



być rodzicem
nastolatka

**Jak reagować na zmiany
nastroju nastolatka?**

5 zasad komunikacji

**KTÓRE POPRAWIAJĄ
WASZE RELACJE**

Zapewne nie raz zastanawiałeś się, dlaczego Twoje **nastoletnie dziecko** kieruje w Twoją stronę ironiczne uśmiechy, buntuje się, ignoruje, na jej/jego twarzy pojawiają się często grymasy, a **emocje zmieniają się jakby z kierunkiem wiatru.. niespodziewanie.**

Otóż to wszystko dzieje się w związku ze **zmianami, jakie zachodzą w mózgu, ciele, psychice, a nawet potrzebach czy relacjach** Twojego dojrzewającego dziecka.

Jest to naprawdę **trudny czas dla każdego nastolatka**, a Ty starasz się, próbujesz, czasami relacje układają się świetnie, a czasem brak Ci sił.. W takich momentach zatrzymaj się na chwilę i pomyśl o tym, że **Twoje dziecko chce czuć, że akceptujesz zachodzące w nim zmiany**, przecież nie są dla niego wyborem, a najzwyczajniej naturalnym i bardzo ważnym procesem przechodzenia w dorosłość.

Niektóre zmiany są spektakularne i zachodzą niespodziewanie, inne stopniowo i niepostrzeżenie łączą się z codziennością.

Oto **5 najczęstszych sytuacji, charakterystycznych dla nastolatka**, które mogą sprawić Ci trudność w zrozumieniu i zaakceptowaniu.

Chcemy by było Ci (a w rezultacie Wam) łatwiej porozumiewać się.

① **Mózg nastolatka jest w ciągłej przebudowie.**

Każdy nastolatek kładzie się wieczorem z innym mózgiem niż ten, z jakim obudzi się rano!

W trakcie okresu dojrzewania **zanika aż 85% połączeń w mózgu młodego człowieka**, dlatego jest to najbardziej intensywny obszar rozwoju.

Do zakończenia przemian, czyli do momentu osiągnięcia dorosłości, nastolatek **ma dysfunkcję w obszarach świadomości oraz problem z podjęciem racjonalnej decyzji** - nie jest do tego neurologicznie zdolny!

Dodatkowo, część mózgu odpowiadająca za przewidywanie konsekwencji działań, może kształtować się nawet do 24 roku życia! Dlatego właśnie młodzież **często podejmuje zachowania ryzykowne**, czasami zwyczajnie **nie dostrzega zagrożeń** związanych z sytuacją, tj. picie alkoholu w gronie rówieśników.



✓ ZASADA:

Zaprezentuj własny punkt widzenia, wysłuchaj zdania nastolatka. **Pamiętaj, że próby podważania słuszności jego postępowania mogą być odebrane jako atak na niezależność**, a w odpowiedzi syn/córka może przekroczyć pewną granicę z rodzicem (np. odezwać się nieprzyjemnie), broniąc swojej autonomii.

Postępowanie dziecka nie jest wymierzone przeciwko Tobie, liczy się z Twoim zdaniem, ale często się do tego nie przyzna. A jeśli przyjdzie i przeprosi za swoje zachowanie, jeśli tego wymagasz, to wiedz, że jego płac czołowy przez to nie rozwinie się szybciej, zachowanie powtórzy się jeszcze niejednokrotnie.

➔ SPRÓBUJ:

Zastanów się nad ostatnią sytuacją kiedy Twój nastolatek zachował się wg. Ciebie ryzykownie.

Czy przypominasz sobie rozmowę z nią/nim na ten temat?

Czy przedstawiła(e)ś własny punkt widzenia?

Jak zareagowało dziecko?



② Już nie dziecko - jeszcze nie dorosły.

Spróbuj wyobrazić sobie **jak trudnym czasem jest dla Twojego nastolatka przechodzenie tego etapu**, gdy nie ma się za wiele przywilejów, a już nie jest się chronionym i traktowanym jak dziecko.

W związku z zupełnie nową sytuacją (tak! jest to dla Twojego dziecka również coś nowego) **w głowie nastolatka zaczynają pojawiać się pytania określające siebie** np. Kim jestem?, swoją przyszłość: Kim chcę być?

