

# Moje dziecko dorasta - dlaczego tak trudno być rodzicami nastolatka

## zasady budowania i utrzymania dobrego kontaktu z dzieckiem

Więź z dzieckiem buduje się od chwili jego narodzin. Bliskość, zaufanie, szczerłość to efekty wieloletniej pracy. Jeżeli jesteśmy na co dzień blisko z dzieckiem, łatwiej nam zauważyć co je cieszy, co martwi i z czym sobie nie radzi. Kiedy dziecko dorasta, zwykle trudniej nam znaleźć wspólny język, bo zaczyna być inne – czasem dziwnie się ubiera, słucha niezrozumiałej muzyki i coraz bardziej buntuje się w wielu sprawach. Pomimo to, starajmy się poznawać, rozumieć i akceptować świat młodych.

Wszyscy chcemy być dobrymi rodzicami i na ogół nie szczędzimy wysiłku, aby nasze dzieci były szczęśliwe. Staramy się, chcemy dla dziecka jak najlepiej, a mimo to zdarza się, że spotykają nas rozczarowania, a dziecko „sprawia kłopoty”.

Większość rodziców najbardziej boi się okresu, kiedy dziecko zaczyna dorastać. Zaczyna wtedy wymykać się spod kontroli, buntuje się, poszukuje nowych doświadczeń, a rodzice czują się bezradni, w dodatku mniej ważni dla dziecka niż jego rówieśnicy.

Nie ma prostych i skutecznych recept na to, jak wychować szczęśliwe dziecko, jak uchronić je przed zagrożeniami a samym sobie oszczędzić „kłopotów” wieku dorastania. Poniższe wskazówki i rady mogą być dla wielu osób oczywiste, ale być może dla niektórych okażą się pomocne i zwrócą ich uwagę, że rodzice mają decydujący wpływ na to, czy ich Dziecko wyrośnie na „dojrzałego” Dorosłego.

## Problemy dorastania

- **bunt przeciw dorosłym** – okres dorastania charakteryzuje się bardzo intensywnym rozwojem intelektualnym, kształtuje się myślenie abstrakcyjne, wzrasta wrażliwość i chwiejność emocjonalna. Pojawia się tendencja do krytycyzmu. Wobec dorosłych występuje przekora, a nawet nieposłuszeństwo. Spada autorytet rodziców. Pojawia się kryzys dotychczasowych wartości oraz osłabienie więzi z rodziną. Młodzi ludzie buntują się przeciw dorosłym, a rodzice są pierwszymi dorosłymi, przeciw którym ten bunt jest skierowany. Dzieci w okresie dorastania chcą być traktowane jak dorośle i nie godzą się z zakazami i ograniczeniami stosowanymi przez rodziców. **Taka postawa jest wyrazem naturalnego w tym wieku dążenia do wyodrębnienia się i niezależności, ale najczęściej rodzi konflikty.**
- **burza hormonalna** - zmiany zachodzące w organizmie nastoletniego dziecka są dla niego źródłem bardzo intensywnych przeżyć, ponieważ wydzielające się hormony mają wpływ również na układ nerwowy. Zmiany hormonalne obserwujemy w codziennym zachowaniu dziecka. Może ono ulegać zmiennym nastrojom, staje się nerwowe, drażliwe, wybuchowe, nadmiernie płacliwe (u chłopców m.in. bardzo szybkie zwiększenie się poziomu testosteronu może powodować zwiększenie poziomu agresji).
- **trudności z akceptacją zmieniającego się ciała** - dojrzewanie to początek wieku młodzieńczego, gwałtownym przemianom w psychice towarzyszą równie gwałtowne zmiany w rozwoju fizycznym. Często bardzo trudno młodym ludziom pogodzić się z trądzikiem, nagle wydłużonymi, niezgrabnymi kończynami, innym tembrem głosu, silnym zapachem potu itp.
- **poszukiwanie własnej tożsamości** - jest to czas pojawiających się pytań: kim ja naprawdę jestem, czego pragnę w życiu. Rodzi się bunt przeciwko narzucanym przez starszych wartościom, przyglądanie się innym sposobom życia. Poszukiwania te mają doprowadzić do uzyskania przez dorastające dziecko własnej autonomii psychicznej. W ten sposób stanie się ono jednostką świadomą swoich potrzeb, pragnień, zdolną do podejmowania się należnych mu ról w dorosłym życiu. Ogólne uspokojenie i zrównoważenie emocjonalne, stabilizacja uczuciowa pojawią się w następnym okresie młodości między 18 a 22 rokiem życia.

