

Miejska Poradnia Psychologiczno – Pedagogiczna w Koszalinie

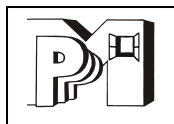
ul. Morska 43, tel.: 94 343 01 99

Red. Aleksandra Danielewicz

POCZYTAJCIĘ MAMO, TATO! 236 (styczeń 2022)

Być rodzicem nastolatka (1)

Temat dojrzewania dzieci budzi wśród rodziców wiele obaw. Zdarza się bowiem, że jest to trudny okres we wzajemnych relacjach, zarówno dla dzieci, jak i dorosłych, pełen emocji i silnych konfliktów. Zrozumienie procesów, które dokonują się wówczas w rozwoju młodego człowieka, to pierwszy krok do zbudowania porozumienia, które będzie oparte o wzajemny szacunek i akceptację. W wieku dorastania kończy się proces tworzenia się własnej tożsamości młodej osoby. Jest to czas eksperymentów, przyjmowania różnych postaw, poszukiwań prawdziwego „Ja”. Uzyskiwania odpowiedzi na pytania: kim jestem, kim chcę być, czy akceptuję siebie takim, jakim jestem, czy akceptują mnie inni? Nastolatki tworzą własny styl ubierania, podejmują różne aktywności, nawiązują przyjaźnie, wchodzą w relacje rówieśnicze, które często budzą sprzeciw rodziców. Młodzież pragnie jednak sprawdzić w którym towarzystwie czuje się najlepiej i którzy koledzy przyjmują ich bez zastrzeżeń. Od odpowiedzi na te pytania zależy dalszy sposób jego funkcjonowania społecznego. Przy poczuciu odrzucenia, albo braku akceptacji mają dwa wyjścia, albo dostosują się do grupy, a tym samym mogą pojawić się pierwsze poważne problemy, albo wycofają się z jakichkolwiek relacji z grupą, „chowając” się w domu czy w internecie, co również może stworzyć wiele dotkliwych problemów, głównie związanych z wypełnianiem ról społecznych, np. roli ucznia. Eksperymentowanie w tym okresie jest potrzebą rozwojową, ale może być także źródłem znacznego dyskomfortu i pojawiania się zachowań nieakceptowanych społecznie. Na ile ten czas będzie źródłem trudnych relacji, a na ile możliwych do pokonania problemów zależy będzie od kilku czynników, czyli prawidłowo ukształtowanej samooceny, prawidłowego poziomu rozwoju procesów motywacyjnych, ukształtowania postawy tolerancji czy też ukształtowania postawy szacunku dla samego siebie i innych osób. Samoocena to struktura poznawcza, która zaczyna się kształtować już we wczesnym dzieciństwie (okres przedszkolny), a w konsekwencji ma kluczowe znaczenie na wszystkich dalszych etapach rozwoju człowieka, wpływając na nasze postawy, zachowania i podejmowane decyzje. W okresie dorastania samoocena ma bardzo duży wpływ na to, jak młody człowiek odbiera i interpretuje zachowania innych, głównie dotyczące jego osoby. Ze względów rozwojowych jest egocentryczny, skoncentrowany na sobie, a więc przeświadczony, że wszyscy zwracają na niego uwagę. Bywa czasami przekonany, iż ta uwaga ze strony otoczenia jest krytyczna, a on jest postrzegany negatywnie. Problem pogłębia fakt, iż również ze względów rozwojowych młodzież bywa niestabilna emocjonalnie. Huśtawka nastrojów powoduje, iż wszystko w ich obrazie jest czarne, albo białe, a dorośli nie rozumieją ich potrzeb. Jest to czas, gdy komunikacja z dzieckiem może być oparta o bardzo silne emocje i wywoływać czasami sytuacje konfliktowe. Dla rodziców jest to dodatkowo bardzo trudny moment, bo to oni są dorośli i dojrzały emocjonalnie, a więc powinni umieć opanować emocje oraz kontrolować własną złość, bowiem modelowanie zachowań dziecka, to podstawa relacji wychowawczej. Nie jest to łatwa sytuacja i trudno wymagać, by dorosła osoba zawsze zachowała się idealnie, dlatego rodzic powinien poznać i uświadomić sobie własne mechanizmy funkcjonowania emocjonalnego. Rodzic musi wiedzieć, kiedy nie jest już w stanie się opanować i w jakim momencie musi włączyć mechanizm wycofania się (na jakiś czas) z relacji, by nie powstała sytuacja ostrego kryzysu.



