi i przynależności do rodziny, chcą czuć się kochanymi, rozumianymi, potrzebują szacunku, przyjaznej atmosfery – poczucia bezpieczeństwa,
- poczucia własnej wartości , chcą być doceniane za ich wysiłek w osiągnięciu sukcesu, chcą mieć pewność, że zostaną odrzucone, skrytykowane gdy coś nie wychodzi
- wiarygodności – chcą widzieć, że zachowujemy się tak jak mówimy, że

- potrafimy przyznać się do błędu, czy niewiedzy
- sprawiedliwego traktowania , poczucia ,że zareagujemy w niejasnej sytuacji w oparciu o wnikliwe rozpatrzenie sprawy
- stanowczości w ważnych sprawach, potrzebują jasno określonych reguł i konsekwencji w ich przestrzeganiu
- poszanowania intymności i dyskrecji, chcą mieć pewność, że granice ich prywatności będą respektowane.

By uchronić nasze dzieci przed niebezpieczeństwami okresu dorastania powinniśmy być z nimi jak najbliżej.

### ***Co to znaczy - bliżej z dzieckiem***

Bliskość, zaufanie, szczerłość we wzajemnych relacjach to efekt wieloletniej pracy. Jeśli jesteśmy z dzieckiem blisko na co dzień widzimy co je cieszy, co martwi, z czym sobie radzi, z czym ma kłopot , to w czasie dorastania dużo łatwiej jest o wspólny język.

***Sluchanie*** to podstawa rozmowy. Słuchajmy więc co mówi nasze dziecko , rozmawiajmy o wszystkim tak często jak to możliwe. Ważne jest byśmy:

- starali się zawsze znaleźć czas na taka rozmowę zawsze gdy tylko pojawi się problem – rozmowa pozwala pozbyć się złych emocji, pozwala się wygadać, wypłakać, wyłóżcić.
- nigdy nie bagatelizowali problemu nawet jeśli z naszego punktu widzenia nie jest poważny, istotne jest jak czuje dziecko
- znajdowali czas gdy chce się podzielić radością, zapytali o szczegóły, nie umniejszali sukcesu
- byli obserwatorami – zwracali uwagę na sygnały płynące od dziecka ( smutne, kręci się , czeka)- nie zawsze powie ,że chce rozmawiać
- stwarzali warunki do luźnej rozmowy – wykorzystywali chwilę – wspólna herbata, spacer, kolacja...
- okazywali zainteresowanie jego sprawami, ale nie wypytywali zbyt natarczywie, poczekali aż samo zacznie mówić o tym co się dzieje, to ono decyduje ile chce nam powiedzieć
- rozmawiali o swoich sprawach, co się u nas dzieje , kłopotach, radościach...
- opowiadali o sobie – dzieci lubią wspomnienia, przybliżają rodziców, tez kiedyś byli mali, tez popełniali błędy i uczyli się podejmować trudne decyzje.

Rozmawiajmy na każdy temat, nie unikajmy spraw trudnych, zadbajmy by nie było tematów tabu.

### ***Kilka zasad o których warto pamiętać***

- bądź przykładem – dzieci są dobrymi obserwatorami, dostrzegą ,że mówisz a nie robisz
- wymagaj – stawiaj warunki możliwe do spełnienia
- bądź konsekwentny – by nauczyło się ,że ustalone zasady muszą być respektowane
- poznaj przyjaciół, znajomych dziecka, pamiętaj o ich roli
- szanuj prawo dziecka do własnych wyborów, opinii, dysponowania wolnym czasem, doradzaj nie narzucaj swojej woli
- nie bądź nadmiernie opiekuńczy – pozwól zdobywać doświadczenie, niech ucą się radzić sobie robiąc małe rzeczy – daj prawo do popełnianie błędów, ale bądź czujny i reaguj
- określ jasno zasady dotyczące używek
- ucz przewyżać trudności – analizy sytuacji i wyciągania wniosków

***Pamiętajmy*** , że to jak porozumiewamy się między sobą, troszczymy się o siebie nawzajem,

pokazuje dziecku co jest właściwe i pożądane, a co nie jest. Tak buduje się **system wartości**. Przestrzegaj : poszanowania prywatności, nie używania przemocy, podziału obowiązków domowych, uczestnictwa w zdarzeniach rodzinnych. **Zakazy** powinny dotyczyć tylko spraw istotnych – bezpieczeństwa, zdrowia, wzajemnego traktowania się. **Ograniczenia** muszą być – bez nich nie da się wyznaczyć granic, wychować nastolatka. Należy ustalić konsekwencje i wprowadzać je w życie – wtedy tylko one mają sens i działają. Czasem warto postarać się o wspólnie wypracowany kompromis, powoduje, że dziecko przestrzega wspólnie wypracowanego porozumienia, ustalonych przez siebie zasad.

### ***Kontakt z dzieckiem***

Czasem mimo, że bardzo się staramy kontakt z dzieckiem nie jest najlepszy. Spróbujmy porozmawiać o naszych oczekiwaniach, dać argumenty – dlatego chcemy współpracy, mówmy, że zależy nam na poprawieniu kontaktów. Nie poddawajmy się.

