

Problemy dorastania a dobre relacje rodziców z nastolatkami

Okres młodzieńczego buntu bywa dla rodziców prawdziwym wyzwaniem. Nawet jeśli dzieci dotąd były spokojne i raczej nie sprawiały problemów, a rodzice mieli z nimi dobry kontakt, w okresie dorastania wzajemne porozumienie może być dużo trudniejsze. Z jednej strony młodzież w tym wieku w szczególności potrzebuje rodzicielskiego wsparcia, z drugiej – trudno znaleźć z nimi wspólny język. Dorośli mogą więc doświadczać trudności wychowawczych, borykać się z obawami i zwątpieniem w swoje pedagogiczne umiejętności.

Okres pełen wyzwań

Dojrzewanie to trudny, ale jednocześnie bardzo ważny moment rozwojowy. W tym wieku intensywnie kształtuje się osobowość nastolatka, jego system przekonań i wartości, tożsamość (również psychoseksualna). Młody człowiek zdobywa ważne życiowe doświadczenia: w szkole, rodzinie, grupie rówieśniczej i w pierwszych związkach. Stawia czoła fizycznemu dojrzywaniu swojego organizmu, w tym zmianom w wyglądzie ciała, które z sylwetki dziecięcej zmienia się w dorosłą. Za sprawą zmian hormonalnych i psychologicznych doświadcza intensywnych, labilnych emocji. Może to powodować częste emocjonalne wybuchy i impulsywność, ale też nieoczekiwane i diametralne zmiany zachowania. Nastolatek potrafi w jednej chwili odczuwać głęboką rozpacz, by zaraz przejść do stanu euforii; raz jest empatyczny i wrażliwy, a raz okrutny i cyniczny.

Nastolatki mają tendencję do radykalnych opinii i czarno-białego widzenia świata. Jednocześnie brak im jeszcze „życiowej mądrości”: wiedzy i doświadczenia. To sprawia, że w wielu spornych czy niejednoznacznych kwestiach trudno jest im porozumieć się z dorosłymi.

Wszystko to wiąże się z intensywnym rozwojem osobowości nastolatka – różnorodność jego zachowań pozwala mu sprawdzić się w różnych sytuacjach i zbadać, jaki sposób postępowania mu odpowiada oraz przynosi oczekiwane efekty. Dla otoczenia często bywa to trudne, ale dla samego nastolatka jest jednak źródłem bezcennego doświadczenia. Nawet kiedy dopuści się on niewłaściwych zachowań, w sprzyjającym środowisku wychowawczym ma szansę wyciągnąć z tego wnioski i w przyszłości uważać, by nie powtórzyć błędu.

Nastolatki często mają silną potrzebę zdobywania nowych doświadczeń – co łatwo zrozumieć (dzięki temu zdobywają wiedzę o życiu), ale może to prowadzić do niepożądanych, nawet ryzykownych zachowań (eksperymentów z używkami, seksem, zachowaniami niebezpiecznymi dla zdrowia lub niezgodnymi z prawem itp.). Intensywnie rozwija się też autonomia młodych ludzi, do głosu dochodzi silna potrzeba samostanowienia, która może skutkować postawą buntu wobec nakazów, zakazów, konwenansów i autorytetów. Bunt ten może być tym bardziej burzliwy, im bardziej wybuchowy jest temperament nastolatka. Jego intensywność może zależeć też od postaw rodzicielskich. Jeśli rodzice narzucają dziecku zbyt wiele ograniczeń, nie liczą się z jego zdaniem, jego bunt może być silniejszy niż w przypadku nastolatka, który od wczesnego dzieciństwa otrzymywał coraz większą autonomię (adekwatną do wieku).

W okresie dorastania nie wszystkie nastolatki buntują się jednak w burzliwy sposób. Niektóre przeciwnie – wycofują się, cichną, zamykają się w sobie. Nawet jeśli nie sprawiają trudności wychowawczych, takie zachowanie może świadczyć o głębokich problemach.

Z perspektywy wyzwań rozwojowych okres dorastania jest często najtrudniejszy w życiu człowieka. Wiąże się to nie tylko z tendencją do silnych reakcji i przeżyć emocjonalnych (psychiczna krzywda boli nastolatka bardziej niż osobę dorosłą), ale też z tym, że choć nastolatek zaczyna stykać się z pierwszymi „dorosłymi” problemami, brakuje mu wiedzy i możliwości, by sobie z nimi radzić. Jednocześnie często uważa, że powinien radzić sobie sam, bo dorośli go nie rozumieją, nie zechcą pomóc lub nie będą w stanie tego zrobić. Ukrywa więc swoje kłopoty. W efekcie może doświadczyć zaburzeń lękowych, depresyjnych czy odżywiania, a nawet podjąć próbę samobójczą.