- **lęk o przyszłość** - dojrzewanie jest procesem przeobrażania się dziecka w osobę dorosłą, stopniowego kształtowania się zdolności pozwalających sprostać wymaganiom, jakie stawia przed człowiekiem dorosłe, pełne odpowiedzialności życie. Duża ilość obowiązków, stawianych wymagań, dylematów z wyborem szkoły, dalszego kierunku kształcenia mogą wpływać na stan psychiczny dorastającego dziecka, zaburzając niepewną samoocenę i poczucie własnej wartości.
- **rówieśnicy** - dla nastolatków najważniejsza staje się grupa rówieśnicza. Bycie w grupie rodzi konieczność dopasowania się do niej, zyskania akceptacji – czasem za wszelką cenę, wbrew temu, czego oczekują dorośli. Często młodzi ludzie darzą większym zaufaniem przyjaciół niż rodziców, dlatego próby ograniczania im swobody w tym zakresie na ogół kończą się niepowodzeniem. Dla rodziców to trudny test wytrzymałości, cierpliwości i rodzicielskiej miłości. Dlatego tak ważne jest zwrócenie uwagi na środowisko, w jakim przebywa dziecko.
- **tempo życia** – życie codzienne obecnie podlega różnorodnym presjom. Dotyczy to zarówno dorosłych, jak i dzieci. Oczekuje się od nas osiągnięć (w pracy, w szkole), ładnej sylwetki, sukcesów. Wielu rodziców zmagają się z bezrobociem, wielu zaś poświęca swojej pracy zarobkowej dużo czasu. Coraz mniej chwil pozostaje na rozmowy i wspólne spędzanie czasu.

## Czego dorastające dzieci potrzebują od rodziców

Dorastające dzieci potrzebują naszej dyskretnej obecności, dostępności i gotowości do udzielenia im pomocy. Wierzą, że w porę zareagujemy, gdy dzieje się coś niedobrego i znajdziemy sposób, aby rozwiązać problem. Chcą widzieć w nas swoich sojuszników, na których mogą liczyć w trudnych momentach.

Do najważniejszych potrzeb dzieci zaliczamy:

- **poczucie więzi i przynależności do rodziny** – chcą czuć, że są kochane, rozumiane i mogą liczyć na wsparcie rodziców. Potrzebują naszego szacunku, przyjaznej atmosfery w domu – poczucia bezpieczeństwa.
- **poczucie własnej wartości** – chcą, aby doceniać ich wysiłki w osiągnięciu sukcesów oraz chcą mieć pewność, że nie zostaną przez nas skrytykowane i odrzucone, gdy coś się nie uda.
- **wiarygodność** – chcą mieć pewność, że zachowujemy się tak jak mówimy, ale także, że potrafimy przyznać się do własnych słabości, niewiedzy i błędów.
- **sprawiedliwe traktowanie** – przekonanie, że rodzice w niejasnej sytuacji zareagują w oparciu o wnikliwe rozpatrzenie sprawy.
- **stanowczość w ważnych sprawach** – potrzebują jasno określonych reguł i konsekwencji w ich przestrzeganiu
- **poszanowanie intymności i dyskrecji** – chcą mieć pewność, że granice ich prywatności są przez nas respektowane.

**Rozmowa**  
 jest podstawą  
 dobrych kontaktów  
 z dzieckiem,  
 a podstawą rozmowy  
 jest uważne **słuchanie.**

- im częściej rozmawiasz z dzieckiem, tym lepiej poznajesz jego świat
- w żadnym wypadku nie bagatelizuj jego problemów
- nie umniejszaj także wagi jego sukcesów
- dostrzegaj sygnały, że dziecko Cię potrzebuje
- stwarzaj warunki do luźnej, naturalnej rozmowy
- nie zmieniaj rozmowy w przesłuchanie
- rozmowa jest wymianą – mów też o sobie, Twoich aktualnych sprawach, radościach
- wspominaj swoje dzieciństwo, dorastanie

