



Jak dotrzeć do nastolatka?

Mały poradnik dla Rodziców

A large, light blue puzzle piece is shown on a bright yellow background. The puzzle piece is missing a section on its right side, and its shape is irregular, with several interlocking tabs and sockets. The lighting creates soft shadows, giving it a three-dimensional appearance.

Poradnik dla zdezorientowanych rodziców

- ❖ Dla rodziców okres „buntu nastolatka” jest wyzwaniem.
- ❖ Muszą porzucić utarte, komfortowe schematy i na nowo zbudować relacje z osobną jednostką, jaką staje się dziecko.
- ❖ Właściwa komunikacja z młodym człowiekiem to podstawa, by do niego dotrzeć.
- ❖ ***Dzisiaj o tym, jak rozmawiać z nastolatkiem, by zachować jego szacunek i zaufanie.***

Dlaczego nastolatki się buntują?

Twoja do tej pory miła, chętna do przytulania pociecha weszła w okres dojrzewania. Patrzysz, jak na Twoich oczach staje się krnąbrna, złośliwa, wyalienowana, a czasem agresywna.



Widzisz, jak stracisz autorytet, a jak wiele do powiedzenia mają znajomi.

Przede wszystkim musisz zrozumieć, że **dziecko nie buntuje się na złość Tobie.**

Prowokacja, bunt nastolatków są nieuniknione i w naturalny sposób wpisane w scenariusz dorastania oraz życie codzienne rodziny.



Okres dojrzewania to moment ogromnych zmian zarówno na płaszczyźnie fizycznej, hormonalnej, jak i emocjonalnej.

Dochodzi do silnego zaznaczenia cech płciowych.

- ❖ **U dziewczynek** pojawienie się krągłości bioder i piersi, łączy z koniecznością pełnej akceptacji siebie. Pojawienie się menstruacji jest stresującym przeżyciem i wpływa na zachowanie dziewcząt.
- ❖ **U chłopców** mutacja i większe owłosienie bywają źródłem rywalizacji. Czasem może prowadzić do mniejszego poczucia własnej wartości u tych, u których objawy dojrzewania zaczynają się później.



- ❖ **Układ hormonalny szaleje.** To w sposób naturalny powoduje **chwiejność emocjonalną nastolatków**. Mogą pojawiać się ataki złości, niekontrolowanej histerii, a także lęków i smutku. Bardzo często przeplatają je momenty radości, ba — wręcz euforii.
- ❖ Do tego dochodzi **potrzeba separacji od rodziców**. Młody człowiek czuje, że nie jest już dzieckiem. Próbuje być dorosły i samodzielny. Jednak do końca nie wie, co to oznacza. Jedynie wydaje mu się, że wie, jak to robić.
- ❖ Jednocześnie **szuka swojej tożsamości**.
- ❖ W tym poszukiwaniu własnego „JA” rodzice przeszkadzają. Nastolatek ma wrażenie, że go ograniczają, nie rozumieją, kontrolują. To rodzi sprzeciw.



Rodzice a nastolatek

- **Bunt** jest naturalnym elementem odseparowania się od dorosłych, którzy do tej pory byli jedynym autorytetem dla dziecka. Utarte schematy komunikacji, gesty, słowa, które wypracowaliście przez pierwsze lata życia z dzieckiem, wywołują jeszcze silniejszą, negatywną reakcję ze strony młodego człowieka.

Nic dziwnego, że **czujecie się bezradni, zagubieni i zdezorientowani**.

To moment dla Was, w którym musicie wyjść ze strefy komfortu znanych schematów i reguł, by na nowo ustalić takie, które pozwolą utrzymać zaufanie i szacunek zarówno na linii rodzic-nastolatek, jak i nastolatek-rodzic.

