**10 ZASAD POMOCNYCH W RELACJI Z NASTOLATKIEM U PROGU DOJRZEWANIA**

**Sztuka porozumiewania się z nastolatkiem jest nie lada wyzwaniem dla niejednego rodzica. Oczywiście to, w jaki sposób będzie wyglądała nasza relacja z nastoletnim dzieckiem, zależy w dużej mierze od jego oraz naszych cech indywidualnych, jak również od jakości relacji między nami, zanim jeszcze wkroczyło ono w okres dojrzewania. Warto jednak zapoznać się z kilkoma zasadami, które w sposób znaczący mogą usprawnić tę trudną komunikację. Oto 10 zasad pomocnych w relacji z nastolatkiem.**

 **1) USZANUJ JEGO EMOCJE I POTRZEBY**

  Ten punkt odnosi się w zasadzie do każdej relacji z drugim człowiekiem. Szacunek do potrzeb i uczuć rozmówcy, pozwala na stworzenie dobrej relacji z nim.

Dla nastoletniego dziecka, które zaczęło wchodzić w dorosłość, bardzo ważne jest poczucie niezależności. Oczywiście niejeden rodzic oburzy się, mówiąc, że dziecko przecież jest w dalszym ciągu na utrzymaniu rodziców, jednak chodzi tutaj o częściową niezależność. Nastolatek chce czuć, że sam o sobie decyduje. To dlatego wówczas bardzo często sabotuje nasze plany, buntuje się przeciwko

ustalonym przez nas regułom. Należy wtedy umiejętnie wyważyć czego bezwzględnie należy się trzymać (np. tego, żeby dziecko chodziło do szkoły, nie przyjmowało używek, nie stosowało agresji, itp.), a co możemy sobie „odpuścić”, aby dać dziecku poczucie autonomii (np. czasem może zrezygnować z obiadu u babci, jeśli chce grać w koszykówkę zamiast w piłkę nożną to może zmienić rodzaj uprawianego sportu, itp.).

 Dla niejednego rodzica dużym ciosem jest moment, w którym dziecko odsuwa się emocjonalnie i nie odczuwa już tak dużej potrzeby okazywania czułości jak dawniej. Kiedy mama próbuje pocałować je w policzek lub przytulić w obecności jego kolegów, zazwyczaj spotka się wówczas ze zdecydowaną odmową. Jest to przykre dla rodzica, ale niestety należy zaakceptować fakt, że dojrzewające dziecko postrzega bliskość i czułość jako oznaki słabości. Za żadne skarby świata nie chce więc okazywać ich przy swojej grupie rówieśniczej – obawia się, że mógłby zostać wyśmiany lub nawet odrzucony przez znajomych, którzy aprobata jest dla niego teraz najważniejsza.

Bardzo istotne jest również zrozumienie emocji nastolatka. Mimo, iż jego drażliwość i wybuchy złości na pewno nie jeden raz doprowadzają nas do kresu wytrzymałości, powinniśmy mieć świadomość tego, że dla dziecka jest to równie trudne. Hormony, które buzują w jego ciele, wzmagają reakcje emocjonalne na tyle, że często on sam nie wie z jakiego powodu zalewa się łzami lub szaleje ze złości. Ponadto często ma on problem ze stresem, jakiego doświadcza, a który w okresie dojrzewania naprawdę często mu towarzyszy.

To oczywiste, że nie można pozwolić dziecku na wyładowywanie swoich emocji na otoczeniu. Jednak poza wyciszaniem jego uczuć, okażmy mu również zrozumienie. Warto wówczas powiedzieć mu (najlepiej wtedy, kiedy wybuch złości czy płaczu już minie), że wiemy jak to jest, gdy miotają nami silne emocje, nad którymi trudno jest zapanować. Dodajmy też, że jeśli tylko nastolatek zechce, w każdej chwili może z nami porozmawiać lub po prostu wspólnie pomilczeć. Nie wymuszajmy zwierzeń na siłę. Okażmy mu zainteresowanie, wsparcie i gotowość do rozmowy. Dzięki temu poczuje się on bezpieczniej, jednocześnie zachowując niezależność, gdyż to on decyduje kiedy i czy w ogóle skorzysta z naszej oferty.