### ***Rodzicu gdy coś jest dla ciebie nie do przyjęcia powiedz mu***

- o jakie konkretne zachowania ci chodzi
- jakie uczucia przeżywasz, gdy zachowuje się w sposób którego nie akceptujesz
- dlaczego zachowanie jest niewłaściwe
- jakie konsekwencje dla ciebie i innych ma takie zachowanie
- jakiej zmiany oczekujesz

### ***Jeśli chcesz przeprowadzić z dzieckiem poważną rozmowę to:***

- znajdź spokojny moment
- zajmij się tylko tą konkretną sprawą
- mów o tym co w związku z tym czujesz
- zadbaj by każdy mógł przedstawić swój punkt widzenia
- słuchaj uważnie co dziecko ma do powiedzenia
- zakładaj możliwość zmiany swojego zdania
- wykaż gotowość do kompromisu
- skoncentruj się na rozwiązaniu problemu, nie na tym kto wygra

### ***Najczęściej popełniane błędy w relacjach z nastolatkiem***

1. Przesadna reakcja na negatywne wpływy – nie krytykuj, nie poniżaj uwagami na temat gustu, preferencji dziecka dotyczących ubioru, muzyki.
2. Mówienie od razu „nie” - bezpieczniej przemyśleć odpowiedź – podejmuj decyzje po wysłuchaniu argumentów to pozwoli podjąć jak najbardziej racjonalną i bycie konsekwentnym, to pozwoli uniknąć zmiany decyzji „nie” na „tak”.
3. Nie używaj przemocy – to naruszanie godności własnej, wartości – panuj nad sobą – lepiej okazać troskę, w ostateczności można zabrać przywileje.
4. Niekonsekwencja w postępowaniu – zdarza się z własnej wygody, ustępowanie dla „świętego spokoju”, bronienie przed współmałżonkiem, który ma inne zdanie.
5. Usuwanie przeszkód nie dopuszczanie do konfrontacji z trudnościami.
6. Nie pozwalanie na samodzielne podejmowanie decyzji.
7. Nie docenianie lub przecenianie dziecka - rodzi niepewność, brak wiary we własne siły, frustrację często gdy niewłaściwie są ustawione wymagania.

## ***Postawy wychowawcze - jakimi rodzicami jesteśmy, jak nasze postępowanie może wpływać na zachowanie dzieci***

***Rodzice niekonsekwentni*** – wychowanie niekonsekwentne – rodzice stawiają szereg nakazów, zakazów, których potem nie przestrzegają, nie sprawdzają – dziecko szybko się w tym orientuje i je lekceważy. Rodzice w zależności od samopoczucia raz okazują akceptację i czułość, innym razem obojętność w tej samej sytuacji – dziecko czuje się zdezorientowane, zagubione, niepewne, ma poczucie niesprawiedliwości i krzywdy.

***Rodzice liberalni*** – wychowanie liberalne, zamierzone, świadome pozostawiające dziecku całkowitą swobodę, bez żadnych ograniczeń w rozwoju, tłumaczące niewłaściwe zachowanie dziecka tym, że jeszcze nie dorosło. Stwarzane są pozory wolności i dorosłości, dziecko nie rozumie czynu i konsekwencji. Takie postępowanie rodzi zagrożenie poważnymi problemami, dziecko nie bardzo czuje wsparcie ze strony rodziców, pozbawione ram może dać łatwo wciągnąć się w sytuacje dla siebie niekorzystne i niebezpieczne ( np. narkotyki, alkohol, wpływ grupy ).

***Rodzice autorytarni*** – wychowanie autorytarne – rodzice wymagają od dziecka bezwzględnej karności i posłuszeństwa, bezwzględnego podporządkowania się wszelkim zasadom, nakazom ustalają bezwzględnie egzekwowane konsekwencje – kary, nagrody. Taka postawa rodziców może rodzić despotyczne, okrutne zachowania wobec rówieśników; postawę uległości, zastraszone nie potrafią samodzielnie myśleć; buntują się przeciw przymusowi i same stają się agresywne w sposób jawny lub ukryty; przekorne i zbuntowane mogą sięgać po alkohol, używki tylko dlatego, że zabraniają im tego rodzice.

Równowaga i wspólne rozwiązywanie sytuacji trudnych które są naturalne w rodzinie służą rozwojowi całej rodziny, budują pozytywne relacje, zaufanie, wzajemne zrozumienie. Warto się przyjrzeć jakimi jesteśmy rodzicami, dostrzeżenie nieskutecznych zachowań jest pierwsze i najważniejsze by przerwać cały ciąg problemów.

### ***Podsumowanie***

Zadaniem dorosłych, zadaniem rodziców jest pomóc dziecku przejść przez ten trudny czas jakim jest dorastanie. Rodzice muszą pamiętać, że to nie oni mają problem z nastolatkiem, ale nastolatek ma problem ze sobą. Nawet wtedy kiedy dziecko jest nieprzyjemne i opryskliwe rodzice są dla niego bardzo ważni. Chęć porozumienia, cierpliwość, spokój, rozmowy, zachowanie dobrego kontaktu z dzieckiem zwiększają szanse, prawdopodobieństwo, że w sytuacjach trudnych dla dziecka będzie ono w pierwszej kolejności właśnie u nas – rodziców szukało pomocy.

***Pamiętajmy, że kochać, to znaczy wspierać i wymagać.***

*Elżbieta Rafalik*