

# Dekalog - jak przetrwać trudne chwile i zrozumieć świat nastolatka

Zmieniająca się rzeczywistość sprawia, że podejścia, techniki, które kiedyś były skuteczne w podtrzymywaniu dobrych relacji rodzic-nastolatek mogą być współcześnie mniej skuteczne lub po prostu niewystarczające. Realia nowego tysiąclecia kształtują na nowo sposób, w jaki należy podchodzić do koncepcji dotyczących wychowywania dorastających dzieci, często w ich najbardziej podstawowej formie – poczynając od tego: jak rozmawiać, a kończąc na tym, kiedy mądrze milczeć. Istnieje wiele różnych pomysłów, nad którymi warto się pochylić, przemyśleć je i postarać się dopasować do siebie, do nastolatka i do konkretnej sytuacji.

Dlatego poniżej przedstawiamy dekalog rodzica - listę, składającą się z pewnych rad, sprawdzonych w praktyce, jednak nie oznacza to, że prostych w realizacji. Dlaczego? Przede wszystkim dlatego, że wymagają od rodzica umiejętności zachowania pewnego emocjonalnego dystansu i spojrzenia na sprawy i pojawiające się sytuacje często z innej perspektywy. Ale czyż nie o to chodzi, by mądrze i przede wszystkim świadomie wychowywać?



## 1. Bądź spokojny, nawet jeśli wicher wieje...

Nie daj się - sprawnie czasem przygotowanej - prowokacji. Oczywiście zdecydowanie łatwiej jest jej ulec, gdy pochodzi ze strony własnego dziecka niż osoby obcej. Tym ważniejszy jest trening – warto ćwiczyć spokój i obiektywizm, mimo iż są to zachowania poniekąd sprzeczne z mimowolnym odruchem reagowania na niepożądane sytuacje wściekłością, złością i przy okazji próbą przejęcia kontroli. Właściwe podejście do sprawowanej władzy rodzicielskiej i jednocześnie spokój w różnych sytuacjach pozwoli na uniknięcie wielu nieporozumień i przeczekać niejedną burzę.

## **2. Słuchaj, nawet gdy słyszysz grzmoty**

Czy potrafisz dobrze słuchać?

Jeśli nie, to znaczy, że krytykujesz niepotrzebnie słowa dziecka, częściej nakazujesz i rozkazujesz niż jesteś partnerem w rozmowie. A takie zachowania często ucinają, niszczą rozmowę i szansę lepszego poznania dziecka właśnie poprzez to, co i jak do nas mówi. Warto mówić mniej, by w ten sposób skłonić dziecko do mówienia, a przy tej okazji nauczyć się aktywnie go słuchać. Warto też pozwolić mu na wyrażanie swoich uczuć, a przez to i wyrażanie samego siebie, nawet w przypadkach, gdy nie zawsze będziesz zgadzać się z jego punktem widzenia.

## **3. W zgodzie z samym sobą**

Traci na poważaniu i autorytecie ten, kto jest chwiejny i - niczym chorągiewka na wietrze - nie trzyma się zasad. Trudny czas z nastolatkiem może powodować różnego typu frustracje u rodziców, powodując zwątpienie w swoją wartość i swoje umiejętności. Dużo mówi się o tym, jak nastolatki wyładowują swoją energię w postaci różnych zachowań, a w sumie to często dorosły dokonuje z desperacją rachunku sumienia, zastanawiając się czy nie popełnił gdzieś błędu w wychowaniu lub obwiniając się, że jego własne dziecko zachowuje się jak szaleniec. Dlatego tak ważne jest by być sobą i - jednym słowem - nie dać się zwariować. Nastolatek, który przechodzi kryzys może przepuścić szturm - najczęściej nieświadomie - na Twoją tożsamość, dobrać się do jej podstaw, co powoduje, że zapomnisz kim jesteś i co jest dla Ciebie ważne. Przykładem mogą być często wszczynane kłótnie, które z czasem mogą rzutować na Twoją pracę, relaks czy relacje ze współmałżonkiem. A każde złe samopoczucie, wybuchy złości czy utrata kontroli nad sobą skłaniają dziecko do odreagowywania - i nakręca się w ten sposób spirala obopólnego niezadowolenia. Warto trwać przy swoich zasadach i poglądach pewnych ważnych kwestii (np. dotyczących seksu, narkotyków czy głośnej muzyki), jednak przy próbach eliminowania u nastolatka pewnych niebezpiecznych zachowań nie stosować prymitywnych metod (np. fizycznej czy psychicznej przemocy) a konkretnych strategii reagowania.

