

Nastolatek i jego rodzice – problemy okresu dorastania

Okres dorastania to czas intensywnych przemian: fizjologicznych, psychicznych i społecznych, gdzie następuje: kształtowanie się samooceny i własnej tożsamości, rozwija się poczucie własnej wartości. Następuje również identyfikacja z płcią, rozwój autonomii moralnej, różnicowanie się światopoglądu, wybór zainteresowań oraz rozwój przyjaźni i pierwszych miłości.

Okres dorastania jest czasem kiedy dziecko zmienia się w dorosłego człowieka zarówno biologicznie, intelektualnie jak i emocjonalnie, po to by w przyszłości realizować role społeczne i stać się wartościowym ogniwem społeczeństwa.

Nastolatek w okresie dorastania powinien nabyć nowe umiejętności, które w dorosłym życiu ułatwią mu funkcjonowanie. Zadania rozwojowe, które przed nim stoją to:

- osiągnięcie nowych, bardziej dojrzałych więzi z rówieśnikami obojga płci,
- ukształtowanie się roli kobiecej lub męskiej,
- akceptacja swojego wyglądu,
- osiągnięcie niezależności uczuciowej od rodziców i innych osób dorosłych,
- przygotowanie do małżeństwa i życia w rodzinie,
- przygotowanie do niezależności ekonomicznej,
- rozwijanie sieci wartości i systemu etycznego,
- dążenie i rozwijanie postępowania akceptowanego społecznie.

Okres dorastania wiąże się z wieloma trudnościami i przeszkodami, które należy przetrwać, choć są one nie lada wyzwaniem dla samego młodego człowieka jak i dla jego rodziców. W tym okresie u nastolatka następuje: naruszenie równowagi psychicznej, ambiwalencja, labilność i duża siła przeżywanych uczuć, trudności w koncentracji uwagi i wytrwałości w podejmowaniu wysiłku umysłowego, kryzys autorytetu dorosłych, bunt przeciwko zakazom, ujawnianie postawy niezależności i dorosłości, ograniczenia w radzeniu sobie w sytuacjach trudnych, stresujących.

Kryzysy rozwojowe oraz trudności w ich przezwyciężaniu mogą skutkować zachowaniami nieakceptowanymi społecznie oraz autodestrukcyjnymi. Wtedy rodzice powinni być szczególnie czujni. Warto obserwować dziecko, często rozmawiać, a kiedy zajdzie taka potrzeba, działać, by jak najszybciej pomóc.

Zadania, które spoczywają na rodzicach wychowujących dzieci są bardzo ważne. Jest to przede wszystkim:

- realizacja **potrzeb** dorastającego dziecka: potrzeb fizjologicznych, potrzeby bezpieczeństwa, potrzeby miłości i przynależności, szacunku, samorealizacji,
- dostarczanie wzoru do naśladowania swoją postawą do życia, zachowaniem, poglądami,
- dzielenie się własnymi doświadczeniami i wiedzą na temat życia oraz umożliwienie dziecku uczenia się zachowań społecznych.

Rodzice wychowujący nastolatka powinni zwrócić uwagę na metody wychowawcze, które stosują. Będąc rodzicem nie sposób ustrzec się przed popełnianiem błędów. Najczęściej popełniane błędy to:

- trzymanie się sztywno ustalonych zasad i przyjmowanie postawy autorytarnej: wzmożona kontrola i dominacja nad dzieckiem, narzucanie wybranego przez siebie sposobu postępowania,
- brak zainteresowania dzieckiem i przyjmowanie postawy liberalnej: pozostawienie dziecku pełnej swobody, ignorowanie potrzeb, uczuć.
- zbytnia natarczywość: rodzice nie szanują prawa do prywatności,
- nadmierne krytykowanie i stosowanie porównań,
- zbyt duże lub zbyt małe wymagania,
- nieprawidłowy proces komunikacji: częste kłótnie lub unikanie rozmów z dzieckiem,
- nadmierna ochrona lub odrzucenie dziecka.

Sprzyjająca rozwojowi nastolatka jest postawa rodziców, którą można nazwać demokratyczną, czyli opartą na miłości i wzajemnym zrozumieniu, wspólnym poszukiwaniu rozwiązania problemów, rozmowie oraz wspólnym ustaleniu praw i obowiązków poszczególnych członków rodziny. Bardzo ważna jest akceptacja dziecka takim, jakie jest. Ponadto rodzice powinni być wiarygodni i wywiązywać się z zobowiązań: dotrzymywać obietnic, szanować cudzą prywatność. Bardzo istotnym punktem jest nawiązywanie relacji z dzieckiem poprzez udział we wspólnie doświadczanych sytuacjach, pielęgnowanie wspólnych zainteresowań.

Nie można zapominać również o inicjowaniu i podtrzymywaniu komunikacji - prowadzenia systematycznego, codziennego dialogu. Czynniki, które pozytywnie wpływają na rozwój nastolatka wiążą się z: ustaleniem zasad i norm obowiązujących w rodzinie, stabilizacją życia rodzinnego, otwartością na nowe informacje, współdecydowanie o pewnych sprawach dotyczących kwestii rodzinnych.

