

KILKA RAD Dla rodziców nastolatków

Na czas epidemii
i nie tylko...



Drodzy Rodzice

Sytuacja, w której się znaleźliśmy jest trudna i nietypowa. Wszyscy odczuwamy obawy i wiele negatywnych emocji. Nie mamy wpływu na okoliczności zewnętrzne. Możemy jednak zastanowić się na tym co najważniejsze – czyli nasze życie, rodzina i najbliżsi. Warto dostrzec tych, których mamy wokół siebie i wykorzystać ten czas na pogłębianie więzi rodzinnych.

W szczególnej sytuacji są nasze dzieci, także te dorastające. Brak kontaktu z rówieśnikami, restrykcje, zdalne nauczanie to dla nich sytuacje bardzo trudne. Wykorzystajmy więc ten czas, by zbliżyć się do naszych nastolatków, by się im przyjrzeć. **Może bliżej poznać?**



Wszyscy chcemy by młody człowiek:



- ◉ dobrze czuł się sam ze sobą
(miał poczucie własnej wartości)
- ◉ był radosny i twórczy
- ◉ samodzielny, niezależny
- ◉ dobrze radził sobie w szkole;
także - w trudnych sytuacjach
- ◉ dobrze rozwinął się społecznie
- ◉ miał sympatycznych i oddanych
kolegów
- ◉ wyrósł na mądrego i
odpowiedzialnego dorosłego

„Dorastanie boli”, czyli jak zrozumieć nastolatka?

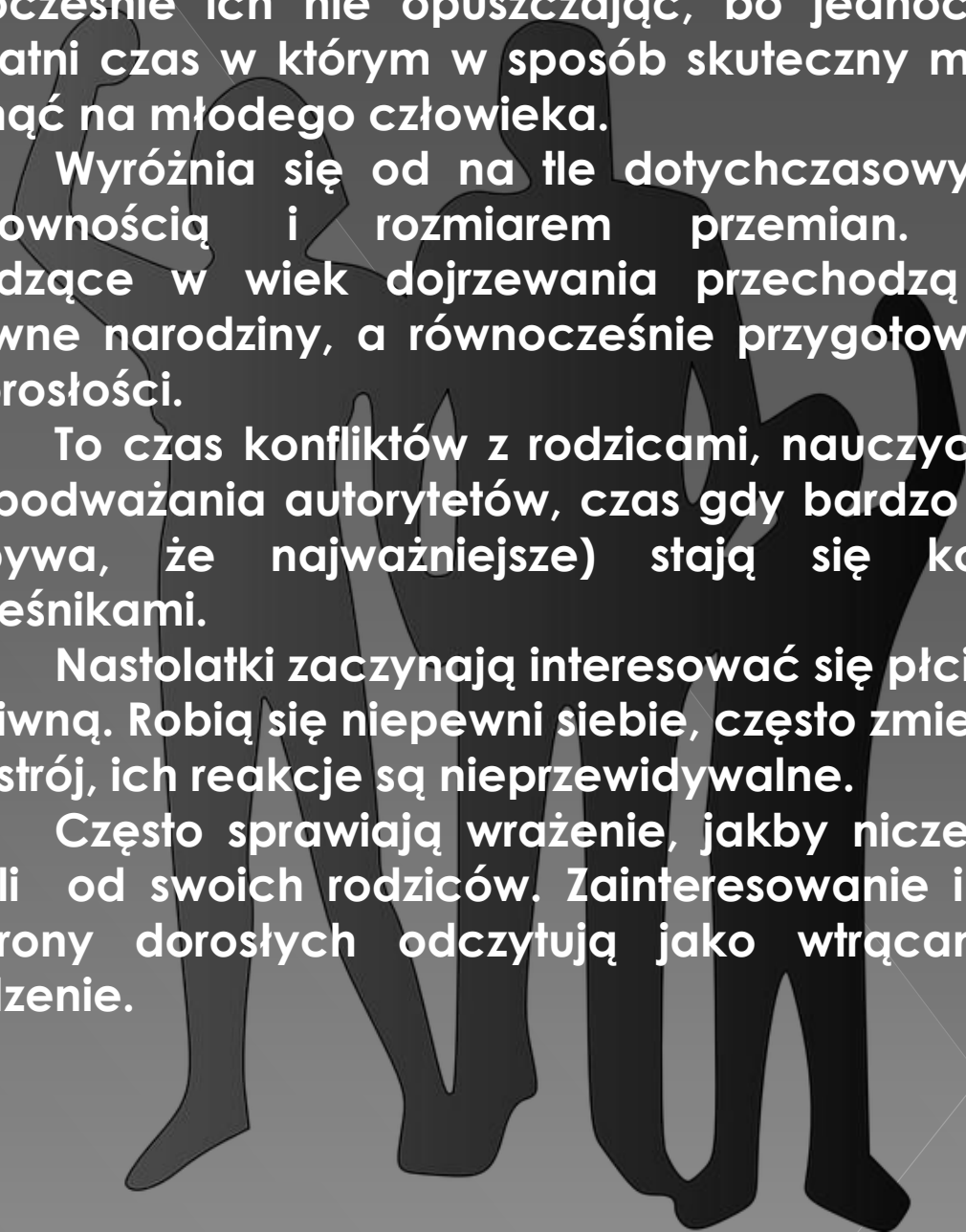
Wiek dorastania stanowi ostatni krok w dorosłość. To ciężki czas dla rodziców, którzy muszą pozwolić dzieciom uczyć się niezależności, równocześnie ich nie opuszczając, bo jednocześnie, to ostatni czas w którym w sposób skuteczny możemy wpłynąć na młodego człowieka.