**2) NIE ZAWĘŻAJ GRANIC JEGO WOLNOŚCI**

Charakterystyczne dla reakcji rodziców na dorastanie dziecka jest nałożenie na nie kolejnych obostrzeń, nakazów i zakazów. Tymczasem nasze dziecko dojrzewa. Trzeba dać mu mały kredyt zaufania i możliwość samodzielnego poznawania świata. Im jest ono starsze tym szersze powinny być granice jego wolności. Oczywiście nie chodzi o to, żeby nie istniały żadne zasady – nastolatek powinien mieć świadomość reguł i obowiązek ich przestrzegania, natomiast my z czasem powinniśmy dawać mu coraz większe pole do działania. Jeśli w tym roku nie pozwolimy mu jeszcze na wyjście na dyskotekę ze znajomymi to powinniśmy ponownie rozważyć to za rok lub dwa.

Każdy rodzic najlepiej zna swoje dziecko i wie w jakim stopniu może mu zaufać, jednak pamiętajmy, żeby przez zwykłą rodzicielską troskę nie zamknąć naszego nastolatka w złotej klatce. Robiąc to, ograniczymy mu znacząco możliwość rozwoju i uzależnimy go od siebie na długie lata. Okres dojrzewania to moment, w którym powinniśmy pozwolić dziecku na samodzielność i autonomię. Jeśli uwiążemy je przy sobie, możemy przekonać się w przyszłości, że już dorosłe dziecko nie potrafi poradzić sobie z własnym życiem, gdyż wiecznie asekurowane przez nas nigdy nie wzięło odpowiedzialności za samego siebie. Dlatego pozwalajmy dziecku doświadczać różnych sytuacji, w których będzie musiało podjąć decyzję, a następnie ponieść tego konsekwencje. Nastolatek musi czasami się sparzyć, żeby odebrać ważną lekcję życia, która zaprocentuje w przyszłości.

Po zezwoleniu dziecku na większą swobodę, powinniśmy udzielić mu instrukcji dotyczącej zasad bezpieczeństwa. Uważajmy jednak, aby dyskusja na ten temat nie przypominała wykładu (dziecko może wtedy do niej się zrazić), ale zwykłą rozmowę, w trakcie której wypunktujemy najważniejsze ostrzeżenia. Najlepiej byłoby po prostu posłużyć się konkretnymi przykładami z życia, dzięki czemu przybierze to swobodniejszą formę. Uważajmy również żeby nie straszyć dziecka, napawając go nadmiernym lękiem.

Pamiętajmy, że jeśli przyjęlibyśmy strategię zacieśniania granic, bunt nastolatka po prostu by się nasilił. Dajmy mu zatem trochę przestrzeni, jednocześnie przestrzegając go przed zagrożeniami, jakie się z nią wiążą.

 **3) TOLERUJ JEGO ZNAJOMYCH**

  Relacje z rówieśnikami są dla dorastającego dziecka na pierwszym miejscu. U koleżanek i kolegów nastolatek szuka akceptacji, sympatii i wzorów do naśladowania. Przyjaźnie, jakie zawiera są często idealizowane i stanowią bardzo ważny element, określający jego tożsamość.

Należy zatem uważać na sposób, w jaki traktuje się jego znajomych. Jeśli mamy jakieś uwagi odnośnie ich wyglądu czy zachowania, pamiętajmy, by złagodzić ton głosu i ostrożnie dobierać słowa. Zbyt ostra krytyka może być odebrana przez nasze dziecko bardzo osobiście i spowodować gwałtowny wybuch złości. Ponadto może ono jeszcze bardziej wycofać się z kontaktu z nami, widząc, że nie akceptujemy tak ważnej części jego życia.

Postarajmy się również poznać znajomych swojego dziecka – zaproponujmy nastolatkowi, że zawieziemy jego i jego przyjaciół do kina lub odbierzemy ich z treningu. Dzięki temu zyskamy wiedzę na temat tego w jakim towarzystwie obraca się nasza pociecha, jednocześnie pokazując jej, że tolerujemy jego wybory.



Jeśli okaże się, że grupa, w której obraca się nasze dziecko nie jest dla niego odpowiednia, najlepiej będzie z nim o tym porozmawiać. Nie krytykujmy jednak jego znajomych na wstępie – okażmy zainteresowanie i podpytajmy nastolatka co takiego imponuje mu w zachowaniu kolegów i koleżanek, że chce być z nimi w bliższych relacjach. Poznajmy motywy, jakimi kieruje się nasze dziecko i dopiero wówczas delikatnie wskażmy na elementy zachowania jego przyjaciół, które nas niepokoją. Pamiętajmy, że zabranianie dziecku kontaktu z nimi prawdopodobnie skończy się nasileniem jego buntu, a spotkania z nimi staną się po prostu potajemne.

