

Trudny czas dojrzewania

Dojrzewanie dziecka jest bardzo burzliwym okresem w życiu całej rodziny. Zmiany zachodzące w psychice dorastającego dziecka, wyrażające się w zmianie jego zachowania, budzą często skrajne emocje rodziców.

Pojawiają się obawy, lęk, czasem nawet złość.

Jedną z najważniejszych cech dorastania jest dążenie młodego człowieka do samodzielności i zaznaczenia swojej niezależności. Rodziców niepokoi to, że ich dziecko coraz bardziej izoluje się, zamyka w sobie, więcej czasu spędza z rówieśnikami, niechętnie rozmawia z rodzicami o swoich sprawach. Z powodu obaw o dziecko rodzice próbują zwiększać kontrolę nad nim, a ich poczucie bezradności związane ze zmniejszeniem lub nawet brakiem wpływu na nie - prowadzi często do agresji. Uczucia niepokoju, wyrażane często w zbyt bezpośredniej i bezceremonialnej formie, mogą prowadzić do jeszcze większej izolacji nastolatka. A tymczasem potrzebuje on wsparcia, akceptacji i przekonania, że w razie trudności może liczyć właśnie na rodziców.

Emocjonalny zamęt.

Dojrzewanie jest czasem określania własnej tożsamości. Eksperymenty polegające na zmianie nastroju, fryzury, zainteresowań - to przeważnie nieświadome pragnienie akceptacji ze strony rodziców. Młodzi ludzie dotkliwie przeżywają krytykę, zakazy lub wyśmiewanie. Często reagują ostrym buntem lub przeciwnie - zamknięciem się, rezygnacją, której towarzyszy negatywne myślenie o sobie samym.

Akceptacja rówieśników to kolejna ważna sprawa dla dorastającego dziecka. Niepewny siebie, obawiający się odrzucenia nastolatek jest w stanie zrobić wszystko, aby ją uzyskać. Chęć wyróżnienia się, zwrócenia na siebie uwagi - może prowadzić do pojawienia się różnych poważnych problemów, np. ryzykownych zachowań, przekraczania norm społecznych, uzależnienia od alkoholu, czy narkotyków.

W okresie dorastania, gwałtowna zmienność nastrojów przejawia się przechodzeniem od stanu euforii do głębokiej rozpacz. Dziecko bywa drażliwe, łatwo wybucha gniewem lub obraża się. Te reakcje bywają często nieadekwatne do sytuacji. Mogą również sygnalizować, że dziecko przeżywa poważny uraz psychiczny, na przykład zostało odrzucone przez kogoś, na kim mu bardzo zależało lub ktoś mu wyrządził krzywdę.

Kim jestem?

Młodzież w tym okresie często zadaje sobie pytanie – jaki jestem?, co jest ważne w życiu?, czym powinienem się zająć w przyszłości? Młodzi ludzie, poszukując swojej drogi życiowej, rozglądają się za przewodnikiem, który podpowie co wybrać, jaką decyzję podjąć. Jednocześnie pragną być niezależni i samodzielni.

Konflikt pomiędzy dążeniem do niezależności, a potrzebą wsparcia i bezpieczeństwa jest źródłem intensywnych emocji, które odzwierciedlają się w niestabilnym, czasem nieprzewidywalnym zachowaniu.

Młodzi ludzie przeżywający emocjonalny zamęt okresu dojrzewania potrzebują stabilnej, bezpiecznej sytuacji rodzinnej. Problemy domowe, konflikty pomiędzy rodzicami, choroba kogoś bliskiego, nagle zmiany sytuacji rodzinnej - pogłębiają zachwianie równowagi psychicznej i zwiększają poczucie osamotnienia i bezradności.

Kliniczne zaburzenia

Wrażliwość nastolatków, ich niepewność, strach przed negatywną oceną, krytycyzm w stosunku do siebie w połączeniu z realnymi problemami w życiu osobistym, rodzinie, szkole, czy grupie rówieśniczej - mogą być przyczyną poważnych trudności emocjonalnych i prowadzić do wystąpienia objawów klinicznych. Najczęstsze zaburzenia okresu dojrzewania to: anoreksja i bulimia psychiczna, depresja, zaburzenia zachowania, zaburzenia lękowe.

Ponad połowa nastolatków w okresie dojrzewania przeżywa poważny kryzys emocjonalny. Często konieczna jest pomoc psychologiczna, pedagoga, psychoterapeuty, czasem nawet psychiatry. Najistotniejszą sprawą, która może pomóc w pozytywnym rozwiązaniu problemów jest zmiana relacji pomiędzy rodzicami i ich dziećmi. Dlatego też najczęściej stosowaną formą pomocy dla nastolatka jest terapia rodzinna.