Cała prawda o dojrzewaniu

Wciąż żywy jest stereotyp, mówiący o tym, że tzw. emocjonalny dół (obniżony nastrój) jest normalnym zjawiskiem okresu dorastania, co często prowadzi dorosłych do bagatelizowania objawów zaburzeń lękowych czy nastroju u młodzieży.

Tzw. bunt młodzieńczy nie jest tylko przykrym „efektem ubocznym” dorastania, ale spełnia w nim ważne funkcje rozwojowe (związane z rozwojem autonomii, osobowości i życiowego doświadczenia) oraz jest dla nastolatków szczególnie trudnym okresem, w którym wymagają oni wsparcia. Dorośli często mają tendencję do bagatelizowania problemów młodzieży – patrzą na nie z własnej perspektywy. To, co dla dorosłego jest błahe, dla nastolatka bywa nie do pokonania. Bagatelizowanie powoduje, że dorośli mogą przeoczyć poważne trudności dziecka; wysyłają mu też w ten sposób sygnał: „Nie rozumiem twoich problemów i uważam, że są nieistotne”. Trudno wówczas oczekiwać, że młody człowiek będzie próbował rozmawiać o swoich kłopotach z dorosłym.

Powinniśmy zdobywać wiedzę na temat specyfiki okresu dojrzewania i występujących w tym wieku problemach związanych zwłaszcza z samoakceptacją, trudnościami w relacjach rówieśniczych i intymnych (np. nieśmiałością, lękiem przed odrzuceniem, wyśmianiem), lękiem przed przyszłością (np. przed egzaminami), radzeniem sobie w trudnych sytuacjach, uzależnieniami czy trudnościami w nauce. Tematem często pomijanym przez dorosłych jest seksualność. Często nie wiedzą oni, jak rozmawiać z nastolatkiem na tematy intymne. Konieczna jest też wiedza dotycząca nałogów i uzależnień (nie tylko od substancji psychoaktywnych, ale też tzw. uzależnień behawioralnych).

Błędy, które mogą się pojawiać

W relacjach z nastolatkami popełnia się różne błędy wychowawcze – występuje działanie pod wpływem emocji i czasem brakuje wiedzy wychowawczej. Jakich zachowań należy unikać:

- **nadmierna kontrola** – dawanie dziecku zbyt mało swobody, autonomii i intymności (zakazy, nakazy, kontrolowanie życia prywatnego, czytanie pamiętnika, sprawdzanie emaili, ingerowanie w relacje koleżeńskie, narzucanie decyzji),

- **traktowanie nieadekwatne do wieku** – wciąż jak dziecko (frustruje to nastolatka i prowadzi do napięć) lub jak osobę dorosłą (zbyt wysokie wymagania, pozostawienie nastolatka bez wsparcia),
- **niekonstruktywna krytyka** – częste i drobiazgowo albo raniące i poniżające krytykowanie zachowania, poglądów, znajomych czy wyglądu dziecka (często powtarzane niekonstruktywne komunikaty nie przynoszą skutków wychowawczych, za to negatywnie wpływają na relację dziecka z dorosłym, mogą też prowokować wybuchowe reakcje nastolatka), ocenianie dziecka poprzez porównywanie go z innymi lub z sobą („ja w twoim wieku...”),
- **konflikty i próby sił** – próba okiełznania dorastającego nastolatka poprzez stosowanie zakazów i kar, narzucanie mu swojej woli czy wchodzenie z nim w słowne przepychanki; nawet najbardziej słuszna uwaga wypowiedziana w złości lub w formie nakazu nie trafi do nastolatka, a kłótnia tylko pogłębi trudności komunikacyjne,
- **brak konsekwencji w metodach wychowawczych czy podejściu do nastolatka** – raz traktowanie go jak dziecko, a raz wymaganie „dorosłości”, raz rygorystyczne zasady, a raz nadmierna swoboda itd.,
- **nieumiejętność zaakceptowania zmian w relacji z dzieckiem** – trudno pogodzić się z tym, że dziecko zaczyna kwestionować racje i decyzje dorosłych, co sprawia, że mogą być nadmiernie krytyczni i kontrolujący – zamiast dopasować się do potrzeb nastolatka, zwiększyć zakres jego autonomii i uczyć go, jak bezpiecznie z niej korzystać.