Rodzice nastoletnich dzieci mogą spotkać się z problemem jakim jest sięganie po substancje psychoaktywne. Szczególnie w tym wieku, kiedy następuje intensywny wzrost fizyczny i dojrzewanie struktur mózgowych, bardzo duże niebezpieczeństwo stanowią groźne, wprowadzane do

organizmu substancje. Dlaczego młodzież po nie sięga? Przyczyny mogą tkwić w chęci bycia „dorosłym”, poszukiwania wrażeń, ucieczki od problemów i przeżywania trudnych emocji, akceptację przez grupę rówieśniczą, potrzeby zwrócenia na siebie uwagi.

Rodzice powinni zwracać uwagę na pewne niepokojące sygnały ostrzegawcze, które wysyła do nich dziecko. Do sygnałów tych należą:

- zaniedbywanie obowiązków,
- nieprawidłowości w przebiegu procesów poznawczych np. w koncentracji uwagi,
- zmniejszenie motywacji do podejmowania działań i wysiłku intelektualnego,
- pobudzenie lub/i spowolnienie psychoruchowe,
- zwiększenie się negatywnych emocji,
- nagminne kłamstwo,
- łamanie zasad i norm moralnych,
- zmiany w nawykach żywieniowych,
- zmiany w zakresie rytmu dobowego,
- nawiązywanie nowych znajomości,
- posługiwanie się dziwnym słownictwem,
- zmiany w wyglądzie.

Kolejnym problemem, z którym często spotykają się rodzice wychowujący nastolatka, jest niechęć do nauki i wywiązywania się z obowiązków szkolnych. Jak motywować dorastające dziecko do nauki? Przede wszystkim należy:

- stawiać realistyczne wymagania,
- rozmawiać o sukcesach i trudnościach szkolnych,
- ustalić mocne i słabe strony ucznia,
- ustalić preferencje i zainteresowania,
- pomóc w organizacji pracy,
- stosować pozytywne wzmocnienia: pochwały słowne, gesty uznania,
- pomagać ale nie wyręczać.

Aby rozwiązywać problemy wraz z nastolatkiem konieczna jest rozmowa, która umożliwi poznanie dziecka, budowanie z nim pozytywnych więzi, służy do udzielania wsparcia.

W rozmowie należy przestrzegać pewnych zasad, które pozytywnie wpływają na jej jakość. Ważne jest tutaj:

- traktowanie współrozmówcy (dziecka) jak równego sobie **partnera**,
- **systematyczność** (rozmowa powinna odbywać się codziennie),
- **różnorodność tematów** (wspólne czynności i zainteresowania),

- **otwartość** (nie należy unikać tematów trudnych i wstydlivych, wyrażania uczuć i emocji),
- **aktywne słuchanie** - zainteresowanie rozmową poprzez: kontakt wzrokowy, bliskość, okazywanie zrozumienia, zadawanie pytań,
- unikanie podniesionego **tonu głosu**, zachowań o charakterze agresywnym,
- unikanie ciągłego pouczenia, moralizowania, krytykowania,
- czas przeznaczony tylko dla dziecka, skupienie się na rozmowie „**tu i teraz**”,
- **bezpieczeństwo** (zaufanie), **akceptacja**,
- zapewnienie dziecku możliwości **realizacji potrzeb** (miłości, przynależności, szacunku),
- poszukiwanie **wspólnego rozwiązania problemów**.

Co zrobić, żeby poprawić komunikację i relacje rodzic – dziecko?

- słuchaj uważnie tego, co mówi dziecko,
- określ i nazwij uczucia dziecka,
- określ i nazwij własne uczucia,
- akceptuj stany emocjonalne dziecka, ale wyraż sprzeciw odnośnie zachowania,
- opisz sytuację problemową i udziel informacji zwrotnych na temat tego, co myślisz,
- określ swoje oczekiwania,
- wskaż dziecku jak może naprawić „zło”,
- zaproponuj wybór,
- wspólnie rozwiążcie problem,
- zadawaj pytania, które naprowadzą dziecko na samodzielne rozwiązanie problemu,
- stwórz sytuację, w której dziecko będzie mogło doświadczyć sukcesu, poznać swoje mocne strony,
- mów pozytywnie o dziecku do innych, tak by dziecko to słyszało,
- pokaż dziecku jak w podobnych sytuacjach rozwiązujesz własne problemy,
- dziel się wiedzą i informacjami.

Bycie rodzicem to bardzo duża odpowiedzialność. Bycie rodzicem dorastającego dziecka to bardzo duże wyzwanie, gdzie nie sposób uniknąć błędów. Warto jednak pamiętać, że wychowując dziecko nie tylko ono uczy się dzięki nam – bo i my uczymy się od niego.

Opracowała mgr Wioletta Florek