Miejska Poradnia Psychologiczno – Pedagogiczna w Koszalinie

ul. Morska 43, tel.: 94 343 01 99

Red. Aleksandra Danielewicz

POCZYTAJCIE MAMO, TATO! 236 (styczeń 2022)

Być rodzicem nastolatka (2)

Wzajemny szacunek to podstawa każdej relacji, lepiej na chwilę wycofać się z kontaktu i dać sobie i dziecku czas na opanowanie frustracji (porozmawiamy, jak się uspokoisz), niż potem odbudowywać relacje, bo rany emocjonalne zablźniają się długo. Czasami riposta rodzica, która jest konsekwencją jego urażonej ambicji i przeżywanych emocji, bywa trudna dla dziecka, bo może obniżać jego samoocenę i tak bardzo zachwiana w tym okresie. Ważne dla wzajemnych relacji będzie przyjęcie postawy: „szacunku dla uczuć dziecka, a braku akceptacji dla sposobu ich wyrażania”. Staramy się wówczas stosować bardzo ważną zasadę: akceptacja uczuć – granica dla zachowań. Komunikacja może wówczas wyglądać następująco: rozumiem, że możesz być zły, ale „nie zgadzam się na....., nie podoba mi się, że....., nie życzę sobie, i w tym miejscu przywołujemy nieakceptowane zachowania. Można się też odwołać do własnych przeżyć: „jest mi trudno z tobą rozmawiać, gdy....., jestem tak zła, że potrzebuję czasu na uspokojenie się, ty także, wrócimy do rozmowy później. Dziecko nie zawsze dostosuje się do naszych oczekiwań, wtedy wypowiadamy ostatnie słowa, jak mantrę. Nie są to jednak magiczne słowa (bo takich nie ma), które podziałają jak „śrubokręt” i „wyregulują” zachowania dziecka, ale tworzą szansę na utrzymanie wzajemnej relacji opartej o miłość i wzajemną akceptację. Warto również pamiętać o konsekwencjach, które powinno ponieść dziecko, gdy znacząco przekroczy granice innych osób. Podstawą jest naprawienie szkody, chociażby publiczne przeproszenie, gdy kogoś obraziło. Dorastanie wraz z dzieckiem to klucz do porozumienia. Oznacza to, że 16 – latka nie możemy traktować jak 11 – latka, a więc narzucać mu gotowych rozwiązań i organizować różne aktywności, Postawa rodzica, który narzuca nastolatkowi swoje pomysły może spotkać się to z jego silnym oporem. Warto ostrożnie motywować go, podpowiadać różne rozwiązania i dawać możliwość wyboru. Jest to również czas, gdy na drodze własnego rozwoju młodzież musi pokonać wiele przeszkód. Należą do nich stała potrzeba upominania się o coraz większe (dla siebie) swobody, konieczność dokonywania własnych wyborów, gotowość przyjmowania opinii rówieśników, jako ważniejszych od opinii dorosłych, chęć spędzania coraz większej ilości czasu z rówieśnikami czy też konieczność skrywania (przed otoczeniem) swoich potrzeb, myśli i odczuć. Doświadczenia, które zdobędą na tej drodze w dużej mierze zadecydują o ich późniejszym rozwoju. Sytuacja dorastania dzieci jest dla rodziców bardzo trudna, młoda osoba musi jednak (w pewnym momencie swojego życia) zdobyć większą niezależność od otoczenia, by w przyszłości uzyskać gotowość do nawiązywania partnerskich relacji z dorosłymi. Stanowi to integralną część procesu dorastania i stawania się samodzielną oraz odpowiedzialną jednostką.

Polecamy do przeczytania książkę: A. Piotrowska, E. Świerżewska; *Nastolatki pod lupą*. Poznaj, by zrozumieć. Cytat z tej książki: „Szacunek dla dziecka, ufaj mu, pozwól *bezpiecznie* eksperymentować, bądź drogowskazem.

Mgr Ewa Proch-Masłowska - pedagog