

Jak dobrze czuć się będąc rodzicem nastolatka?

Bycie rodzicem nastolatka to najtrudniejszy etap w życiu większości rodziców. Małe dzieci to mały problem, duże dzieci to duży problem. Bardzo możliwe, że nigdy wcześniej nie było nam tak trudno być rodzicem jak teraz i prawdopodobnie już nigdy tak trudno nie będzie. Dorastający, zbuntowany nastolatek zazwyczaj dostarcza rodzicom mnóstwo trosk. Nie uczy się tak dobrze, jak mógłby, nie uczy się tak dobrze, jak chcielibyśmy. Bywa opryskliwy, zdarzają mu się wagary, sięga po używki. Kiedy nastolatek buduje swoją autonomię zdarza się, że bardzo trudno jest go do czegoś zmusić. Często robi rzeczy, którymi szkodzi sam sobie. To trudne widzieć, jak nasz nastolatek marnuje swoje zdolności intelektualne, ściąga na siebie zagrożenie lub naraża się na nieprzyjemności. I trudno jest zaakceptować, że mamy na niego coraz mniejszy wpływ. Świadomość, że można starać się ze wszystkich sił, a nasz nastolatek i tak zrobi po swojemu jest nieprzyjemna. Pojawia się zatem pytanie czy możliwe jest zachować spokój i dobrze czuć się będąc rodzicem nastolatka?

Oto kilka rad jak to osiągnąć:

1. Warto siebie i swoje potrzeby traktować na równi z nastolatkiem. Warto skupić się na sobie tak, jak skupiamy się na naszym nastolatku. Jeśli będziemy koncentrować swoją uwagę tylko na naszym dorastającym dziecku i na trudnościach jakich nam dostarcza wkrótce możemy nabawić się nerwicy, a w najlepszym przypadku będziemy bardzo zmęczeni i pełni złości do naszego nastolatka. Kiedy będziemy wszystkie swoje emocje, myśli i wysiłki kierować w stronę nastolatka bardzo łatwo możemy wdać się z nim w walkę. Walkę, którą na pewno przegramy, bo z nastolatkiem wygrać się nie da. Nie da się, ale też wcale nie jest to potrzebne. Bo bunt jest naturalny i nie chodzi o to, aby go nie było, lecz o to, aby umiejętnie na niego reagować. Dlatego nie warto wdawać się w walkę, a łatwiej jest o to, kiedy skupiamy się na innych sprawach niż bunt naszego nastolatka. Dobrze jest zatem pamiętać, że są w naszym życiu inne ważne osoby, sprawy, rzeczy, którym można poświęcić czas i energię. Że nasz nastolatek to nie jest cały nasz świat.

To bardzo ważny, ale nie jedyny element naszego świata. My również mamy różne potrzeby i oczekiwania, których realizacja może być dla nas źródłem radości i zadowolenia. Warto pamiętać o tym, co lubimy robić, co sprawia nam przyjemność i to realizować. Dobrze jest mieć hobby i zainteresowania. Dzięki nim łatwiej jest zapomnieć o trudnościach, których dostarcza nam nasze nastoletnie dziecko. To wszystko bardzo nam się przyda, kiedy nasz nastolatek wyjedzie na studia lub rozpocznie samodzielne życie.

