

RADY DLA RODZICÓW NASTOLATKÓW

Wiek młodzieńczy to fascynujący i szalony, ale zarazem niebezpieczny okres w życiu. To czas, gdy szczęśliwy, zadowolony z życia chłopiec zmienia się w ponurego, gniewnego, odpowiadającego monosylabami nastolatek. To czas, gdy dziecko oddala się od swoich rodziców i w większości przypadków nie ma możliwości uniknięcia problemów. Zdarzają się one w najbardziej kochających, najinteligentniejszych rodzinach. Dlaczego? Z powodu dwóch potężnych sił, które w okresie dojrzewania wywierają olbrzymi wpływ na dziewczęta i chłopców.

Pierwsza i najważniejsza siła jest natury hormonalnej. Skutki działania hormonów widoczne są w fizycznych zmianach organizmu, lecz równie dynamiczny proces zachodzi w mózgu. Zrozumienie hormonalnej natury burzliwych przemian sprawia, że łatwiej odnosić się nam do nich z tolerancją, zrozumieć że przez kilka lat dzieci mogą zachowywać się nie całkiem racjonalnie.

Druga siła wpływającą na dziecko jest natury społecznej - bardzo boi się ono odrzucenia lub upokorzenia w oczach kolegów. Przez to nastolatek robi rzeczy, które w oczach dorosłych nie mają sensu. Nie można zrozumieć nastolatka bez zrozumienia terroru grupy rówieśniczej. Społeczność nastolatków opiera się na sile. To władza decyduje o systemie wartości. Przybiera ona wiele form. W przypadku dziewcząt władzą może być fizyczna uroda. Chłopcy również czerpią władzę z atrakcyjnego wyglądu, a oprócz tego z wyników sportowych oraz czystej siły fizycznej. Władzą jest stan posiadania. Dzieci przeżywają lęki, upokorzenia, są emocjonalnie rozbite. W tym wieku poczucie własnej wartości zależy od akceptacji rówieśników i dlatego grupa wywiera tak duży wpływ na jednostkę. Jeżeli koledzy wyśmiewają się z dziecka, jeżeli nie jest szanowane, jeżeli jest izolowane, to delikatne "ja" zostaje rozdarte na strzępy. Może to jest przyczyną, że dzieci wracają ze szkoły w złym nastroju? Nawet jeśli nie musiały walczyć na pięści, to mogły znajdować się w środowisku o wysokim stopniu wrogości.

W naszej współczesnej kulturze to, co mówią rówieśnicy ma większą wagę od słów rodziców. Potrzeba akceptacji, lęk przed znalezieniem się poza zaklętym kręgiem i pragnienie bycia w nim mają tak duże znaczenie dla nastolatków, że prowadzą aż do alkoholu, narkotyków, wybryków chuligańskich.

Jak pomóc w pokonaniu stresu wieku młodzieńczego?

1. Nastolatek nie powinien mieć zbyt wiele niezorganizowanego wolnego czasu, bo może go niewłaściwie wykorzystać. Można zapisać dziecko na zajęcia pozalekcyjne, zlecić obowiązki domowe, zabierać na wspólne spacer, rozmawiać.
2. Niektórzy rodzice zdecydowali, że ich kilkunastoletnie dzieci będą osiągały we wszystkim najlepsze wyniki. Jeżeli dziecko dobrze radzi sobie w szkole, ma właściwych przyjaciół, jest zdyscyplinowane to rodzice powinni zachęcać do dążenia do jeszcze wyższych wyników w nauce i do doskonalszego stylu życia.

Jeżeli jednak jest zagniewane, krnąbrne - należy być ostrożnym w stawianiu wymagań. Oddzielać i wybierać to, o co warto walczyć, nie dążyć do doskonałości w sprawach, które nie mają wielkiego znaczenia. Trzymać rękę na pulsie i nie dopuścić do wykroczeń. Stosować filozofię "poluzowywania i ściągania". Mówić "tak" zawsze, gdy jest to możliwe, aby wzmocnić przez to "nie", które od czasu do czasu trzeba powiedzieć. Nie odsuwać się od dziecka niezależnie od tego, jak irytujące, samolubne czy nierozsądne może się nam wydać. Trzeba być obok niego i pomagać swoim życiowym doświadczeniem. Nie pozwolić, aby gniew utrzymywał się zbyt długo, zrobić pierwszy krok pojednania, nie walczyć ze swoimi dziećmi, traktować je z szacunkiem, nawet jeżeli konieczna jest kara czy wprowadzenie ograniczeń.

3. Rodzice mają dużo obowiązków, na które zużywają wiele energii: praca zawodowa, zakupy, sprzątanie, gotowanie itp. Są to zajęcia czasochłonne, wyczerpujące, a osłabioną osobę mogą przytłoczyć stesy związane z wychowaniem nastolatka. Nastolatek to hałas, bałagan, kłótnie, niepowodzenia w szkole, bunt, małostkowe słowa - to wystarczy by wyprowadzić z równowagi nawet wypoczętego człowieka. Nawet maleńka irytacja może spowodować wybuch emocji. Dobrze, gdy rodzice nastolatka potrafią zaoszczędzić trochę energii, aby dać sobie radę ze zdenerwowaniem. Rodzice mogą pomóc w budowaniu więzi między pokoleniami, ale też wbić między nie klin. Obraz ojców i matek w oczach dziecka jest w dużej mierze produktem tego, co słyszą od drugiego rodzica, a często słyszą słowa krytyki.
4. Co robić, gdy dziecko sprawia poważne kłopoty? - palenie, picie, wagary, narkotyki... Rodzice mogą czuć się bezradni, nie potrafią poradzić sobie z zachowaniem dziecka, czują się ich ofiarami, są rozczarowani sobą, mają poczucie winy, że źle wychowali dziecko. Trzeba wtedy spowodować, aby nasz nastolatek był odpowiedzialny za swoje czyny, stawiać wymagania łączące się z surowymi konsekwencjami. Można skontaktować się ze szkołą (pedagogiem, wychowawcą), z rodzicami przyjaciół dziecka i opracować wspólny plan działania. Wspólnie łatwiej rozwiązywać problemy.

- Literatura:
J. C. Dobson "Dr Dobson zmęczonym rodzicom".