## **4. Mądrości używaj zamiast krzyku**

Naucz się na nowo mówić - mówić mądrze... by nie używać zbyt wielu słów-komunikatów, brzmiących jak rozkazy. Unikaj zbyt głośnego mówienia i pozbądź się, tak często słyszanej w głosie dorosłych, ironii. Przysłuchaj się temu jak mówisz, bo statystyki wykazują, że około 90% tego, co wypowiadają rodzice w postaci tzw. pogadank, ma znamiona bezużyteczności, jest głośne, przesiąknięte dominacją i często też prowokacyjne. A warto stwarzać w rozmowie atmosferę bezpieczeństwa.

## **5. Kontrolowany system podejmowania decyzji**

Postaraj się zawsze znaleźć w kontaktach ze swoim dorastającym dzieckiem dodatkowe, symboliczne piętnaście minut. Ta czasowa rezerwa jest potrzebna do tego, by nie podejmować impulsywnie decyzji (np. gdy dziecko poprosi Cię o kupno czegoś, wyjście, wyjazd itp.)

lub nie odpowiadać pod wpływem zbyt silnych emocji (szczególnie tych negatywnych). Należy dać sobie chwilę na przemyślenie, jeśli jest to konieczne - poprosić o powrót do tematu nieco później. Po co tego typu zabiegi? Przede wszystkim po to, by wyrobić w sobie pewną umiejętność, wypracować kontrolowany system podejmowania decyzji. Z pewnością nie będzie łatwo, bo rzadko rodzic w dzisiejszych czasach może pozwolić sobie na taki luksus, jak dodatkowy czas. Jednak takie działanie niesie ze sobą korzyści w postaci pracy zespołowej, wyrobieniu cierpliwości, umiejętności podejmowania dyskusji czy planowania.

## **6. Dumny - nie brzmi dumnie**

W czym wyraża się niszcząca siła niedojrzałości i niepotrzebnej dumy? Przede wszystkim w tym, że ostatnie słowo musi należeć do dorosłego. Oznacza też błędne myślenie o tym, że jeśli dziecku powiedziało się „skacz”, to właśnie to będzie robić. Dla nastolatka jednak jest to polecenie do tego, by usiąść nieruchomo, ironicznie się uśmiechać i odwrócić wzrok w przeciwną stronę. Mądre podejście kryje się powstrzymaniu wybuchów wściekłości, pozwoleniu dziecku na odrobinę buntu, nawet czasem na ostatnie słowo i odsunięcie na bok własnych, czysto egoistycznych potrzeb, a skupieniu się wyłącznie na dziecku.

## **7. Stop przemocy**

Bicie nie jest właściwą metodą wychowawczą. Z używaniem przemocy w stosunku do nastolatka jest tak jak z bombą z opóźnionym zapłonem – prędzej czy później wybuchnie. A jeżeli już wybuchnie – zniszczy wszystko dookoła, w tym często pieczołowicie budowane relacje i zaufanie. Stąd warto trzymać nerwy na wodzy i – nawet w trudnych, krytycznych chwilach – nie poddawać się ich niszczycielskiej sile.