Wyróżnia się od na tle dotychczasowych faz gwałtownością i rozmiarem przemian. Dzieci wchodzące w wiek dojrzewania przechodzą jakby ponowne narodziny, a równocześnie przygotowują się do dorosłości.

To czas konfliktów z rodzicami, nauczycielami, czas podważania autorytetów, czas gdy bardzo ważne (a bywa, że najważniejsze) stają się kontakty z rówieśnikami.

Nastolatki zaczynają interesować się płcią przeciwną. Robią się niepewni siebie, często zmienia się im nastrój, ich reakcje są nieprzewidywalne.

Często sprawiają wrażenie, jakby niczego nie chcieli od swoich rodziców. Zainteresowanie i troskę ze strony dorosłych odczytują jako wtrącanie się i rządzenie.





Zmiana której podlega młodzież jest czasem trudna do zaakceptowania przez nią samą. Dostrzegane przez nastolatka zmiany w wyglądzie i czynnościach ciała wpływają

na obraz jego osoby i związane z nim emocje.

Zwykle, przynajmniej początkowo, są dla młodego człowieka kłopotliwe i reaguje na nie negatywnie, zwłaszcza, że porównując siebie z lansowanymi przez media wzorami nie wypada najlepiej.

Najpóźniej młody człowiek osiąga dojrzałość społeczną. Często zakłada się, że skoro wygląda on na 16-17 lat i ma wygląd dorosłego, będzie myślał i działał jak dorosły. Stąd rozczarowanie, gdy zachowuje się adekwatnie do tego, kim jest czyli jak rozwijające się dziecko.

Wiek dorastania to okres wzmożonej emocjonalności, niezwykle intensywnej i żywej przeżywania uczuciowych. Cechuje je wysokie napięcie: doznawany smutek jest bardzo głęboki, przeżywana radość niezwykle silna. Charakterystyczną właściwością emocji w tym okresie jest także chwiejność: raz są załamani, nie wierzą w swoje możliwości, w swoje powodzenie w jakiegokolwiek dziedzinie, w innych momentach przeżywają poczucie własnej mocy.



W pierwszej fazie wieku dorastania dość często dominują u młodzieży stany uczuciowe negatywne, niepokoje, lęki dotyczące

własnej osoby, niepewność jaka będzie przyszłość, czy sobie poradzę, czy nie spotka mnie niepowodzenie, obawy przed kontaktami z innymi, przed odrzuceniem, wyśmianiem, nieśmiałość.

Innymi negatywnymi stanami emocjonalnymi są: gniew, złość, agresja. Przejawiają się one jako reakcja na frustrację, m.in. uniemożliwianie realizacji własnych planów, na ograniczenie przywilejów, na kontrolę. Agresję młodzież uzewnętrznia inaczej, głównie w formie pośredniej: milczenia, ironii, krytyki.

Charakterystyczne dla wieku dorastania są potrzeby samodzielności i niezależności. Obejmują one nie tylko poglądy, uczucia, aktywność, lecz przede wszystkim sferę decyzyjną: młodzi ludzie pragną sami decydować o swoich sprawach: sposobie spędzania wolnego czasu, wydawania pieniędzy, ubierania się, doboru koleżanek i kolegów.