Odpowiedzi na te i inne pytania znajdują się na przestrzeni lat i przechodzenia przez różne fazy dorastania, **w poszukiwaniu swojej tożsamości** i zdefiniowania siebie jako niepowtarzalną jednostkę.

Charakterystycznym dla okresu dojrzewania jest **wycofanie, negatywizm**, który można tłumaczyć jako odrzucanie tego co mówią dorośli czy inne osoby.





ZASADA:

Pamiętaj, że to właśnie **rodzice są gwarancją poczucia bezpieczeństwa** i tworzenia się hierarchii przekonań i wartości nastolatka.

Dlatego istotne jest by wciąż (mimo, że może to być trudne) pokazywać dorastającemu dziecku świat i **pozostać dla niego najważniejszą osobą.**



SPRÓBUJ:

Zapytaj swojego syna/córkę jak chciałoby wspólnie z Tobą spędzić czas (nastolatki wolą byśmy robili to, co one proponują) i zaplanujcie to!
To ważne by być obecnym nie tylko fizycznie, ale również emocjonalnie podczas tego czasu.



③ Samoocena i poczucie własnej wartości.

Poczucie własnej wartości to pozytywne odbieranie własnego 'ja'. Jest to **bardzo ważny mechanizm motywacyjny, który ma wpływ na odniesienie do siebie**, do otaczającego świata oraz innych ludzi - również Ciebie!

Utrzymywanie „pozytywności Ja” jest ważnym warunkiem **równowagi psychicznej**, dlatego jest to tak ważne na każdym etapie dorastania.

Ma również ogromne znaczenie w obronie własnych wartości, w sytuacjach decyzyjnych. **Jeżeli dziecko jest akceptowane przez rodziców, posiada wtedy bezwarunkowe poczucie własnej wartości.**

Czy wiesz, że gdy młody człowiek nie czuje się dobrze we własnym ciele, nie rozwija w pełni swojego potencjału?



✓ ZASADA:

Staraj się otaczać swoją nastoletnią córkę, swojego nastoletniego syna **troską i zainteresowaniem**. Brzmi banalnie, ale poczucie, że jest się dla kogoś ważnym ma bardzo duży wpływ na samoocenę. Okazuj szacunek, a tym samym pozwalaj na wspólne decydowanie o sprawach rodzinnych bądź samodzielne działania. Pamiętaj, że nie jest to już maluszek, któremu można zakładać buty i wiązać sznurowadła.

Młodzież często wyraża siebie w swoim stylu, ubieraniu się i jeśli jest dla Ciebie 'zbyt kolorowe' - trudno! Chyba nie chciałabyś / chciałbyś bym teraz powiedziała Ci jaką masz mieć fryzurę czy kolor bluzki, prawda?

Ważną kwestią w poczuciu własnej wartości Twojego dziecka, **jest dostrzeganie nawet małych osiągnięć**. Wiemy, że wyjście z psem na spacer czy pomoc rodzeństwu może wydawać się czymś naturalnym i oczywistym, natomiast zawsze warto zauważać nawet najdrobniejsze gesty, starania Twojego nastoletniego, wspaniałego dziecka!

➔ SPRÓBUJ:

Pochwal swoje dziecko, pamiętając, że musi być to pochwała szczerą i autentyczną!



4 Pozwól doświadczać.

Jako dorośli często mamy problem ze zrozumieniem naszego nastolatka np. gry rezygnuje z zajęć, czy aktywności, które były przez jakiś czas frajdą. Reagujemy negatywnie uważając, że wydaliśmy niepotrzebnie pieniądze, straciliśmy wszyscy czas na coś, co nie jest kontynuowane.

A może spojrzeć na to z innej perspektywy?

Każda godzina zajęć dodatkowych, tymczasowego hobby czy zajawki, jest dla młodego człowieka nowym doświadczeniem!
Ciesz się, że ma chęć eksplorowania świata.

Przypominając sobie okres dorastania pamiętasz pewnie, iż robiło się masę rzeczy zupełnie ze sobą niespójnych - treningi pływania, rysunek czy nawet karate. Dziś możemy dzięki temu powiedzieć jak wygląda taka lekcja i czy to lubimy! Życie to jest zbieranie doświadczeń, dlatego więc nie dawać tego naszym dzieciom - **akceptując ich wybory** (niekoniecznie kosztowne)?





