

Nastolatek na wojennej ścieżce...

Okres dojrzewania jest okresem szczególnym w życiu naszych dzieci. Kiedy dziecko dorasta, staje się coraz bardziej niezależną osobą i zaczyna szukać sposobu, aby to wyrazić. **To trudny czas dla rodziny**, który możemy przetrwać, musimy tylko wiedzieć jak. *„Córka warczy na mnie podczas każdej rozmowy albo z krzykiem ucieka, trzaskając drzwiami. Nigdy nie sprawiała problemów, ale teraz bywa nieznośna”* - skarżą się często mamy. To typowe objawy buntu nastolatka. Ich nasilenie zależy od temperamentu dziecka i od naszego z nim kontaktu. **Co się z dzieckiem dzieje? Po prostu zaczyna dorastać.** W jego życiu następuje wiele zmian. Zmienia się wygląd - upodabnia się do dorosłego - zmienia się też jego psychika.

Burza hormonów

To okres intensywnego wzrostu i przemian w organizmie. Hormony buzuja, wpływając na zmienność nastrojów i większą drażliwość. Poza tym dorastające dziecko chciałoby mieć więcej wolności i zaufania. Chce być poważnie traktowane. Tymczasem my, rodzice, **coraz więcej od niego wymagamy**, stosujemy coraz więcej zakazów i obciążamy je nowymi obowiązkami. **Dlatego rodzi się bunt.** Będzie przybierał na sile, jeśli nie okażemy dziecku zrozumienia. Nastoletnie dziecko czuje swoją odrębność i chce ją zaznaczyć. Zaczyna od tego, co najłatwiejsze. Odmienny ubiór, fryzura, wystrój pokoju itp. mają podkreślić jego indywidualność, zakomunikować oddzielenie się od rodziców. Wyglądem i zachowaniem nastolatek krzyczy: *Hej, staję się dorosły, mam swoje zdanie, swoje potrzeby i problemy. W moim życiu dzieje się tak wiele, trudno mi sobie z tym wszystkim poradzić...*

Poszerzanie granic

Ta zmiana naszego dziecka w **niezależną jednostkę** jest naturalnym etapem rozwoju. Jeśli rodzice to rozumieją, łatwiej będzie im i ich dziecku przejść przez ten trudny czas. Bunt zaczyna się wcześniej, ale między 10 a 18 rokiem życia dziecka rodzice mają jeszcze czas na to, by **wychować je na odpowiedzialnego i dorosłego człowieka.** Trzeba więc tak ustalać granice wolności, by mieć możliwość je poszerzać. Jeśli w tym roku nie pozwolimy na np. samodzielny wyjazd z kolegami, możemy to zrobić za rok albo dwa. Ale wytłumaczmy dziecku, dlaczego tak postępujemy. Bywa, że rodzice młodszym dzieciom pozwalają na więcej niż starszym. 10-latka bawi się z chłopcami, ale gdy kończy 14 lat rodzice nagle zauważają, że staje się kobietą, i zabraniają jej biegania z kolegami.

Myśli wtedy: *Jak to, dwa lata temu mogłam, a teraz, gdy jestem starsza, nie? Nie wolno odbierać raz danych praw. Trzeba je dawkować!*

Udział ojca

Zwykle to matka więcej czasu poświęca wychowaniu dzieci niż ojciec. Tymczasem **nastolatek potrzebuje wsparcia obojga rodziców**. Zwłaszcza w sytuacji konfliktowej, np. po kłótni z mamą, niezwykle cenny będzie głos ojca - nawet wtedy, gdy na co dzień nie jest on obecny w życiu dziecka. Tata może zabrać dziecko do kina, poprosić o pomoc przy naprawie samochodu, wysłuchać, pozwolić dziecku zadawać pytania, cierpliwie tłumaczyć. Niech opowie, jak widzi sytuację, i spróbuje podpowiedzieć rozwiązanie. **Nastolatek poczuje, że ma dwoje rodziców**, którzy interesują się jego sprawami.

Szacunek i zaufanie

Przyczyną wielu spięć są sytuacje, w których rodzice chcą totalnie kontrolować dziecko i nie ufają mu. Nie oznacza to, że należy mu na wszystko pozwalać ale okażmy dziecku zaufanie. Jeśli mu nie zaufamy, nie będzie czuć się odpowiedzialne. **Wychowanie nie polega na trzymaniu latorośli pod kloszem** i zmuszaniu do kopiowania naszych zachowań. Egzekwujmy, by w jego pokoju było czysto, ale nie ingerujmy już w to, jak ma ustawione książki (np. w stos, a nie na półkach). Nie podobają nam się plakaty na ścianach czy muzyka, której słucha? Trudno, to jego świat, jego styl! Nastolatka należy traktować poważnie. Ale nie oznacza to, że mamy np. zrzucić na niego ciężar opieki nad młodszym rodzeństwem, ani wymagać decyzji jak od dorosłego. **Dopuszczenie głosu nastolatka w sprawach rodzinnych** (gdzie pojechać na wakacje, jakie meble kupić itd.) to dobry sposób na pokazanie, że się z nim liczymy. W zaufaniu jest wielka siła zobowiązująca do odpowiedzialności.