Okres dorastania to również czas kryzysu tożsamości, w którym młody człowiek musi dokonać wyboru między ważnymi dla niego wartościami, by móc określić siebie i stać się autonomiczną jednostką.



RADY DLA RODZICÓW:

Wydaje się, że to czego najbardziej potrzebują młodzi ludzie w okresie przemiany, to

- ❖ **akceptacja i poczucie bezpieczeństwa.**

Bez względu na to, czy dzieci w pełni zaspokajają ambicje i oczekiwania rodziców, należy akceptować je takimi, jakie są.

- ❖ Stawiać dzieciom **wymagania**, ale dostosowane do ich możliwości.

- ❖ Okazywać **zainteresowanie** ich sprawami. nawet jeżeli same nie są skore do zwierzeń, pytać o to, co je martwi, co cieszy, co zdarzyło się w szkole.

- ❖ Próbować rozwiązywać konfliktowe sytuacje, godząc się na **kompromis**. Pokazywać dzieciom, że w każdej sprawie można próbować się porozumieć, mimo że nie zawsze jest to łatwe.





Nie rezygnować z gestów miłości

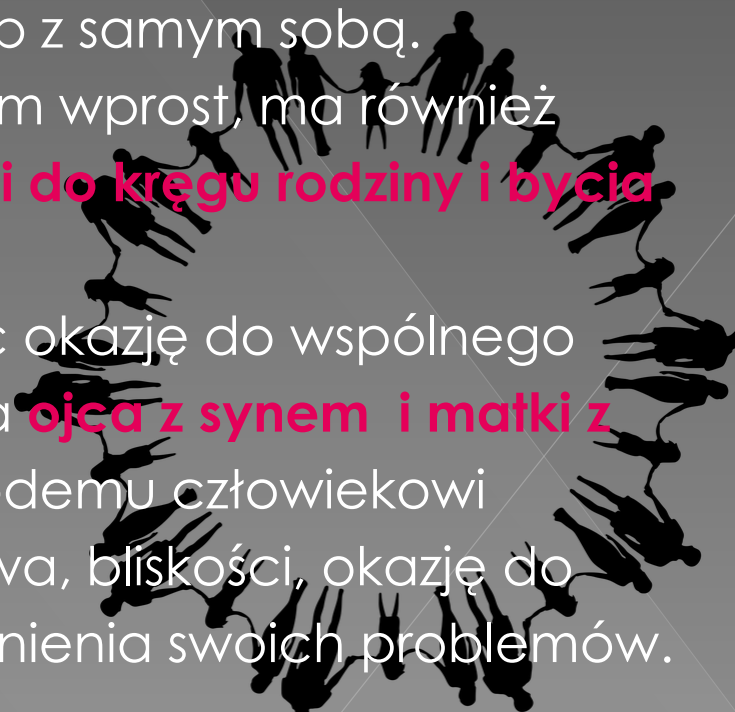
Chociaż dzieci nie przybiegają, jak dawniej, przytulić się, a czasami jakby

zawstydzone wzdrygają się przed czułością, to wcale nie znaczy, że jej nie potrzebują.

❖ **Znajdować czas** na wspólne przebywanie ze sobą, tworzyć rodzinne **rytuały** (np. wspólny posiłek raz dziennie, wyjście na basen, do kina, na mecz czy zakupy), by nastolatek mógł odczuwać więź z rodziną. Często pozwalamy nastolatkowi zniknąć z życia rodzinnego, wiedząc, że potrzebuje oddalać się od nas i spędzać czas w grupie rówieśników lub z samym sobą.

❖ Choć nie mówi o tym wprost, ma również potrzebę **przynależności do kręgu rodziny i bycia jej ważnym członkiem**.

❖ Dobrze jest stworzyć okazję do wspólnego rytualnego przebywania **ojca z synem i matki z córką**. Zapewnia to młodemu człowiekowi poczucie bezpieczeństwa, bliskości, okazję do Szczerzej rozmowy i ujawnienia swoich problemów.





Być obecnym –
nastolatek nie zawsze
potrafi zwierzać się
rodzicom ze swoich
problemów, dlatego
nie należy go zbytnio

naciskać, lecz zapewnić o swojej gotowości
do rozmowy.