ZASADA:

Pozwól swojemu dziecku na **poniesienie konsekwencji swoich działań i wyciągnięcie z nich wniosków** (oby!).

Nie zawsze łatwo patrzeć jest na zachowania naszych dorastających dzieci, gdy jako bardziej doświadczeni, możemy podejrzewać jak to się skończy. Kusi by dać rozwiązanie, ostrzec przed porażką. ALE!

Pozwól temu młodemu człowiekowi doświadczać! Nikt za nią/niego nie przeżyje tych dobrych i złych skutków swoich decyzji, które będą towarzyszyły choćby we wspomnieniach, całe życie.



SPRÓBUJ:

Zapytaj swoje dziecko czy jest coś, czego chciałoby spróbować - jakaś nowa aktywność / szczególne danie itp. Warto pokazać dziecku, że jego potrzeby, marzenia są równie ważne jak te dorosłych, porozmawiaj na ten temat, poznaj powody wyboru, nie oceniaj.



5 Rówieśnicy.

W okresie dorastania pojawia się **potrzeba bycia rozpoznawanym i akceptowanym przez rówieśników**, to znajomi zaczynają być bardzo ważnym czynnikiem socjalizacji. Im dziecko bardziej 'oddala' się od rodzica, coraz częściej opuszcza gniazdo, nazywane przez nas często 'hotelem', tym bardziej **rówieśnicy pełnią rolę poczucia bezpieczeństwa** i dlatego właśnie jest to okres kształtowania przyjaźni.

Poczucie zaufania, akceptacja i przyjaźnie dają nastolatkom wiele korzyści psychicznych jak również pomagają w **kształtowaniu tożsamości**. Grupa rówieśnicza ma stabilizujący wpływ na osobowość w trakcie gwałtownych zmian.

Dzięki znajomym nasze nastoletnie dzieci **kształtują nowe formy zachowań**, tj. dyskusowanie, zbiorowe formy aktywności, wspólne imprezy, co jest dobrym ćwiczeniem na funkcjonowanie w szerszym społeczeństwie. Rozumiemy, jak ważni są znajomi, ale co kiedy mają zły wpływ na nasze dorastające dziecko?



✓ ZASADA:

Zapewne zauważasz, że grupa znajomych Twojego nastolatka często sprawia wrażenie chodzących klonów? Zazwyczaj każdy członek nastoletniej grupy rówieśniczej nie chce zbyt różnić się od innych, dlatego rozpoczyna się **tendencja dostosowywania się zasadom i normom** panującym w danej grupie i chęć zewnętrznego upodabniania się.

Młodzież podejmuje różne, nawet ryzykowne decyzje (ad.pkt1) z myślą o sobie, a nie o Tobie mamo / tato, mimo to bardzo ważne by dziecko znało Twoje zdanie na temat nieakceptowanych przez Ciebie zachowań. **Klucz porozumienia jak zwykle znajdziemy w rozmowie**, do której powinnaś/powinieneś się przygotować i zaplanować czas by nie była to pogadanka w pośpiechu.

➔ SPRÓBUJ:

Zapytaj też swojego nastolatka jaki ma stosunek do pewnych zachowań, może warto pozwolić by grupa znajomych spotykała się czasami i w Waszym domu by móc zwyczajnie spróbować poznać tych młodych ludzi i móc później porozmawiać z synem/córką o konkretnych osobach, ich sytuacji rodzinnych czy zainteresowań.



Pojawia się opór? Próbuj!

To, że chcesz zrozumieć i poznać swoje nastoletnie dziecko **jest pierwszym krokiem do sukcesu by poczuło, że jest ważne, akceptowane i kochane.** Gdy rzeczywiście to poczuje, możesz sobie pogratulować :)



Zapraszamy na nasz profil na

→ **Instagramie** @byc_rodzicem_nastolatka

oraz

→ **Facebooku** 'Być rodzicem nastolatka'
gdzie znajdziesz więcej materiałów, które **pomogą Ci
zrozumieć Twoje nastoletnie dziecko.**