Lepszym rozwiązaniem jest zaproponowanie dziecku udziału w jakichś atrakcyjnych dla niego zajęciach pozalekcyjnych. Istnieje wówczas szansa, że nasz nastolatek zawrze tam nowe przyjaźnie, a relacje z osobami, które dzielą jego pasje, wysuną się na pierwszy plan.

 **4) WYSŁUCHUJ JEGO PROBLEMÓW**

 Masz już dość wysłuchiwania jak Twoja córka bez przerwy opowiada Ci w jaki sposób podczas długiej przerwy spojrzał na nią znad kanapki z serem i szynką ten przystojny Bartek z jej klasy? A może nie zniesiesz już kolejnej relacji swojego syna, który po każdym rozegranym na osiedlowym boisku meczu opowiada Ci z najdrobniejszymi szczegółami jak przebiegały wszystkie akcje z jego udziałem i w jaki sposób ten bezczelny Kajtek z bloku naprzeciwko znowu udaremnił mu bramkę stulecia?



Najlepiej zrobisz, jeśli jednak zaciśniesz zęby i cierpliwie wysłuchasz tego, co Twoje dziecko ma Ci do powiedzenia. Mimo, że zazwyczaj wydaje nam się, że sprawy, o których opowiadają nam dzieci są mało istotne i błahe w porównaniu z problemami osób dorosłych, weźmy pod uwagę perspektywę nastolatka. Dla niego naprawdę życiowym problemem jest w tej chwili zapalenie płuc, które uniemożliwiło mu udział w zawodach lub kłótnia z najlepszym przyjacielem, który brutalnie skrytykował jego ulubiony zespół muzyczny. Przyjmijmy jego zwierzenia z szacunkiem i uwagą. Nigdy nie bagatelizujmy tego, co dla dziecka jest tak ważne.

Jeżeli pokażemy mu, że chętnie słuchamy i zapamiętujemy to, o czym nam opowiada, dziecko przekona się, że zależy nam na kontakcie z nim i wzrosną nasze szanse na to, że się przed nami otworzy również następnym razem.

 **5) USTAL REGUŁY I KONSEKWENTNIE ICH PRZESTRZEGAJ**

Mimo, że nastolatek prowadzi jawny bunt przeciwko naszym zasadom, w rzeczywistości potrzebuje poczucia, że mama i tata troszczą się o niego i nie jest pozostawiony samemu sobie.

Dlatego tak ważne jest, żeby nie zostawiać dziecku nieograniczonej wolności. Zabierzemy mu tym samym oparcie, jakie w nas ma i spowodujemy spadek jego poczucia bezpieczeństwa. Powinniśmy jasno określić granice i przestrzegać się tych ustaleń.

Jeżeli dziecko chce coś z nami wynegocjować (np. wyjście na całonocne urodziny do koleżanki), nie mówmy „nie, bo nie!”, „nie, bo ja tak mówię!”. Takim komunikatem pokazujemy mu, że mamy nad nim absolutną władzę i brutalnie wydzieramy mu z rąk marzenie o niezależności, o którą tak usilnie walczy. W zamian za to spróbujmy podjąć rozmowę na argumenty – przedstawmy swoje, wysłuchajmy tych podawanych przez dziecko. Dopiero wtedy podejmijmy decyzję i wówczas już nie dawajmy wciągnąć się w dyskusję.

Jeżeli to możliwe zaproponujmy kompromis, np.:

*„Nie pozwolę ci zostać na imprezie u koleżanki przez całą noc, ale jeżeli będą tam jej rodzice ,to możesz zostać dwie godziny dłużej niż zwykle.”*

Istotne jest też, aby warunki złamania zasad były jasno określone. Co stanie się, jeżeli dziecko nie dostosuje się do reguł, jakie ustaliliśmy? Opowiedzmy mu zawczasu jakie będą konsekwencje jego zachowania. Lepiej jest mówić o konsekwencjach niż o karze – wówczas dziecko czuje, że odpowiedzialność jest po jego stronie, a konsekwencje wynikają z jego działania, a nie ze złośliwości rodziców, którzy lubią go karać bez powodu.

**6) TOLERUJ NIEGROŹNE SPOSOBY WYRAŻANIA SIEBIE**

Nigdy nie ośmieszajmy gustu naszego dziecka. Nawet jeżeli sądzimy, że zachowuje się dziwacznie, potraktujmy jego styl bycia jako formę poszukiwania własnego „ja”. Dopóki dziecko zachowuje granice bezpieczeństwa i higieny osobistej, pozwólmy mu eksperymentować. Niech urządzi pokój, tak jak chce – nie musi nam się on podobać. Nie zabraniajmy słuchać mu ulubionej muzyki, nawet jeśli dla nas jest to zwykły hałas (co najwyżej podarujmy mu wtedy dobrej jakości słuchawki). Również sposób spędzania wolnego czasu oraz pasje, które wybiera dziecko nie powinny wzbudzać naszego protestu.