Dobre nawyki

Powinniśmy nie tylko wiedzieć, o czym rozmawiać (i jakich błędów się wystrzegać), ale także, w jaki sposób to robić i jak wobec niego postępować. Warto jest zmieniać swoje zachowanie i pamiętać o:

- **pozytywnych założeniach na temat dziecka** – nie należy zakładać, że nastolatek postępuje „złośliwie”, „bezmyślnie”, jest „egoistyczny” lub „robi coś specjalnie, by dopiec dorosłemu”, ani zarzucać mu tego; „nieodpowiednie” zachowania u nastolatków najczęściej wynikają z emocji, buntu lub odmiennego spostrzegania sytuacji – to, co dla dorosłych jest głupie lub niebezpieczne, dla nastolatka bywa sensowne, potrzebne, atrakcyjne, dlatego nie powinno się z góry zakładać złej woli, a raczej to, że dziecko popełniło błąd lub ma inny punkt widzenia,
- **bezwarunkowej miłości i akceptacji** – jeśli to uzasadnione, rodzic powinien krytykować (konstruktywnie) zachowania swojego dziecka, ale nie samo dziecko jako osobę,
- **spokoju i opanowaniu (ale nie chłód)** – w nerwowych sytuacjach emocje lubią się udzielać, jeśli jednak zachowamy pełen życzliwości spokój i będziemy dążyć do porozumienia, a nie konfrontacji, łatwiejsze będzie porozumienie z dzieckiem,
- **nienachalnej trosce** – nastolatek powinien czuć, że nam na nim zależy i że są zawsze jesteśmy gotowi mu pomóc, ale jednocześnie w zainteresowaniu życiem dziecka nie powinno być wścibstwa; powinniśmy akceptować to, że dziecko powie mu o swoim życiu tyle, ile samo będzie chciało – a wtedy może nawet zechce powiedzieć więcej niż wtedy, kiedy jest

dopytywane (zasada ta nie dotyczy poważnych problemów nastolatka – w ich obliczu powinniśmy być zdeterminowani, by zdobyć jak najwięcej informacji, które umożliwią skuteczną pomoc),

- **zaufaniu** – powinno działać w dwie strony: powinniśmy być szczerzy i wiarygodni (dotrzymywać danego słowa, realizować zasady, których sami chcemy nauczyć dziecko, postępować konsekwentnie) i sami okazywać nastolatkowi zaufanie (ograniczone jedynie rozsądkiem),
- **poszanowaniu intymności** – powinniśmy uszanować tajemnice rzeczy osobistych, prywatnej korespondencji i rozmów swojego dziecka,
- **partnerstwie** – nastolatek nie jest jeszcze osobą dorosłą, jednak im jest starszy, tym bardziej powinien być traktowany po partnersku – znaczy to, że dorośli powinni okazywać szacunek dla jego opinii, wartości czy potrzeb, prowadzić z nim dialog, a nie monologować,
- **autonomii osobistych decyzji** – nastolatkowi należy dawać możliwie dużą swobodę w podejmowaniu decyzji dotyczących jego życia prywatnego (spędzania wolnego czasu, wydawania kieszonkowego, doboru przyjaciół, stroju, fryzury itp.),
- **współdecydowaniu** – głos nastolatka powinien być brany pod uwagę podczas podejmowania decyzji wpływających na całą rodzinę; rodzice mogą też czasami poprosić o opinię nastolatka również w innych sprawach lub poprosić go, by wyjaśnił im coś, na czym się zna – dzięki temu poczuje, że dorośli liczą się z jego głosem, nawet jeśli to oni ostatecznie podejmują decyzję,
- **prośbie i perswazji zamiast przymusu** – kiedy chcemy czegoś od dziecka, powinniśmy je o to (konkretnie i wprost) poprosić, a w razie odmowy – posłużyć się rozmową i rzeczową argumentacją; nakazy, zakazy i przymus to rozwiązania ostateczne, których należy unikać tak długo, jak to możliwe,
- **otwartości i powściągliwości w ocenianiu** – jeśli chcemy, by ich dzieci dzieliły się z nami problemami, powinniśmy właściwie reagować na każdą próbę dziecka zwrócenia się do nas; nastolatka należy spokojnie i życzliwie wysłuchać, nawet jeśli sądzimy, że to, co słyszymy, jest „głupie”, „mało ważne” czy nawet „wstrząsające” – na (wyważone) wyrażenie swojej opinii będziemy mieć czas później, w pierwszej kolejności powinniśmy natomiast skupić się na zrozumieniu problemu i poszukaniu rozwiązania oraz udzieleniu dziecku potrzebnego wsparcia,
- **humorze i dystansie** – trudne, nerwowe sytuacje można skutecznie rozładować humorem (w tym autoironią), powinniśmy jednak uważać, by żart nie zranił uczuć nastolatka, a zwłaszcza nie był drwiną z niego samego lub jego problemu – trzeba tu sporo wyczucia,
- **bliskiej, ale nie „kumpelskiej” relacji** – choć nastolatek dorasta, wciąż potrzebuje oparcia w rodzicach, mogą więc oni być „wyluzowani”, jeśli jest to ich sposób na więź z dzieckiem, ale powinni pamiętać, by przy swobodniejszym stylu bycia wciąż pozostawać w roli rodzica, a nie „kumpla”.