2. Dobrze jest już teraz, kiedy nasz nastolatek jest jeszcze w domu spróbować wyobrazić sobie jak będzie wyglądało nasze życie, kiedy nasze dziecko już jako osoba dorosła wyprowadzi się od nas. Co będziemy robić, jak będziemy spędzać czas, co będzie nas wtedy angażować emocjonalnie. Co będzie dostarczać nam emocji i na co przeznaczymy swoją energię. Jeżeli znajdziemy sobie coś co będzie nam wtedy sprawiać radość, zabierać czas i pieniądze, może już dziś nam to pomóc, kiedy nasz nastolatek jeszcze z nami mieszka.
3. Będąc rodzicem nastolatka naturalnym jest doświadczanie lęku o niego i o jego przyszłość. Naturalne jest, że chcielibyśmy ochronić naszego nastolatka przed różnymi trudnościami i nieprzyjemnościami. Często pojawia się pragnienie, aby nasze dorastające dziecko skorzystało z naszego doświadczenia życiowego, aby nie musiało wyważać już otwartych drzwi. Drzwi, które otwieramy przed nim służąc mu naszą radą, wskazówkami i wiedzą. I tu często rzeczywistość może boleśnie nas rozczarować, bo nastolatek może wcale nie chcieć, aby ktokolwiek mu drzwi otwierał. Woli - i jest to naturalne, normalne i zdrowe - samodzielnie sparzyć się wiele razy, żeby się czegoś nauczyć. Doświadczenie bywa surowym, ale skutecznym nauczycielem. Małe dziecko nie rozumie, co to znaczy, że herbata jest gorąca i nie należy dotykać kubka. I nie zrozumie tego dopóki się nie sparzy. Podobnie jest z nastolatkiem: pewne rzeczy można zrozumieć nie przez słowa, ale tylko przez doświadczenie. Dlatego nie warto nadmiernie doradzać nastolatkowi i tłumaczyć mu wielokrotnie, jeśli on sam o to nie prosi lub wyraźnie nie chce słuchać naszych rad. Czym innym jest doradzić raz, może za jakiś czas przypomnieć radę, a czym innym wielokrotnie tłumaczyć i zachęcać. To drugie zazwyczaj przynosi odwrotny efekt. I czym innym jest zasugerować rozwiązanie w jakiejś szczególnej sytuacji, kiedy nasz nastolatek wyraźnie czuje się zagubiony, a czym innym codziennie obdarzać go wskazówkami lub straszyć go przykrymi

konsekwencjami jego zachowania. To drugie może przynieść odwrotne efekty. Nastolatek w niektórych sprawach musi nauczyć się na własnych błędach. Czasem takim błędem może być powtarzanie klasy czy zaliczanie roku w późniejszym terminie, czasem leżenie w łóżku przez 3 tygodnie w wyniku uporczywego nieubierania czapki pomimo 20 stopni mrozu. Oczywiście czasem zdarzają się takie konsekwencje, które są odczuwalne dopiero później w dorosłym życiu. Źle wybrany zawód, kierunek studiów, przypadkowa ciąża czy choroba będąca efektem uporczywych zaniedbań zbuntowanego nastolatka, który nie przyjmował do wiadomości, że teraz w okresie nastoletnim powinien dobrze wyleczyć złamaną nogę, przyjmować przez jakiś czas odpowiednie leki, nosić czapkę czy siedzieć i chodzić prosto. Czasem nie da uchronić się przed tym nastolatka. Ale bycie nastolatkiem kończy się nie w 20 roku życia, ale wtedy kiedy nastolatek już jako dorosła osoba potrafi przyjąć konsekwencje swoich nastoletnich wybryków czy zaniedbań. Swoich zaniedbań, a nie zaniedbań rodziców, którzy mówili, prosili, tłumaczyli i wymagali, ale bezskutecznie, bo bunt był silniejszy. To nie rodzice zaniedbali, tylko nastolatek się buntował, a teraz w dorosłym życiu kończy się czas sprzeciwu i jest czas przyjmowania odpowiedzialności. Często bolesnej i trudnej, ale przyjmowania. I to już nie jest nastolatek tylko dorosły człowiek. Kiedy przyjmuje konsekwencje nastoletnich błędów, a nie obarcza nimi rodziców. Bo jeśli nadal ich obarcza to tak, jakby nadal sprzeciwiał się przyjęciu odpowiedzialności. A to jest przecież element buntu. To tak jakby w wieku kilkudziesięciu lat nadal był nastolatkiem. Człowiek przestaje nim być wtedy kiedy jako dorosły człowiek przyjmuje odpowiedzialność za błędy z okresu nastoletniego. Warto o tym pamiętać, aby nie zadręczać się niepotrzebnie czymś, czego może nie udać nam się zmienić. „Nie zadręczać” nie zawsze oznacza jednak „zrezygnować z próby wpływania na naszego nastolatka”. „Nie zadręczać” oznacza „nie dobierać sobie tak bardzo do głowy, nie zamartwiać się”. W wychowaniu nastolatka na pewne rzeczy może udać się wpłynąć, na inne może się nie udać.

