

## **WSKAZÓWKI DLA RODZICÓW**

### **dotyczące sposobów utrzymania dobrej komunikacji (zaczepnięte z programu „Teenstar” dr H. Klaus)**

Nastolatki czują potrzebę nauki wchodzenia w życie bez rodzicielskiego kierownictwa: pomoc ze strony rodziców jest często widziana jako wtrącanie się; rodzicielska troska odbierana jest jako traktowanie ich jak dziecka; rady rodziców interpretowane są jako rządzenie się.

#### **1. Zaakceptuj niespokojność i niezadowolenie.**

Jest to wiek pełen przeciwieństw i niespójności. Nie jest niczym nienormalnym, jeśli nastolatek zachowuje się w sposób zmienny i nieprzewidywalny np.: skacze od skrajności do skrajności, zwalcza jakieś odruchy, a następnie je akceptuje, kocha rodziców i nienawidzi ich, itp.

#### **2. Unikaj prób bycia nazbyt rozumiejącym.**

Unikaj stwierdzeń takich jak: „Doskonale wiem, co czujesz”. Nastolatki czują się osobami niepowtarzalnymi, jedynymi w swoim rodzaju. Ich uczucia są dla nich czymś nowym, osobistym i prywatnym. Odbierają siebie jako istoty złożone i tajemnicze i są autentycznie zmartwieni, gdy w oczach innych ich przeżycia wydają się tak oczywiste, naiwne i proste. Bardzo delikatnym zadaniem rodziców jest uwzględnienie ich potrzeb w tym zakresie.

#### **3. Rozróżniaj między akceptacją zachowania a aprobatą – tolerancja a sankcjonowanie.**

Rodzice mogą tolerować nie lubiane zachowanie (np. fryzurę dziecka) bez sankcjonowania, aplauzu czy zachęt w tym kierunku.

#### **4. Rozmawiaj i działaj jak dorosły.**

Nie rywalizuj z nastolatkiem zachowując się tak, jak on lub używając młodzieżowego języka. Nastolatki umyślnie przyjmują styl życia inny od swoich rodziców i jest to częścią procesu kształtowania się ich tożsamości. W ten sposób rozpoczyna się stopniowe odłączanie się od rodziców. Imitowanie ich stylu i języka spycha ich do jeszcze głębszej opozycji.

#### **5. Wspieraj nastolatka i podtrzymuj jego silne strony.**

Ograniczaj swe komentarze dotyczące wad nastolatka. Przypominanie o brakach może poważnie zahamować komunikację między nastolatkiem a rodzicem. Długofalowym zadaniem rodzica jest stworzenie takiej relacji i dostarczenie nastolatkowi takich doświadczeń, które wzmacniają charakter i budują osobowość.

## **6. Unikaj podkreślania słabych stron.**

Ból odczuwamy przy obnażaniu słabych stron, dokuczaniu i zniewagach, gdy pochodzą one od – rodzica trwa dłużej.

## **7. Pomóż nastolatkowi samodzielnie myśleć.**

Nie wzmacniaj zależności. Używaj języka, który pomaga rozwinąć niezależność: „To twój wybór”, „Sam zdecyduj o tym”; „Ty możesz wziąć za to odpowiedzialność”; „To twoja decyzja”. Rodzice powinni zachęcać do samodzielnych decyzji i podawania w wątpliwość zdania rówieśników.

## **8. Prawda połączona ze współczuciem buduje miłość.**

Nie koryguj z pośpiechem przeinaczonych twoim zdaniem faktów. Rodzic o ciętym języku nie nauczy respektu dla prawdy. Niektórzy rodzice przesadnie dążą do udowodnienia dokładnie gdzie, kiedy i dlaczego mieli rację. Często nastolatki reagują na tego typu wypowiedzi z uporem i zawziętością. Czasem prawda, używana po to, by jej dowiedzieć, może zmienić się w zabójczą dla rodzinnych stosunków broń.

## **9. Respektuj potrzebę odosobnienia i prywatności.**

Wymaga to zachowania nieco dystansu, co może okazać się trudne do zrealizowania dla rodziców.

