

## Zrozumieć nastolatka

Okres dorastania to czas kiedy młody człowiek mierzy się z pytaniami o własną tożsamość, buduje własny system wartości, uczy się życia w społeczeństwie. Często towarzyszą temu silne emocje i huśtawki nastrojów. Rodzic niejednokrotnie staje w sytuacji kiedy nie rozpoznaje swojego spokojnego, grzecznego dziecka. Musi się zmierzyć z buntem, negowaniem swojego światopoglądu i nieraz silnymi i nieadekwatnymi do sytuacji emocjami.

W takiej sytuacji, kiedy zastanawiamy się nad zmianami jakich doświadcza nasze dorastające dziecko, warto sobie przypomnieć jak my przechodziliśmy przez okres dojrzewania. Zapytani o przyjemne i nieprzyjemne doświadczenia tego czasu rodzice przypominają sobie radość z pierwszych kroków niezależności, spotkania z przyjaciółmi, pierwsze zakochanie. Ale pamiętają także o tym, jakie trudne były dla nich kłótnie z rodzicami, ciągłe oczekiwanie akceptacji, niezadowolenie ze swojego wyglądu i wysoka wrażliwość. Współczesny nastolatek przeżywa podobne lęki i radości. Zmieniło się otoczenie, życie społeczne toczy się teraz w mediach społecznościowych, młodzi ludzie nie wyobrażają sobie życia bez Internetu. Jednak potrzeby zostały takie same. Tak samo jak kiedyś ich rodzice nastolatki dzisiaj pragną akceptacji, zrozumienia, pozwolenia na niezależność, dużą wagę przywiązują do tego, jak są spostrzegani przez grupę rówieśniczą.

Zadaniem rodziców jest pomóc dorastającemu dziecku przejść przez ten burzliwy okres. Przed rodzicami stoi zadanie podtrzymania z dzieckiem relacji, budowania więzi, wspierania w radzeniu sobie z emocjami i stwarzania bezpiecznych granic do uczenia się samodzielności i odpowiedzialności.

W tym czasie bardzo przydatna jest umiejętność uważnego słuchania i rozumienia przeżyć dziecka. Często nastolatek przeżywa swoje problemy bardzo burzliwie, emocje pojawiają się nagle i są silne, ale równie szybko opadają i zmieniają się. Może sprawiać wrażenie, że pomoc potrzebna jest natychmiast i rodzic w dobrej wierze podaje różne pomysły i gotowe rozwiązania, które często są odrzucane. W takiej chwili ważniejsza jest obecność słuchacza, pomoc w nazwaniu przeżywanych uczuć, co pozwala na budowanie poczucia zrozumienia, przynosi ulgę i pomaga obniżyć przeżywane napięcie.

Dużym wyzwaniem jest podtrzymywanie kontaktu z nastolatkiem. Zwykle na pytania o to jak było w szkole i co się działo ważnego, młodzi ludzie odpowiadają zdawkowo i nie wgłębiają się w szczegóły. Warto jednak rozwijać umiejętność zadawania pytań i być czujnym na moment kiedy dziecko dzieli się czymś ważnym i osobistym. To jest nasza przewaga nad komputerami, możemy zadać pytanie, zainteresować się planami dziecka i jego marzeniami. Pomimo buntowniczej postawy, dla nastolatka ważne jest jak jest odbierany przez rodziców. Kiedy rodzic interesuje się ocenami dziecka to młody człowiek zadaje sobie sprawę, że zauważona zostanie ocena niedostateczna, ale bardzo by chciał, aby dorosły zobaczył także czwórki i docenił wkład pracy.

W czasie kiedy dziecko przechodzi przez okres dorastania, rodzicom bardzo potrzebny jest dystans do tego, co robi i mówi nastolatek. Zwykle emocje, które przeżywa okazywane są bardzo wyraźnie, nieraz dochodzi do hysterii i teatralnego przeżywania uczuć. Warto pamiętać o tym że problemy nastolatków trwają przeważnie 24 godziny. Często na drugi dzień po bardzo burzliwych przeżyciach, dziecko czuje się dobrze i wszystkie problemy same się rozwiązują. Dlatego ważne jest podtrzymywanie kontaktu z dzieckiem, słuchanie, porządkowanie myśli, zadawanie pytań zachęcających do samodzielnego myślenia i szukania rozwiązań.

Bunt nastolatka należy traktować jako coś naturalnego w procesie rozwoju. Budując własną tożsamość i system wartości młody człowiek musi odrzucić to, z czym wcześniej się identyfikował i co pochodzi ze świata dorosłych, żeby mieć poczucie, że to co tworzy, jest jego własnym dziełem.

Początkowo dorośli są odbierani jako osoby, które ograniczają, narzucają swoje pomysły i nie rozumieją aktualnych potrzeb. Z czasem jak człowiek dorasta i staje przed różnymi zadaniami jakie niesie dorosłe życie częściej zgadza się z rodzicami i jest gotowy czerpać z ich wiedzy. Ale może to zrobić z czystym sumieniem wtedy, kiedy w młodości miał przestrzeń na własne myślenie i budowanie własnych przekonań. Rolą rodzica jest jednak stanie na straży granic i bronienie swojego systemu przekonań. Razem z potrzebą buntu i niezależności u nastolatka pojawia się lęk przed odpowiedzialnością, dlatego stanowczy rodzic, który wie co jest dobre, potrafi zabronić angażowania się w ryzykowne zachowanie i wymaga powrotu do domu o ustalonej godzinie, jest nastolatkowi bardzo potrzebny.

Podsumowując, okres dorastania to jest czas, kiedy dziecko przekształca się w dorosłego. Jest to proces trudny, pojawia się bunt, zagubienie, silne i często zmieniające się emocje. Rolą rodzica jest pomóc dziecku przejść przez ten czas. Przed rodzicami stoją takie wyzwania jak:

- pomoc w radzeniu sobie z uczuciami, reagowanie na silne przeżycia dziecka,
- pilnowanie i wyznaczanie granic, radzenie sobie z buntem nastolatka,
- odpowiedzialność za podtrzymywanie więzi i relacji z dzieckiem, umiejętne zadawanie pytań, towarzyszenie dziecku, kiedy dzieli się swoimi marzeniami, obawami, planami na przyszłość,
- stwarzanie warunków do rozwijania samodzielności i uczenia się brania odpowiedzialności za swoje zachowanie.

Opracowała: mgr Agnieszka Wawer – Sajko - psycholog