Jak żyć pod jednym dachem z nastolatkiem?

Dlaczego okres dojrzewania sprzyja konfliktom w rodzinie?

Drodzy Rodzice niestety, ale nie wszystkie niepokoje domowe, których uczestnikiem jest nastolatek, można zrzucić na garb „burzy hormonów". Wiek ten ma swoją specyfikę, ale część rodziców ma trudność z patrzeniem na swoje dziecko, jako autonomiczną jednostkę, która poszukuje własnej drogi w sposób samodzielny. Rodzic nadal chce wpływać na kształtowanie swojego dziecka i jest to zrozumiałe, lecz utrzymanie tej drobiazgowej kontroli równoważy się z brakiem akceptacji dla jego niezależności.

Trudności wychowawcze dość często pojawiają się w okresie nastoletnim, ale ich źródeł należy szukać w okresie dzieciństwa. To właśnie sposób traktowania dziecka w dzieciństwie będzie w dużej mierze odzwierciedlać to, w jaki sposób będzie zachowywał się nastolatek. Sprawując nad nastolatkiem opiekę, należy ją dostosować do jego wieku, a nie trzymać się reguł ustalonych dla malucha. Zasady i granice powinny istnieć. Jednak rodzic powinien zrozumieć, że nie muszą być one już tak ekspansywne, jak przy małym dziecku, które dzięki nim czuło się bezpiecznie. Zachowanie rodzica może spowodować rozdrażnienie, niechęć i - co gorsza - także niskie poczucie własnej wartości nastolatka. Ta chęć dziecka do przejmowania kontroli nad swoim życiem jest etapem rozwojowym, na który rodzic reaguje bardzo autorytarnie, bo przecież lepiej wie, co jest dla niego dobre i w taki sposób to komunikuje. Niestety trzeba się wtedy liczyć, że nastolatek w odpowiedzi podejmie z nami walkę.

Rodzicu! Dla nastolatka nadal jest ważne to, co do niego mówisz, choć podejrzewasz lub nawet masz pewność, że jest wręcz przeciwnie. Dla rodzica okres dorastania dziecka powinien być czasem, w którym trzeba postawić na obserwację efektów waszych starań wychowawczych podjętych w dzieciństwie, a nie na intensyfikację prób oddziaływań na dziecko. Dzieje się tak, szczególnie gdy zachowania nastolatka nie są zgodne z rodzicielską wizją.

Istotną przyczyną sporów między rodzicem a dzieckiem jest poczucie straty, które kiełkuje świadomie lub nie w głowach rodziców. Świadomość, że nastolatek, nie potrzebuje już rodziców tak bardzo, jak jeszcze parę lat temu jest po prostu przygnębiająca. Rodzicowi jest ciężko przyzwyczaić się do tego, że inspiracją są teraz rówieśnicy lub inni dorośli, że córka częściej spotyka się ze znajomymi lub spędza więcej czasu w swoim pokoju i nie dzieli się już każdym szczegółem swojego dnia z rodzicami.

Formalnie o dojrzewaniu

Nastolatek jest zdecydowanie bardziej stabilny emocjonalnie niż dziecko w szkole podstawowej. Jednak jego kora mózgowa nadal jest niedojrzała, co można zaobserwować w skłonności nastolatka do popadania w skrajności. Irytuje się i nie chce wykonywać obowiązków, ma zwiększoną potrzebę snu, mogą pojawić się problemy z koncentracją, zwiększa się potrzeba jedzenia konkretnych produktów oraz pojawia się skłonność do zachowań ryzykownych czy wykazuje nadwrażliwości na

tematy związanie z nim samym. Stan ten napędzają komunikaty rodzica o nieakceptowaniu nastolatka takim, jaki on jest, bo on sam nadal nie czuje się jeszcze pewny siebie. Mózg nastolatka ponadto jest bardzo aktywny w układzie rąbkowym, który decyduje o uczuciach, spontaniczności i pragnieniu robienia, tego co przyjemne. Wysoka wrażliwość mózgu na hormon szczęścia (dopaminę) może wpakować nastolatka w kłopoty. Wykonywanie czynności przyjemnych, a więc uaktywnianie układu nagrody może doprowadzić do np. sięgania po używki, które dają przyjemność, lecz niestety nabyte nałogi w tym okresie stają się trudne do wyeliminowania. Drogi rodzicu pamiętaj więc, że problematyczne zachowania nastoletniej córki nie są produkowane specjalnie by zrobić ci na przekór, a są wynikiem wielu zmian zachodzących w jej mózgu.