## **8. Przepraszenie to wyraz dorosłości**

Trudno jest przeproszać, bo to przecież przyznanie się do winy – tak myśli wiele osób. Nic bardziej błędnego. W oczach nastolatka, dorosły, który przyznaje się do tego, że popełnił gdzieś błąd, w gruncie rzeczy zyskuje autorytet. Najbardziej niebezpiecznie jest wtedy, gdy dorosły usilnie trwa przy swoim, bojąc się, że w ten sposób osłabi swoją pozycję. Prawienie kazań, grożenie, strofowanie czy rozkazywanie są jednak bezużytecznymi sposobami. Przepraszenie – również z racji tego, że wymaga odwagi - to głównie przykład dorosłości oraz dobry sposób na zaprezentowanie dziecku praktycznej lekcji szacunku i uczciwości. Takie podejście pozwala też na ominięcie wszelkich trudności w komunikacji, jak np. gniew, buntowniczność czy odmowa.

## **9. W poszukiwaniu własnego „ja”**

Okres dorastania przypięczętowany jest poszukiwaniem, chęcią uzyskania przez młodego człowieka odpowiedzi na to kim jestem i jakie jest moje miejsce w świecie. Różowy kolor włosów, dieta oparta na hasle „nie jem tego, co kiedyś żyło”, muzyka wydobywająca się ze słuchawek na uszach nastolatka na tyle głośno, że słyszą ją sąsiedzi z bloku naprzeciwko, to wszystko przykłady – może

czasem groteskowe, a czasem przerażające – kształtowania się tożsamości młodego człowieka. Jest to niezwykle ważny okres. To, jak się ten proces zakończy, ma kluczowe znaczenie i wpływ na to, co potem dzieje się w życiu dziecka już jako dorosłego już człowieka. Jaką przyjąć taktykę w takich sytuacjach? Najlepiej – jeżeli tylko pomysły i propozycje, o których słyszysz nie zagrażają życiu i zdrowiu dziecka – nie przeszkadzaj mu w poszukiwaniach. Słyszysz propozycję nastolatki, która mówi, że marzy o podróży z plecakiem przez szwajcarskie Alpy. Czy warto od razu negocjować taki pomysł? Nie chodzi przecież o to, by jutro kupować dziecku bilet na pociąg, ale o to, by pozwolić mu w rozwijaniu idei. Zasugerować, by czytała więcej o rejonie, zasadach wypraw, a gdy nadarzy się okazja wybrać się z dzieckiem w góry, by mogła skonfrontować w różnych sytuacjach swoje zamiary. Niezależnie od tego, jakie drogi w poszukiwaniu tożsamości dziecko chce wybrać, najważniejsze, by być jak najbliżej niego. Wskazywać i prostować, a nie nakazywać i zniechęcać.

## **10. Wszystko ma swój czas**

Dziesiąte przykazanie...

Czujesz zmęczenie? Opadły siły? Pamiętaj – to wszystko przemienie. Często zmartwienia i problemy dorastania to jak okres pieluch i niemowlęstwa, powołania do wojska czy leczenia kanałowego zęba. Wszystko ma swój czas i nawet, jeżeli napawają Cię strachem, są bolesne i nieprzyjemne, to najważniejsze, by zachować zdrowie i optymistycznie patrzeć w przyszłość. Nawet jeżeli teraz dostrzegasz jednym okiem w swoim dziecku to, co Cię drażni i czego nie lubisz, postaraj się patrzeć drugim okiem i zauważać w nim te cechy, które napędzają dumę czy są powodem do zadowolenia. Z pewnością takie znajdziesz. Młodzi ludzie przyzwyczajani są do wysłuchiwania różnego typu bolesnych i przykrych uwag pod swoim adresem, a rodzice często jak zaprogramowani – do wytykania im różnego typu słabości i porażek. Dlatego tak ważne, by znaleźć nawet najdrobniejszą, ale jednak pozytywną cechę, coś na czym można skupić uwagę i co w najtrudniejszych chwilach będzie jak ostania, najcieńsza ale jednak nitka łącząca Ciebie z dzieckiem.

*(źródło: [poprostuzdrowo.pl](http://poprostuzdrowo.pl))*