  Jak wszystko inne, tak samo nasza tolerancja powinna mieć również swoje granice. Nie pozwalajmy nastolatkowi na agresję, oszustwa czy kłamstwa. Nie zastraszajmy go jednak – powiedzmy, że to dla nas bardzo ważne jak on się czuje i jakie ma potrzeby. Podkreślmy też, że nawet najgorsza prawda ma dla nas znaczenie, ponieważ zawsze pragniemy służyć mu pomocą i wsparciem.

**7) POMÓŻ MU PORADZIĆ SOBIE Z NAPIĘCIEM EMOCJONALNYM**

  Buzujące emocje i narastająca frustracja powodują, że nastolatkowi bardzo ciężko dojść do ładu z samym sobą. Rodzice powinni wówczas zapewnić mu odpowiednie wsparcie.

Nie zmuszając dziecka do rozmowy, jedynie łagodnie ją zaproponujmy. Podkreślmy, że jesteśmy obecni i gotowi do pomocy, jeśli tylko będzie nas potrzebował. Nie gańmy dziecka za nerwowość, gdyż ono samo nie ma jeszcze skutecznej kontroli nad swoimi zachowaniami.


Jednocześnie definitywnie zabroń nastolatkowi wyżywania się na innych oraz używania agresji. Wytłumacz mu jakie konsekwencje niesie ze sobą takie zachowanie i jak wpływa na osoby w jego otoczeniu. Pokaż mu inne sposoby wyładowania napięcia spowodowanego frustracją i huśtawką hormonalną. Dla niektórych będzie to jakaś forma wysiłkowego sportu, która uwolni pokłady jego energii, a dla innych coś twórczego, co pozwoli wyładować im napięcie poprzez symboliczne wyrzucenie z siebie negatywnych emocji.

**8) OKAŻ NASTOLATKOWI SWOJE ZAINTERESOWANIE**

  Zainteresuj się upodobaniami swojego dziecka. Popytaj go jaka jest jego ulubiona piosenka, zespół, gra komputerowa. Nie musisz od razu zmieniać się w fana jego ulubionej kapeli, ale zdecydowanie zacieśnisz łączącą Was więź, jeżeli będziesz mieć pojęcie o tym czym interesuje się Twoja pociecha.

 **9) POZWÓL MU NA UDZIAŁ W ŻYCIU RODZINY**

  Dobrym pomysłem może okazać się zaproponowanie dziecku udziału w podejmowaniu rodzinnych decyzji (takich o niewielkim znaczeniu), np. gdzie pojechać na wakacje, co robimy w weekend, co gotujemy na niedzielny obiad. Dzięki temu nastolatek zobaczy, że liczymy się z jego zdaniem i poczuje się przez nas doceniony.

Bądźmy jednak ostrożni z relacjami „partnerskimi”. Dziecko nie jest naszym kolegą. Owszem, możemy z nim żartować, uprawiać sporty, grać w gry planszowe i znakomicie spędzać czas, ale w momentach, w których trzeba nakreślić zasady funkcjonowania, musimy wyraźnie zaznaczyć swoją pozycję rodzica. Nastolatek potrzebuje poczucia, że rodzice mają kontrolę. Mimo, że wciąż z tym walczy, próbując się wymknąć spod naszej władzy, to jednak opieka rodzicielska zapewnia mu wewnętrzny spokój – kiedy się sparzy może liczyć na wsparcie i pomoc mamy oraz taty.

 **10) ZMIEŃ SPOSÓB ROZMOWY Z NIM**

  Przede wszystkim należy zamienić się w słuchacza. Zawsze słuchajmy tego, co dziecko ma nam do powiedzenia. Jeżeli teraz zaczniemy przerywać mu jego opowieści i odsyłać je do swojego pokoju to nie możemy liczyć później na to, że gdy będzie starsze nagle zacznie nam się zwierzać.

Na relację ze swoim dzieckiem, tak jak na relację z każdym innym człowiekiem, pracujemy przez cały czas. Jeżeli nastolatek w tym trudnym dla siebie okresie czasu, jakim jest okres dorastania, zauważy, że nie interesuje nas jego świat, w przyszłości nie będzie miał już ochoty na poważne rozmowy z nami.