## **10. Unikaj frazesów i prawienia kazań.**

Próbuj rozmawiać, a nie wygłaszać wykłady. Unikaj stwierdzeń „ Jak byłem w Twoim wieku”; „To mnie rani bardziej niż ciebie”.

## **11. Unikaj etykietkowania.**

„Ania jest głupia i leniwa; ona nigdy do niczego nie dojdzie”. Takie właśnie etykietkowanie prowadzi do tworzenia samospełniających się przepowiedni. Dzieci mają tendencję do dostosowania się do tego, co myślą o nich rodzice.

## **12. Unikaj dwuznacznych wypowiedzi.**

Stwierdzenie rodzica do nastolatka powinno zawierać jedną informację: jasny zakaz, pełne dobrej woli pozwolenie lub otwarty wybór.

## **13. Unikaj skrajności.**

Zarówno „dokręcanie śruby”, jak i dawanie zupełnej wolności nie jest właściwe.

## **14. Zachowaj poczucie humoru.**

## Popularne MITY o nastolatkach:

- **Nastolatki w okresie dojrzewania nie są całkiem „normalne”.**

Okres dojrzewania jest normalną fazą rozwoju; dlatego też sugestie, co do normalności kierowane do nastolatka służą tylko do wzmocnienia jego (lub też jej) zaabsorbowania sobą i lękami przed przemianami, których doświadcza.

- **Okres dojrzewania jest czymś przejściowym, więc i mniej ważnym niż „ prawdziwe życie”.**

To, co młodzi ludzie robią tu i teraz, jest ważne i określa ich bieżące i przyszłe potrzeby, ich rozwój, a także stosunek do samych siebie.

- **Zasadniczo wszystkie nastolatki są podobne.**

Nastolatki są najbardziej zróżnicowaną grupą w społeczeństwie. Zachowanie trudnej młodzieży nie powinno być generalizowane do opisu pozostałej.

- **Rozwój każdego nastolatka jest jednakowy i przebiega według tego samego schematu.**

Występują wielkie różnice biologiczne, społeczne, emocjonalne i intelektualne. Fizycznie dojrzały nastolatek może być nie dojrzały emocjonalnie i na odwrót.

- **Nastolatki są jeszcze dziećmi.**

Nastolatki są zdolne do brania odpowiedzialności, podejmowania decyzji, prowadzenia poważnej rozmowy.

## FAKTY

- **Okres dojrzewania jest pełną ożywienia fazą rozwoju o ogromnym znaczeniu. Może obfitować w stresy zarówno dla samego nastolatka, jak i dorosłego.**
- **Intencje rodziców skierowane ku szczęściu, zdrowiu i bezpieczeństwu ich dzieci często mogą zostać nienagrodzone.**
- **Nastolatki często mają za złe nieproszone rady i uwagi.**
- **Nastolatki starają się by uchodzić za dorosłych, niezależnych i samowystarczalnych.**

(tłumaczenie Sz. Grzelak)

## **WASZE DZIECI**

*Wasze dzieci nie są waszą własnością;  
są synami i córkami samej mocy Życia.  
Jesteście ich rodzicami, ale nie stworzycielami.  
Mieszkają z wami,  
a mimo wszystko do was nie należą.  
Możecie dać im swą miłość –  
lecz nie wasze idee, ponieważ oni mają swoje idee.  
Możecie dać dom ich ciałom –  
ale nie ich duszom,  
ponieważ ich dusze mieszkają w domu przyszłości,  
którego wy nie możecie odwiedzić  
nawet w waszych snach.  
Możecie wysilać się, by dotrzymać im kroku,  
ale nie żądać, by byli podobni do was,  
ponieważ życie się nie cofa,  
ani nie może zatrzymać się na dniu wczorajszym.  
Wy jesteście jak łuk, z którego wasze dzieci,  
jak żywe strzały, zostały wyrzucone na przód.  
Strzelec mierzy do celu na szlaku nieskończoności  
i trzyma cięciwę napiętą całą swą mocą,  
ażeby strzały mogły poszybować szybko i daleko.  
Poddajcie się z radością rękóm Strzelca,  
ponieważ on kocha równą miarą  
i strzały, które szybują,  
i łuk, który pozostaje nienaruszony.*

*Gibran Kahlil*