

Bunt nastolatka

To okres intensywnego wzrostu i przemian w organizmie. Hormony "buzują", 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 okazemy dziecku zrozumienia. Nastoletnie dziecko czuje swoją odrębność i chce ją zaznaczyć. Zaczyna od tego, co najłatwiejsze. Odmienny ubiór, fryzura na irokeza, kolczyk w nosie, tatuaż, mroczny 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..."**.

WAŻNE



- Nie podnoś głosu. Twój krzyk to dla dziecka sygnał, że mu nie pomożesz.
- Najpierw wysłuchaj. Pozwól mu przedstawić swój punkt widzenia.
- Nie przerywaj komentarzami. Zadawaj pytania. Jeśli widzisz, że dziecko ma problem z odpowiedzią, nie nalegaj. Może za kilka minut będzie gotowe ci odpowiedzieć. Naciskając, tylko je zniechęcisz.
- Nie musisz się zgadzać z tym, co nastolatek mówi, ani ulegać wszystkim jego prośbom i naciskom. Nie pozwól, by tobą manipulował. Ale pamiętaj o argumentach. Unikaj słów: "Zabraniam ci i koniec".
- Rozmawiaj spokojnie. "Rozumiem cię, ale...", "Podobają mi się twoje argumenty, jednak mnie nie przekonałeś, wrócimy do tej rozmowy za rok".
- Jeśli czegoś dziecku zabraniasz, uzasadnij dlaczego. Przyznaj: "Martwię się o ciebie. Nie chce cię puścić na ten koncert, bo nie jestem w stanie zapobiec temu, co może cię tam spotkać". Dziecko poczuje, że się o nie troszczysz. Może zaproponuj, że je na ten koncert zawieziesz i odbierzesz.
- Zadzaw trochę swoje dziecko, zaskocz. Potraktuj problem z humorem. Rozładuj napięcie, niech dziecko wie, że ma fajnego rodzica.
- Nie mów: "Ja w twoim wieku, to...", ani "Mnie było gorzej, ty masz wszystko" - to na nic. Lepiej zabierz dziecko na zakupy, pokaż, ile coś kosztuje i jak długo trzeba na to pracować.
- Nie wygłaszaj wykładów ani nie zwracaj się jak do malucha. Traktuj dziecko jak partnera. Tłumacz w sposób prosty, zrozumiały

Rozsądne ustalanie granic

To **"przepoczwarczenie" się 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 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 wytłumaczymy dziecku, dlaczego tak postępujemy. Bywa, że rodzice młodszym dzieciom pozwalają na więcej niż starszym. 10-lątka 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? Na imprezie dwa domy dalej mogłam być do godz. 22, a teraz mam wrócić o 21?". Nie wolno odbierać raz danych praw. Trzeba je dawkować!

TEGO NIE RÓB!



1. Nie bagatelizuj i nie ośmieszaj gustu, sympatii i potrzeb nastolatka. Co z tego, że chodzi w porwanych dżinsach? Co z tego, że słucha muzyki, która ci się nie podoba? Przypomnijmy sobie, jak ty się w tym wieku ubierałaś, jakiej muzyki słuchałaś, jak ozdabiałaś swój pokój.
2. Unikaj bezwzględnych zakazów i nakazów. "Nie, bo nie i już". Nie dziwmy się, że dziecko nie będzie się do nich stosować. Wszystko, co robimy na siłę, rodzi bunt, także u dorosłego.
3. Nie trzymaj dziecka pod kloszem, żeby ochronić je przed złem tego świata. Nastolatek musi poznać reguły dorosłego świata. Masz mu o nich opowiedzieć i pomóc, żeby pierwsze doświadczenia w tym świecie nie stały się dla niego traumatycznym przeżyciem.
4. Odbieranie dziecku przyjemności. Stop! Trochę zrozumienia. Przecież my też ich potrzebujemy, a cóż dopiero zestresowany nastolatek.
5. Przerzucanie naszych niespełnionych marzeń i planów na dziecko. Nie wysyłaj nastolatka na kurs dla pletwonurków (jeśli tego nie lubi) dlatego, że tobie nie było to dane. Wsłuchaj się w jego potrzeby, pozwól mieć własne pasje.

Szacunek i zaufanie do nastolatka

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 gdy dziecko chce zrobić imprezę w domu, **określmy jasno warunki**, np. że goście będą do 21 i nie będzie alkoholu. 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. Postępując mądrze, mamy szansę na stworzenie silnych, autentycznych więzi, które zaowocują w przyszłości.**