Złe i dobre słowa

Bardzo często zdarza się, że rodzice powodowani lękiem lub złością wypowiadają słowa, które ranią dziecko i jeszcze bardziej utrudniają kontakt z nim. Poniżej wyszczególnione są słowa – zdania, które zamiast pomóc w rozwiązaniu problemu mogą go nasilić, wywołując u dziecka żal, poczucie winy, złość, lęk. Są również słowa – zdania, które wypowiedziane spokojnym tonem mogą być wstępem do bliskiej, serdecznej rozmowy, zmierzającej do rozwiązania problemu, albo przynajmniej do wsparcia dziecka w trudnej dla niego sytuacji.

Szanujmy się

Rodzice - niezależnie od wieku dziecka, powinni liczyć się z jego zdaniem i uczuciami. Dzięki temu mogą zyskać jego zaufanie i dowiedzieć się, z jakiego powodu jest smutne lub rozdrażnione. Kiedy nastolatek powie rodzicom o swoich problemach, nie należy ich bagatelizować ani wyśmiewać. Nie należy też zasypywać dziecka tzw. dobrymi radami. Czasem wystarczy tylko wysłuchać, niekiedy trzeba jeszcze przytulić lub pocieszyć. Zawsze warto zapytać: czy chcesz, żebym Ci pomogła?, jak mógłbym Ci pomóc?, chętnie Ci pomogę, tylko powiedz, co chciałbyś, żebym dla Ciebie zrobiła?

Jeżeli w danym momencie dziecko nie ma ochoty na rozmowę, nie należy nalegać. Jeśli po godzinie lub dwóch zły nastrój dziecka nie minie, warto spróbować ponownie nawiązać kontakt, zaczynając od słów: widzę, że nadal jesteś w złym nastroju i martwię się o Ciebie, powiedz o co chodzi, może będę mogła jakoś Ci pomóc. Jeśli dziecko nie podejmie rozmowy, można powiedzieć: jak tylko będziesz miał ochotę porozmawiać, to przyjdź do mnie.

Widząc szczere, autentyczne zainteresowanie rodziców oraz ich cierpliwość, troskę i gotowość udzielenia pomocy, dziecko będzie skłonne podzielić się z nimi swoimi kłopotami. Zamiast potajemnie zbierać informacje o swoim dziecku od jego znajomych lub z jego pamiętników, rodzice powinni zdobyć się na odwagę i podjąć szczerą rozmowę. Traktujmy dzieci z szacunkiem - takim samym, jakiego oczekujemy od dziecka w stosunku do nas samych.

Złe słowa:

- jak mogłaś mi to zrobić?
- przez Ciebie nie spałam całą noc
- jesteś wyrodnym dzieckiem, nic nie robisz w domu
- teraz ja zaprowadzę porządek !
- ciągle czegoś od nas żądasz, a nic nie dajesz w zamian
- musisz się zmienić, tak dalej być nie może !

- jestem twoim rodzicem i musisz mnie słuchać !
- zachowujesz się okropnie, co ludzie na to powiedzą?
- jeśli wobec innych będziesz się zachowywać tak, jak wobec mnie, to nigdy nie znajdziesz sobie przyjaciół !

Dobre słowa:

- martwię się o Ciebie
- czuję się bezradna, bo widzę, że coś jest nie tak, a nie wiem, jak Ci pomóc
- chciałabym, żebyś pomogła mi w domowych obowiązkach
- czy mógłbyś mi pomóc?
- Czuję się za ciebie odpowiedzialna, ale nie chcę Ci niczego narzucać
- możemy ustalić wspólnie, co zmienić, żeby było lepiej i dla Ciebie , i dla nas
- teraz nie mogę się na to zgodzić
- przykro mi, ale muszę Ci odmówić
- powiedz, czego od nas oczekujesz i spróbuj też wysłuchać naszych oczekiwań, może wszyscy spróbujemy coś zmienić, żebyśmy mogli się dogadać
- może zastanowimy się wspólnie, jak rozwiązać ten problem
- nie rozumiem, dlaczego się tak zachowujesz
- zamiast się zachowywać w ten sposób, powiedz mi, o co chodzi
- widzę, że jesteś zła – czy jesteś zła na mnie, czy też z jakiegoś innego powodu?