- ❖ Rozmawiać **o zachodzących w ciele i życiu nastolatka zmianach**, o tym jak teraz przeżywa siebie. Podkreślać naturalność tych zmian.
- ❖ Dzielić się swoimi **doświadczeniami z okresu dorastania..**
- ❖ Dorastanie to dobry czas by poruszyć z nastolatkiem temat: czym jest dla niego kobiecość i męskość, **uczyć odpowiedzialności za siebie i za innych.**
- ❖ Nie bagatelizować **problemów nastolatka**, Lecz dawać do zrozumienia, że można je rozwiązać, dzielić się swoim doświadczeniem.



Gdy chcemy, by nastolatek unikał tego, co może nie być dla niego dobre **-rozmawiać otwarcie**, dlaczego ma tak a

nie inaczej postępować, podkreślać, że **zależy nam na nim, na jego bezpieczeństwie, zdrowiu.**

Puste zakazy „Bo ja tak mówię” będą tylko wzbudzały większy opór i chęć przeciwstawienia się woli rodziców.

- ❖ Nastolatek powinien czuć, że jest dla Rodziców **ważny i że jest przez nich poważnie traktowany**, jako ktoś, kto niebawem wkroczy w dorosłość i powinien ponosić odpowiedzialność za siebie i za to, co robi.
- ❖ Na krytyczne uwagi nastolatka pod adresem dorosłych nie należy reagować **zbyt gwałtownie**. Nie brać przykrych słów do siebie i nie traktować jako wymierzonych we własną osobę.



Uczyć współczucia i empatii.

Nie doprowadzać do ostrych konfliktów. Na przykre słowa **nie reagować gniewem**,

lecz mówić o swoich uczuciach. „Sprawiasz mi przykrość mówiąc do mnie tym tonem/w ten sposób. Wrócimy do tego tematu, gdy opadną Nadmierne emocje”.

- ❖ Nie krytykować jego osoby lecz jego **niewłaściwe zachowanie**. Nastolatek jest bardzo wrażliwy na krytykę i łatwo go zranić. Przeżywając silne emocje może zamknąć się na logiczne argumenty.
- ❖ Zawsze warto poświęcić uwagę temu, w czym dziecko jest dobre, podkreślać jego **mocne strony**.
- ❖ Umożliwiać realizację **hobby**, a jeśli ich nie posiada, skłaniać do poszukiwania rozwijających go zainteresowań, dostosowanych do jego możliwości.



Starajcie się **poznać ich przyjaciół**, to jak i z kim spędzają wolny czas.

❖ **Warto zapoznawać się** ulubionymi książkami, filmami, programami TV, ulubioną muzyką, by nastolatek wiedział, że się nim interesujemy i że jesteśmy na bieżąco z tym, co jest dla niego ważne. Dzięki temu znajdujemy wspólny język, Tematy rozmów, budujemy więź.

❖ **Ustalać jasne zasady** obowiązujące w domu, m.in. dotyczące podziału obowiązków, czas przeznaczanego na naukę i rozrywkę, określonej godziny powrotu do domu ze spotkań ze znajomymi i informowania rodziców o ewentualnym spóźnieniu, by nie musieli się martwić.

❖ **Kontaktujcie się na bieżąco ze szkołą.** Bardzo ważna jest współpraca rodzic – szkoła w procesie wychowywania dziecka. Nie czekajcie, aż problemy i zaległości w nauce staną się nie do nadrobienia. Swoją pomocą służą zarówno wychowawcy, nauczyciele jak i pedagog szkolny.



Gdzie szukać pomocy ?

❖ linki i telefony do stron w sieci:

www.psychologowie-dla-spoleczenstwa.pl

Darmowe specjalistyczne porady psychologa lub psychoterapeuty (online)

❖ **Tel. 116 123 - Kryzysowy Telefon Zaufania**

Codziennie od 14.00 do 22.00. Numer jest bezpłatny. Umożliwia kontakt z psychologiem.

❖ **Tel. 800 70 22 22 - Całodobowe Centrum Wsparcia dla Osób w Kryzysie Psychicznym**

Codziennie dyżurują psycholodzy. Specjaliści odpowiadają również na maile pod adresem:

porady@liniawsparcia.pl

❖ **Tel. 116 111 - Telefon zaufania dla ludzi młodych**

Codziennie od 12:00 do 22:00.



Oprac.:

Małgorzata Krupa
pedagog szkolny

kontakt: tel. 694523240

malgorzatakrupa@poczta.onet.pl