Z nastolatkiem pod jednym dachem, czyli co może zrobić rodzic, by w sposób spokojniejszy przejść wspólnie ten niełatwy czas:

1. Etap niezależności nastolatka jest bardzo potrzeby do prawidłowego rozwoju. Dzięki niemu dzieci staną się osobami odpowiedzialnymi, niezależnymi oraz uspołecznionymi. Rodzicu, trzeba to zwyczajnie zrozumieć.
2. Rozmawiaj ze swoim dzieckiem w sposób osobisty i niepubliczny. Zrezygnuj z roli wszystkowiedzącego i weź odpowiedzialność za swoje emocje. Zastąp słowa „musisz", „powinnaś" na „ważne jest dla mnie", „potrzebuję".
3. Mów o swoich uczuciach. To one budują wspólną przestrzeń w waszej relacji teraz i w przyszłości.
4. Warto prawidłowo odczytywać komunikaty, jakie płyną od dziecka. Jeśli nastolatek chce coś zrobić samodzielnie lub niecierpliwi się, gdy za bardzo się interesujemy, to po prostu dajmy mu przestrzeń na tę samodzielność.
5. Zwracaj się do córki z szacunkiem, mów do niej tak, jakbyś mówił do dorosłego. Zamiast „nie możesz spotykać się z X, X jest beznadziejny/a!" powiedz „mam inne zdanie na temat X, chcesz je poznać?" Dzięki temu stwarzasz przestrzeń do dialogu, a nie kolejnego sporu.
6. Rodzicu, uznaj własną omylność i jednocześnie wyrażaj swoje poglądy. Umożliwisz w ten sposób kształtowanie się u nastolatka poczucia osobistej odpowiedzialności za podjęte decyzje, wiedząc, że twoje zdanie jest brane pod uwagę.
7. Warto także zauważyć, że im większa samodzielność dziecka, tym w sferze zainteresowania rodzica powinno być twoje własne życie. Może być trudno wyjść z dobrze znanej roli „strażnika córki", lecz choć będzie to bolesne, jest też bardzo potrzebne do samorozwoju oraz wspierania nastolatka w dorastaniu.

Zamiast podsumowania

Rodzicu zapewne przeżywasz wewnętrzny konflikt, gdy oczekuje się od Ciebie większej elastyczności względem dorastających dzieci a potrzebą sprawowania nad nimi kontroli.

Jeśli musisz być stanowczy, bo to Ty jesteś kapitanem tego statku, to pamiętaj, że także Ty odpowiadasz za to, czy ten statek dopłynie do brzegu bez buntu na pokładzie. Czy tak się stanie, zależy od tego, jak dalece odpowiedzialnie będziesz korzystać ze

swojej władzy i czy będziesz w stanie dopasować prędkość i kurs statku do siły wiatru i przede wszystkim - charakteru załogi.

Artykuł opracowano na podstawie tekstu „Jak żyć pod jednym dachem z nastolatkiem?" autorstwa Marii Engler, która jest absolwentką pedagogiki opiekuńczo-wychowawczej oraz kierunku Nauki o rodzinie ze specjalizacją Poradnictwo i terapia rodziny i małżeństwa. Jej poradniki można znaleźć w miesięczniku Remedium, poruszającym kwestie profilaktyki problemowej i tematy związane z promocją zdrowia psychicznego, publikowanego pod patronatem Ministerstwa Zdrowia (Remedium, czerwiec 2021, str. 28).