- nie unikaj żadnego tematu

## Najważniejsze zasady dobrego wychowywania

- **bądź przykładem** – postępuj tak, by być wiarygodnym. Dzieci są dobrymi obserwatorami i łatwo zauważą, gdy nie robisz tak, jak mówisz.
- **wymagaj**, ale stawiaj dziecku warunki możliwe do spełnienia.
- **bądź konsekwentny**, aby dziecko liczyło się z tobą i wiedziało, że ustalone przez ciebie normy w ważnych sprawach muszą być respektowane.
- **poznaj przyjaciół i znajomych dziecka**. Pamiętaj, że w tym wieku koledzy ogrywają dużą rolę i często mają duży wpływ.
- **szanuj prawo dziecka** do własnych opinii, wyborów, dysponowania swoim wolnym czasem. Doradzaj, ale nie narzucaj swojej woli.
- **nie bądź nadmiernie opiekuńczy**. Pozwól dziecku zdobywać doświadczenia; ono uczy się życia przede wszystkim robiąc nowe rzeczy, sprawdzając. Czasem popełnia przy tym błędy, bądź zatem czujny i w porę reaguj.
- **określ jasno zasady** dotyczące zakazu stosowania środków odurzających i innych używek, ale sam też unikaj nadużywania leków, papierosów i alkoholu.
- **ucz jak przewyżczać trudności** i radzić sobie w trudnych sytuacjach.

## Budowanie zasad

- rodzina buduje system wartości, którymi w przyszłości będą się kierowały dzieci
- zasady panujące w rodzinie muszą ułatwiać jej funkcjonowanie, ale nie ograniczać nikogo
- zakazy powinny dotyczyć tylko spraw naprawdę istotnych – bezpieczeństwa, zdrowia, wzajemnego traktowania się.

## Stawiamy dziecku drogowskazy, aby mogło bezpiecznie dorastać

Nie da się wychować nastolatka bez stawiania mu pewnych ograniczeń. Wyznaczanie tych granic jest trudne, ale bardzo potrzebne. Dorastanie jest tak burzliwym okresem, że młody człowiek musi wiedzieć na co się zgadzamy, a na co nie. Czasem buntuje się i próbuje przekraczać te ustalenia. Stawianie ograniczeń wymaga od rodziców zaangażowania i traktowania poważnie wprowadzanych zasad. Tylko wtedy mają one sens i działają. **Pozostawianie dziecku zbyt dużej wolności najczęściej nie sprawdza się.**

## Gdy coś się psuje, czyli jak poprawić kontakt z dzieckiem

- jeśli chcesz wprowadzić zmiany – powiedz o tym dziecku
- wyjaśnij mu dlaczego i poproś o współpracę
- jeśli dotychczasowe próby nie powiodły się, podejmij nowe działania
- nigdy nie rezygnuj z bliskości

**Jeśli jakieś zachowanie Twojego dziecka jest dla Ciebie nie do przyjęcia, spróbuj to zmienić.** Powiedz mu:

- o jakie konkretne zachowanie Ci chodzi
- jakie uczucia przeżywasz, gdy ono zachowuje się w ten sposób
- dlaczego to zachowanie jest Twoim zdaniem niewłaściwe
- jakie konsekwencje dla Ciebie lub innych ma to jego zachowanie
- jakiej zmiany oczekujesz

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

- znajdź na nią jakiś spokojny moment

- zajmuj się tylko tą konkretną sprawą
- mów o tym, co w związku z konkretnym zdarzeniem czujesz
- słuchaj uważnie, co dziecko ma Ci do powiedzenia
- zadbaj o to, by każdy mógł przedstawić swój punkt widzenia i wyrazić własną opinię
- zakładaj możliwość zmiany swojego zdania
- bądź gotowy do kompromisów
- koncentruj się na rozwiązaniu problemu, a nie na tym kto wygra

## Być rodzicami nastolatka nie jest łatwo.

Jeśli jednak rozumie się i pamięta, że okres dorastania jest tak samo trudny dla rodziców, jak i dla dziecka – to połowa sukcesu.

Im lepszy mamy kontakt z dzieckiem, tym łatwiej ustrzeżemy je przed zagrożeniami i wychowamy na szczęśliwego Dorosłego.

**materiał edukacyjny dla rodziców**  
**Wioletta Jasny – psycholog Powiatowej Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej w Pajęcznie**