Zwróćmy uwagę na to w jaki sposób zadajemy pytania. Jeśli zaczniemy strzelać nimi jak z karabinu, nasza pociecha poczuje się jak na przesłuchaniu i w formie obrony zacznie ucinać rozmowę, a nasze pytania kwitować krótkim „nie wiem”. Lepiej zrobimy, jeżeli wpleciemy najważniejsze ze swoich pytań w rozmowę, tak aby wynikały one z jej kontekstu.

Jeżeli dziecko przyjdzie do nas zwierzyć się ze swojego błędu (np. niewłaściwego zachowania w stosunku do kolegi), nie krytykujmy go za to dodatkowo. Skoro mówi nam ze smutkiem, że źle zrobiło to już ma tego świadomość i jest mu z tym źle – nasza reprymenda tylko i wyłącznie pogorszy jego nastrój. W zamian za to udzielmy nastolatkowi wsparcia. Powiedzmy, że faktycznie zachowanie to nie było odpowiednie, ale dobrze, że sam wyciągnął z tego właściwe wnioski na przyszłość. Możemy również podpowiedzieć mu w jaki sposób może, chociaż częściowo, naprawić swój błąd.

Dobrym nawykiem w kontakcie z nastolatkiem jest umiejętność żartowania z codziennych sytuacji. Niejedna wisząca w powietrzu awantura, została zawieszona na skutek trafnego żartu sytuacyjnego. Oczywiście powstrzymajmy się ze swoim humorem w momentach poważnych rozmów lub ustalania reguł – dziecko może wtedy nie wziąć naszych słów na poważnie.



Warto także powstrzymać się od krzyku. Mimo, iż daje on wyraz naszej frustracji, napędza on również złość i agresję. Za chwilę zauważymy, że nasza dyskusja już nie przypomina rozmowy, a raczej awanturę, polegającą na złośliwościach i wzajemnym przekrzykiwaniu się. Oczywiście jesteśmy tylko ludźmi i na pewno nie raz zdarzy nam się wybuchnąć. Kiedy czasem jednak poczujemy w porę, że jeszcze jesteśmy w stanie się powstrzymać przed krzykiem, najlepiej wyjść do pokoju obok na kilka chwil, aby ochłonąć. Następnie należy powrócić do tematu rozmowy z dzieckiem już bez zbędnych negatywnych emocji.

Pamiętajmy, że dziecko dorasta i będzie to dla niego nienaturalne, jeśli zaczniesz mówić do niego jak do malucha. Dostosuj zatem treść i formę wypowiedzi do wieku i stopnia dojrzałości swojej pociechy.

Kolejnym sposobem rozmowy z dzieckiem, od jakiego lepiej jest się powstrzymać, to przywoływanie wspomnień ze swojego dzieciństwa w celu przyrównania ich do obecnych czasów i sposobu funkcjonowania naszego dziecka.


„Nie musisz mieć tego najnowszego smartfona, ja w twoim wieku to nie miałem tak dobrze”, „Za moich czasów nie było takich technologii i jakoś się żyło” – takie zwroty spowodują tylko, że nastolatek wywróci oczami i spojrzy na nas z politowaniem. Nie wniosą one nic do zmiany jego postępowania. Jeśli chcemy coś mu przekazać, odwołajmy się do „tu i teraz”, np. nakreślając mu mniej więcej jak wygląda gospodarowanie pieniędzmi (pokażmy mu domowe wydatki oraz ceny najnowszych gadżetów). Wówczas dziecko ma szanse samo wyciągnąć wnioski z rozmowy i zapamiętać je na przyszłość.

  Powyższe wskazówki to jedynie ogólny zarys aspektów, na które dobrze byłoby zwrócić uwagę, mając w domu dorastające dziecko. Pamiętajmy jednak, żeby korzystać też z własnego instynktu rodzicielskiego. Znając swoją pociechę i pozostając z nią w dobrej relacji, najlepiej wyczujemy czego jej potrzeba i w jaki sposób można do niej dotrzeć.

Na pocieszenie powtórzmy sobie głośno, że okres dojrzewania jest etapem przejściowym. Po kilku latach hormony naszego dziecka się unormują, podobnie jak ustali się jego tożsamość i nastawienie w relacjach z rówieśnikami i rodzicami. Dlatego weźmy kilka głębokich oddechów i przygotujmy się na dojrzewanie naszego dziecka. Mamy przecież z czego się cieszyć – nasza pociecha powoli wkracza w dorosłość.