



Jak radzić sobie z dorastającym nastolatkiem?

Kiedy młody człowiek zaczyna dorastać, staje się osobą niezależną i szuka sposobu, by to wyrazić. Domaga się coraz większej wolności i zaufania. Chce być poważnie traktowanym, buntuje się przeciwko wszelkim nakazom i zakazom. Na początek zaczyna więc od zmiany swojego wizerunku, często na bardzo radykalną – ubiór, fryzura, kolczyki, tatuaże. Tym sposobem stara się podkreślić swoją indywidualność i odrębność. Następnie zaczyna walczyć o swoje prawo do wolności – samodzielne wyjazdy na wakacje, coraz późniejsze powroty do domu, wyjścia na koncerty, dyskoteki itp., poszerzając stopniowo granice tej wolności.

Dobrym kontaktem z rodzicami nie sprzyja również huśtawka nastrojów i duża drażliwość jaka cechuje nastolatka. To trudny czas dla rodziny. Jak więc go przetrwać? Oto kilka zasad dla rodziców, których stosowanie ułatwi i uporządkuje codzienne życie z nastolatkiem.

Zasada akceptacji.

Nastolatek ma prawo do własnego życia. Nie jest projekcją naszych marzeń, nie musi więc swoim życiem spełniać naszych oczekiwań. Pozwólmy mu na odmienne, niż mieliśmy, zamierzenia i plany, na inną wizję osobistego szczęścia.

Zasada wiarygodności.

Zachowania rodziców wobec nastolatków (a także wobec innych) powinny być wiarygodne. Nie należy inaczej postępować, niż się mówi, co innego mówić poza plecami, co innego wyrażać słowami, a co innego gestami i uczuciami. Te rozbieżności między słowami a "mową" ciała są spostrzegane przez młodzież. Uśmiech, za którym kryje się fałsz, pozory przyjaźni, zaangażowania politycznego czy religijnego, nie tylko obniżają autorytet rodziców, ale podważają ich wartości jako ludzi, którym można ufać.

Zasada poszanowania intymności.

Młodzież ma prawo do własnej intymności, której strzeże z całą mocą. Uszanujmy tajemnicę jej kieszeni, szuflad i korespondencji, nie domagajmy się w sposób natarczywy odpowiedzi, nie "pociągajmy za język", jeżeli milczy, przepróśmy, jeżeli niechęć okazaliśmy się niedyskretni. Zwłaszcza w sprawach uczuciowych okażmy takt i delikatność. Właśnie bowiem wtedy, gdy młody człowiek wie, że to zależy tylko od niego, będzie skłonny do zwierzeń i zwrócenia się o radę. Ale równocześnie interesujemy się pozadomowym życiem dorastającego dziecka, jego kolegami, zainteresowaniami, sposobami spędzania wolnego czasu. Bądźmy też czujni wobec istniejących zagrożeń dla jego psychicznego rozwoju.

Zasada równych zobowiązań.

Zobowiązania dotyczą tak dzieci, jak i rodziców. Jeżeli nastolatek podjął się wykonania czegośkolwiek, należy to do końca wyegzekwować. Ale też wszystkie zobowiązania podjęte przez rodziców powinny być bezwzględnie realizowane. Lepiej więc nie podejmować decyzji wątpliwych, aby nie trzeba było się z nich wycofywać.

Zasada stabilności.

Poszukującej postawie młodzieży - której wyrazem jest chaotyczność i niezdecydowanie, oscylowanie pomiędzy skrajnościami - rodzice powinni przeciwstawić stabilność życia rodzinnego, uporządkowanie (co nie oznacza sztywność) czynności i czasu. Regularne posiłki czy sen są w tym wieku bardzo ważne, nie powinny być jednak bezdyskusyjnie narzucane. Spokojnej, regularnej rytmiczności codziennego życia w rodzinie młodzież najczęściej sama się podporządkowuje. Stabilność dotyczy też spraw daleko ważniejszych: podstawowych przekonań moralnych rodziców. Tylko poczucie pewności dotyczące tego, co jest dobre, a co złe, daje młodemu człowiekowi wewnętrzną siłę dla trudnych wyborów.

Zasada prośby.

Polecenia kierowane do młodzieży powinny być formułowane w postaci konkretnych prośb, wypowiedziane głosem spokojnym, ale stanowczym. Bezosobowe mówienie "należy zrobić" lub wydawanie rozkazów jest mało skuteczne; to ostatnie powinno być stosowane tylko w ostateczności, na przykład w sytuacji niebezpieczeństwa. Nastolatek ma też prawo odmówić spełnienia prośby, jeżeli swoją odmowę logicznie uzasadni. W żadnym razie nie należy marudzić, zrzędzić. Prośby i zachęta to podstawowe sposoby skutecznego zwracania się rodziców do młodzieży.

Zasada konsekwencji.

Nastolatek musi wiedzieć, czego oczekiwać po takim czy innym swoim postępowaniu, ale te same konsekwencje powinny w rodzinie obowiązywać również innych jej członków, także rodziców.

Zasada otwartości na informacje.

Zasada otwartości na informacje, w tym także na krytykę, powinna obowiązywać nie tylko młodzież, ale też rodziców. Rodzice bowiem mogą się wiele nauczyć od swoich dorastających dzieci i nie jest to powód do wstydu, ale do dumy. W razie występowania trudności poprośmy syna czy córkę o radę, pomoc. W takiej doradczej roli młodzież czuje się ważna i odpowiedzialna.

Zasada humoru.

Narastające napięcie, atmosferę zdenerwowania w domu najłatwiej (w początkowej fazie) rozładować humorem. Wytwarza on dystans wobec problemów, dlatego stosujemy go w kontaktach z młodzieżą często. Również nasze własne niezręczności i niedociągnięcia zyskają uśmiech życzliwej pobłażliwości dorastających dzieci, jeżeli zareagujemy na nie humorem i śmiechem z samych siebie.

Zasada współdecydowania.

Dorastający, stopniowo wciągany w problemy rodziny i jej zobowiązania, kłopoty materialne, kontakty przyjacielskie i inne najczęściej samorzutnie zaczyna zabierać głos w sprawach dla rodziny istotnych, dyskutuje, doradza rodzicom. Oceniamy to pozytywnie, nawet kiedy niektóre rady są nie do przyjęcia (wtedy wytłumaczmy, dlaczego).