

Rozstanie nigdy nie jest łatwe; zwłaszcza dla nastolatka niepowodzenia w związkach mogą sprawiać wrażenie „końca świata”.

Oto kilka porad, jak wspierać dziecko w trudnych chwilach.

Z każdym dniem twoje dorastające dziecko staje się coraz bardziej niezależne. Gdy spotka je coś złego, również w sferze emocji i bolesnych przeżyć, najpewniej nie zwróci się do ciebie tak jak kiedyś, z prośbą o buziaka, żeby przestało boleć. Z drugiej strony jednak, rozstanie może być powodem, dla którego twoje dziecko więcej czasu spędza w domu. Być może chce uniknąć spotkań z byłą dziewczyną lub byłym chłopakiem albo potrzebuje poczucia bezpieczeństwa, które zapewnia mu znajome, pewne i niezmiennie otoczenie. Bez względu na to, czy twoja relacja z synem lub córką jest szczerą i opartą na częstych rozmowach, czy raczej rzadko omawiacie miłosne aspekty życia, oto kilka istotnych informacji, które powinnaś wykorzystać, kiedy w życiu twojej dorastającej pociechy przydarzy się miłosny zawód.

Jak wspierać nastoletnie dziecko, które przeżyło zawód miłosny

Położenie osoby zostawionej przez partnera lub sympatię jest bardzo trudne, ale należy pamiętać, że także strona podejmująca decyzję o rozstaniu może przeżywać je bardzo boleśnie – szczególnie, kiedy powodem tej decyzji jest niepewność co do uczuć drugiej osoby (większość z nas w którymś momencie swojego życia przechodziła przecież przez to samo!). Zawsze o tym pamiętaj, niezależnie od tego, jakie były okoliczności rozstania twojego dziecka z jego sympatią.

Pamiętaj, że zawód miłosny dziecka nie jest twoim osobistym dramatem. Oczywiście, powinnaś być współczująca, otwarta na wysłuchiwanie żalów i gotowa, by nieść pocieszenie; nie ma jednak potrzeby, żebyś załamywała się tak jak twoje dziecko.

Jeśli zdążyłaś dobrze poznać byłą dziewczynę czy byłego chłopaka swojego dziecka kiedy jeszcze byli parą, postaraj się nie odkrywać do końca ze wszystkimi swoimi uczuciami. Możesz być szczerą, ale bądź również taktowna. W tym celu postaraj się unikać stwierdzeń typu: „I tak go nigdy nie lubiłam” albo: „Ona była taka cudowna”. Większość z nas pocieszała kiedyś porzuconych przyjaciół słowami: „krzyż na drodze” – a potem, kiedy przyjaciele schodzili się ze swoimi byłymi partnerami, robiło się nam po prostu głupio. Natomiast przypominanie dziecku, jak cudowna była tamta dziewczyna lub jak wspańiały był tamten chłopak, w ogóle niczemu nie służy i na pewno nie pomaga!

Nie lekceważ zawodu miłosnego swojego dziecka. Choć sama już zdążyłaś się przekonać, że rozstanie nie oznacza końca świata, nigdy nie pocieszaj go w ten sposób. Przypomnij sobie, że kiedy miałaś naście lat, nawet siedzenie w jednym autobusie z chłopakiem, który ci się podobał, potrafiło przyprawić o dreszcze i „motylki w brzuchu”. W ten sposób łatwiej ci będzie zrozumieć, jak skrajne emocje przeżywa właśnie twoje dziecko.

Jeśli dziecko będzie chciało ci się zwierzyć, bądź dobrym słuchaczem. Nie śpiesz z gotową listą rozwiązań i pomysłów, jak naprawić obecny stan rzeczy. Lepiej będzie, jeśli po prostu podzielisz się z nim jakąś własną historią z przeszłości. Nie musisz opowiadać wszystkiego ze szczegółami. Wystarczy, że dasz dziecku do zrozumienia, że je rozumiesz, bo sama kiedyś byłaś w podobnym położeniu.

Jeżeli jesteś po rozwodzie z ojcem dziecka, zapewnij swoją rozgoryczoną pociechę, że nie wszystkie związki kończą się fatalnym rozstaniem. Możesz to wyrazić wprost albo starać się pokazać dziecku, że relacje z byłym mężem także mogą być szczere i przyjacielskie.

To miłe dla rodzica, jeśli dorastające dziecko znów spędza trochę więcej czasu w domu i nie ma nic złego w tym, że zamyka się ono w swoim pokoju. Upewnij się jednak, że po zawodzie miłosnym powoli wraca do siebie: że się prawidłowo odżywia, spotyka ze znajomymi i uprawia sport.

Tak, jak zwykle nie pozwalasz domownikom na wzajemne dokuczanie sobie, tak i teraz nie pozwól, aby młodsze rodzeństwo naśmiewało się z rozstania starszego brata lub siostry. Sama najlepiej znasz charakter swojego dziecka i wiesz, że np. nie trzeba chodzić wokół niego na palcach. Nie znaczy to jednak, że przykre doświadczenie nastolatka może być powodem do żartów dla całej rodziny.

Spójrz w przyszłość. Zachęć dziecko do podjęcia pozytywnej aktywności – zróbcie razem coś, co oboje lubicie, np. idźcie na zakupy albo mecz piłki nożnej. Możesz też zabrać nastolatka do ulubionej restauracji.

Bądź czujna. Nieważne, jak długo trwał związek twojego dziecka – niektórzy po prostu bardzo źle znoszą rozstania. Pamiętaj o ryzyku nastoletniej depresji. Jeśli coś cię zaniepokoi, porozmawiaj z lekarzem na temat możliwych środków zaradczych.

Nawet jeśli twoje dziecko nie chce zwierzać ci się ze swoich problemów, daj mu delikatnie do zrozumienia, że zależy ci na nim i że w każdej chwili może się do ciebie zwrócić o pomoc. Jeśli natomiast dziecko powierza swoje troski zaufanemu przyjacielowi czy przyjaciółce, postaraj się, aby również on czy ona wiedzieli, że twoje drzwi są zawsze otwarte.