

JAK WSPIERAĆ NASTOLATKA W CZASIE PANDEMII?



Lisa Damour w książce „Zaplątane nastolatki” w bardzo trafny sposób metaforycznie ujęła relacje nastolatków z rodzicami. Wg autorki rodzice w oczach dorastających dzieci jawią się jako coś, co niegdyś było pysznym żelkiem, a potem zmieniło się w brukselkę. Pomimo, że mama i tata są dla nich dobrzy, to lepiej ich unikać, gdy tylko to możliwe. Tymczasem aktualnie nastolatki – przebywając w domach - mogą odnieść wrażenie, że wręcz ugrzęzły w pełnym brukselki talerzu. Co mogą zrobić rodzice, żeby polepszyć smak tego warzywa? Może polać je jakimś dobrym sosem albo przyrządzić w dawno zapomniany - chociaż wcześniej przez dzieci lubiany - sposób?

Rodzice mogą spróbować pokazać nastolatkom, że dorośli nie są wcale tak irytujący, jak się dzieciom wydaje, że czasami potrafią być nawet miłymi kompanami. Podczas rozmów lub wspólnych aktywności być może uda się „zabłysnąć” przy dorastającej córce lub synu niezłym poczuciem humoru i pokazać, że żarty rodziców nie muszą być „drętwe” i żenujące. Popołudnie przy stoliku z grami, które dotychczas leżały zapomniane na półce to okazja do bycia w relacji i pracy nad jej jakością.



Jak wspierać?

Najbliższe dni mogą być trudne dla nastolatków – typowe dla nich w okresie dorastania zaburzenia równowagi w sferze poznawczej i emocjonalnej być może ulegną nasileniu. Młodzi ludzie prawdopodobnie będą podlegać gwałtownym emocjom, czuć się rozdzielani przez skrajności, odczuwać strach, drażliwość, niechęć do określonych działań, obniżoną koncentrację uwagi oraz większą nerwowość i porywczosć. Chcąc pozbyć się nieprzyjemnych w przeżywaniu emocji, prawdopodobnie będą dokonywać ich eksternalizacji, traktując mamę lub tatę jako emocjonalny kontener – ogromny pojemnik (najlepiej z elastycznymi ściankami), do którego spróbują owe emocje wrzucić. Rodzice mogą starać się wówczas poddać owe emocje „obróbce” oraz oddać je dorastającemu dziecku w przepracowanej formie.

- Będąc rodzicem nastolatka, próbuj nazywać to, co on przeżywa: „Widzę, że się złościś, boisz, że jest Ci smutno”. Nazwanie danej emocji oraz stworzenie dziecku okazji do rozmowy o niej może spowodować, że wróci ona do rzeczywistych rozmiarów oraz nie będzie już dla nastolatka tak przestraszająca i ciężka do uniesienia. Dzięki werbalizacji emocji w jego mózgu zostaną pobudzone inne obszary, odpowiedzialne za kontrolę.
- Jeśli widzisz swoje dziecko „miotające się” pomiędzy całą gamą emocji - od radości, poprzez rozdrażnienie do przygnębienia – to nic niepokojącego, taka zmienność nastrojów jest typowa dla przeżyć okresu dorastania.

- Twoje nastoletnie dziecko borykając się z poczuciem wewnętrznej niestabilności i niedookreślenia – typowymi dla jego okresu rozwojowego - dodatkowo mierzyć się będzie zapewne w najbliższych dniach z pewną nieprzewidywalnością świata, co może zaburzyć jego poczucie bezpieczeństwa i wywoływać u niego strach. Dlatego potrzebować będzie od Ciebie zrozumienia oraz poczucia, że to, co się z nim dzieje, jest czymś zupełnie naturalnym.
- Spróbuj zrezygnować z upominania, wywierania presji, negowania oraz porównywania nastoletniego dziecka z innymi. Mów do nastolatka prostym językiem: „Chcę/nie chcę, abyś...”, „Boję się o Ciebie, kiedy...”, „Rozumiem Cię, potrzebuję tylko wiedzieć, że...”

"Nie należy dziecka specjalnie uspokajać, odwracać jego uwagi czy pocieszać, lecz po prostu dać mu czas na wyrażenie swoich uczuć. To dla niego ważne doświadczenie."

J. JUUL

Najbliższe dni to doskonała okazja, by rodzice ponownie poszukali dobrego miejsca w relacji z dorastającym dzieckiem, umiejętnie balansując pomiędzy byciem blisko niego, a byciem w dystansie. Łagodna i pełna empatii komunikacja z nastolatkiem może przyczynić się do tego, że nie będzie się on obawiać rozmawiać o tym, co czuje i czego doświadcza.

O autorce:

Katarzyna Kaniecka – psycholog, pedagog, pracuje w Klinice Uniwersytetu SWPS w Poznaniu, a na co dzień prowadzi psychoterapię indywidualną nastolatków i osób dorosłych.