

JAK WSPIERAĆ NASTOLATKA W CZASIE PANDEMII? CZEŚĆ II



Przebywając nieustannie pod jednym dachem z niezadowolonym i konfliktowym nastolatkiem, snującym się po domu ze skrzywioną miną, rodzice mogą mieć ochotę uciekać najdalej jak się da. Tymczasem, skoro ucieczka na chwilę obecną nie jest najlepszą opcją, dorośli mają możliwość spróbować spojrzeć na siebie oczami dorastającego dziecka. Zamiast pytać je, co robi lub dlaczego nie robi tego, co w opinii rodzica robić w danej chwili powinno, dorośli mogą zapytać sami siebie: „Jak spostrzega mnie moja córka/mój syn w porównaniu z tym, co sam o sobie myślę?”.

Jak budować relacje w czasach koronawirusa?

Każdy rodzic ma swoje ograniczenia, a nastolatki wyraźnie je widzą i potrafią nazywać. Zdarza się, że ze zdumiewającą precyzją opisują rodzicielskie wady i irracjonalne zachowania. Niektórzy rodzice je znają i nie będą zdziwieni, gdy dostrzegą je ich dorastające dzieci (może jedynie zrobi im się smutno lub poczują złość). Innym z kolei trudno będzie tolerować myśl, że czegoś im brakuje. Większość dorosłych może spróbować umiejscowić siebie gdzieś pomiędzy tymi skrajnościami. Trzeba sporo odwagi, by przyznać się do własnych ograniczeń, szczególnie w rozmowie z nastoletnim dzieckiem. Rodzic

może wówczas obawiać się osłabienia swojego autorytetu. Tymczasem skutek jest zazwyczaj odwrotny – nastolatki doceniają rodzicielską otwartość w tej kwestii.

Dojrzewające dzieci dostrzegają wady rodziców, a następnie, kierując się poznawczym egocentryzmem (charakterystycznym dla okresu dorastania) interpretują je jako coś, co rodzice „im robią”. Liczą na to, że wytykając rodzicowi jego słabości sprawią, że niezwłocznie upodobni się on do ideału. Tymczasem dopiero w momencie, gdy pożegnają się z marzeniem o przekształceniu mamy lub taty w super-rodzica odzyskują całkiem spore pokłady energii, niezbędne do budowania dobrych relacji, kształtowania autonomii oraz myślenia o przyszłości.

"Sposób, w jaki mówimy do naszych dzieci, staje się ich wewnętrznym głosem."

PEGGY O'MARA



Nastoletnie dzieci często nie rozumieją, dlaczego odsuwają się od rodziców, a emocje, których doświadczają w towarzystwie dorosłych, często gwałtownie się zmieniają z nieznanymi im powodów. W wielu domach zdarzają się momenty, gdy dorastający człowiek prosi rodziców o radę, opinię lub potrzebuje, by go przytulić lub pogłaskać po głowie. Następnie – często chwilę później – dochodzi do najgłupszej na świecie międzypokoleniowej kłótni, pełnej złośliwości i wzajemnych pretensji. Bywa więc, że zaraz po doświadczeniu niespodziewanej, wręcz zaskakującej bliskości z dzieckiem, rodzic mierzyć się musi z bólem odrzucenia. Można spróbować złagodzić go, spodziewając się, że niebawem sytuacja, jakiej doświadczyliśmy, znowu się powtórzy. Ważne, by rodzic mocno stał na swoim miejscu, dając dziecku bezpiecznie oparcie, by miał świadomość, że im

silniej jego dziecko będzie go od siebie odpychać, tym łatwiej będzie mu stać się - dla siebie samego - źródłem dobrych rozwiązań w przyszłości. Nastolatek powinien zbudować zaufanie do siebie, a będzie sobie ufał tym bardziej, im lepiej siebie pozna. Z kolei, aby mógł poznać siebie, powinien się oddzielić, odłączyć od dorosłego i czasami robi to w sposób, który rodzic może interpretować jako odrzucenie. Im bardziej dorosły zaakceptuje tę potrzebę i nie będzie karać nastolatka za próby separacji, tym szybciej ten drugi zdobędzie ufność w swoje zasoby.

Budowanie z kilkunastoletnim dzieckiem głębokiej więzi opartej na wzajemnym szacunku i zaufaniu jest podstawą do wsparcia jego rozwoju. Poszanowanie dla złożoności emocji i myśli nastolatka oraz uświadomienie mu, że rodzic również jest złożoną i myślącą istotą pozwala nie tylko na doskonalenie relacji, lecz także na budowanie inteligencji emocjonalnej dorastającego człowieka. Ta ostatnia rozwija się właśnie wtedy, gdy wykorzystujemy nasze spostrzeżenia i przemyślenia dotyczące drugiej osoby do zmiany relacji z nią. By taka zmiana była możliwa, niezbędne jest wchodzenie w konflikt z kimś, komu na nas zależy. W fazie życia, jaką jest dorastanie, potrzebne są przyzwolenia: na myślenie, odczuwanie oraz wyrażanie myśli i emocji, a także na bycie częścią grupy rówieśniczej. Według Erica Berne'a (twórcy koncepcji analizy transakcyjnej) przyzwolenia są ważne, ponieważ stanowią drogę do autonomii jednostki. Gdy nastolatek wyraża swoje zdanie, a rodzic nie zgadza się z nim, może pomimo tego dać dziecku przyzwolenie na proces myślenia, mówiąc np.: „Cieszę się, że masz swoje zdanie”, „Słyszę, że potrafisz argumentować własne zdanie”, co wcale nie musi oznaczać akceptacji treści myślenia. Podobnie przyzwolenie na przeżywanie emocji („To, co czujesz, jest w porządku”) nie jest równoznaczne ze zgodą na zachowanie będące jej następstwem.

O autorce: [Katarzyna Kaniecka](#) – psycholog, pedagog, pracuje w Klinice Uniwersytetu SWPS w Poznaniu, a na co dzień prowadzi psychoterapię indywidualną nastolatków i osób dorosłych.