Tym bardziej że — chociaż tego nie widać — teraz **jesteście szczególnie potrzebni**. Nadal bowiem rodzice są ważnymi autorytetami w życiu nastolatka. **Dom rodzinny** ciągle jest azylem, do którego mogą wrócić i mogą czuć się bezpieczni. Natomiast reguły, przed którymi tak się buntują, dają im poczucie stabilizacji i wyznaczają granice, które w tym okresie są niezwykle ważne.

Rozmowa w sytuacji kryzysowej



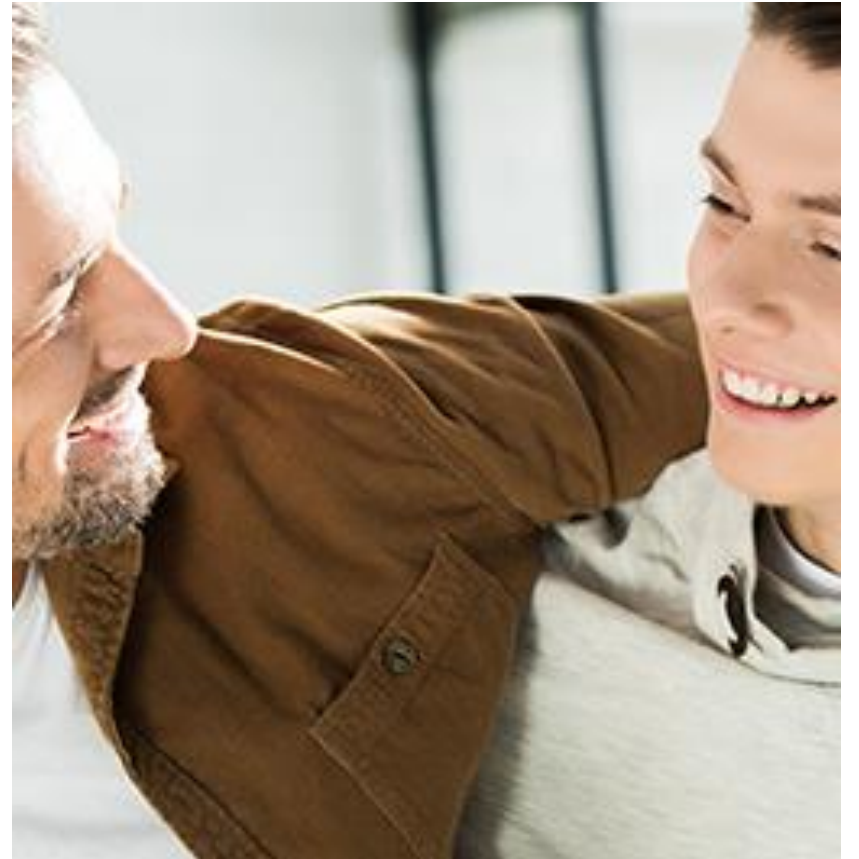
To temat bardzo trudny.

Okres buntu nastolatka pociąga za sobą często większe ryzyko do eksperymentowania ze swoim zachowaniem, używkami. Nastolatki chętniej przekraczają granice. Jest to forma testowania, jak daleko można się posunąć. To także sposób na wyrażenie swojego sprzeciwu wobec ograniczeń i kontroli.

W takich sytuacjach **rodzice stoją przed ciężką próbą weryfikacji relacji** i utrzymania dobrych kontaktów z nastolatkiem.

Warto trzymać się zasad:

- **Wybierz właściwy moment**
- Nastolatek przekroczył granice! Chcesz to załatwić od razu, bo czujesz, że emocje rozerwą Cię od środka!
- **Stój!**
- To nie jest moment na rozmowę.
- Spróbuj się uspokoić, wyciszyć trudne i silne emocje.
- Podchodząc do rozmowy z nastolatkiem ze złością, nie będziesz otwarty/a na jego argumentację, a nawet na przyjęcie jego przyznania się do winy.
- To utrudni konwersację i **może doprowadzić do eskalacji konfliktu.**



Stosuj technikę komunikacyjną typu „Ja”



- To sposób mówienia, w którym jako rodzic wyrażasz swoje uczucia i myśli. Dzięki temu nie uciekasz od odpowiedzialności za swoje samopoczucie. Jednocześnie **unikasz bezpośredniej krytyki nastolatka**, odnosząc się do siebie.
- Unikaj sformułowań:
 - „Zachowujesz się podle i nieodpowiedzialnie”,
 - „Jesteś już niemal dorosły, a zachowałeś się jak dziecko”,To atak bezpośredni i niezwykle ostra krytyka.

Stwórz warunki do rozmowy

- Teraz będzie Wam to potrzebne jak nigdy wcześniej.
- Pamiętaj także, że musisz stworzyć przestrzeń nie tylko dla emocji.
- Każda rozmowa o złym zachowaniu nastolatka powinna odbyć się **w spokojnym i cichym miejscu**. Najlepiej w domu. Powinniście w niej uczestniczyć tylko Wy.
- To pozwoli nastolatkowi poczuć się nieco bezpieczniej i rozmawiać w poczuciu poszanowania prywatności.





Staraj się zachować spokój

Wiemy, jak jest to trudne.
Zwłaszcza w sytuacjach kryzysowych.
Jednak pamiętaj, że zazwyczaj
atak wywołuje kontratak.
Natomiast złość i agresja nie są dobrymi doradcami.
W takiej atmosferze trudniej będzie Wam dojść
do porozumienia.

To Ty jesteś dorosły. Od Ciebie targany emocjami
nastolatek uczy się reakcji, właściwych postaw
i samokontroli.



Nie przerywaj

- Pozwól na pełne wyznanie.
- Staraj się nie przerywać kontrargumentami.
- Słuchaj uważnie.
- Notuj w głowie, z czym się nie zgadzasz, a później spokojnie przedstaw swój punkt widzenia.

W ten sposób dasz nastolatкови świadomość, że miał możliwość obrony i wyjaśnienia swojego postępowania.

Krytykuj zachowanie nie dziecko

➤ To podstawowa zasada wszelkiej krytyki.
Wskazanie błędów w danej sytuacji nie rzuca się
cieniem na poczucie własnej wartości.
Pamiętaj, że dorastające dziecko jest bardzo
wrażliwe na wszelkie negatywne słowa.
Dlatego bardzo ostrożnie musisz je dobierać.

➤ Odnoś się tylko i wyłącznie do danej sytuacji.
Mów np.:

„Czuję się bardzo zawiedziony/a,
że wczoraj złamałeś dane słowo”.

Zamiast:

„Wiedziałem/am, że nie powinnam Ci ufać.
Zawsze tak jest”.

Mów jasno

- Stosuj proste wyrażenia. Nie przeciągaj rozmowy. Nie może ona przerodzić się w tyradę wyrzutów, bo każde Twoje nadmierne słowo lub powtarzane zdania mogą wzbudzić w nastolatku bunt i złość.
- Staraj się jasno powiedzieć:
 - co czujesz,
 - jakie zasady złamał swoim zachowaniem,
 - czego oczekujesz,
 - jakie poniesie konsekwencje.





Co zrobisz, gdy to Ty popełnisz błąd?

-
- Jako rodzice nie jesteście nieomylni!
 - Czasami możesz popełnić błąd, źle ocenić sytuację, ukarać nastolatka bez powodu.
 - Naucz się przyznawać do winy i przeproszać.
 - W takich sytuacjach nie chowaj głowy w piasek. Nie udawaj, że nic się nie stało. W przeciwnym razie tego nauczysz swoje dziecko.
 - Lepiej zastosuj metodę 4P.:
 - * **Przyznaj się do błędu,**
 - * **Przeproś,**
 - * **Przyjmij odpowiedzialność,**
 - * **Poszukaj rozwiązania**

Źródła:

- Bunt nastolatków - Poradnia CO tam? (psychoterapiacotam.pl),
- 14 wskazówek, jak rozmawiać z nastolatkiem - Fundacja Nie Widać Po Mnie (niewidacpomnie.org)