4. Chcąc dobrze czuć się jako rodzic nastolatka dobrze jest pamiętać na czym ten okres polega. Że bunt i sprzeciw nastolatka są naturalne. To że nasze dorastające dziecko robi inaczej niż chcielibyśmy wcale nie oznacza, że popełniliśmy jakiś błąd, nie oznacza, że jesteśmy złymi rodzicami. Nie oznacza też, że nasz nastolatek jest złym dzieckiem, że z nim jest coś

nie w porządku. Nawet jeśli wygląda na to, że jego zachowanie jest złośliwe i celowe. Na tym właśnie polega bycie nastolatkiem, że czasem robi się coś na złość dorosłym. Kiedy myślimy, że jesteśmy złymi rodzicami lub że nasz nastolatek jest złym dzieckiem to jest nam dużo trudniej być rodzicem. A to co myślimy nie jest to prawdą. Oczywiście może zdarzyć się, że nasz nastolatek napotkał jakieś szczególne trudności na drodze swojego rozwoju i buntuje się bardzo mocno. Nawet jeśli tak jest to nie znaczy, że nasz nastolatek jest złym dzieckiem. Po prostu ma duże trudności i wówczas warto poszukać pomocy zamiast myśleć źle o sobie lub o nim.

5. Aby czuć się lepiej będąc rodzicem nastolatka warto pamiętać, że to co robi nastolatek nie jest przeciwko nam. Buntuje się nie przeciwko nam i naszym zasadom, ale dlatego, że na tym polega jego rozwój. Warto nie wierzyć w jego słowa, które potrafią być bardzo raniące, jeżeli potraktujemy je poważnie. Nastolatek, który mówi, że nas nienawidzi, że wszyscy koledzy i koleżanki mają lepszych rodziców tak naprawdę w ten sposób nie myśli. Mówi to pod wpływem emocji lub po to, aby wymusić na nas brak konsekwencji za swoje niewłaściwe zachowanie czy pozwolenie późniejszego powrotu do domu. Paradoks polega na tym, że często nastolatki buntują się tym bardziej im bardziej kochają swoich rodziców.
6. Aby oszczędzić sobie trudu i frustracji dobrze jest czasem zrezygnować z próby zrozumienia różnych dziwnych rzeczy, które robi nasz nastolatek. Próby zrozumienia, jak można mieć w pokoju taki bałagan, że nie można swobodnie po nim przejść. Jak można pomimo właśnie wyleczonego długiego przeziębienia znowu chodzić bez czapki. Próby zrozumienia, że jak można w butach wskoczyć do łóżka. Jak można nie uczyć się cały semestr wiedząc, że potem trzeba będzie w ciągu miesiąca nadrobić zaległości. Kluczem do zrozumienia tych zachowań jest naturalna skłonność nastolatka do robienia pewnych rzeczy odwrotnie. Do myślenia odwrotnie niż osoba dorosła. Wystarczy to pamiętać, że nastolatek często robi odwrotnie niż osoby dorosłe. I warto zrezygnować z prób głębszego zrozumienia tych z pozoru absurdalnych rzeczy, które robi nastolatek.
7. Kiedy jednak czujemy, że nasze emocje są silne i trudno jest nam sobie z nimi poradzić dobrze jest zwrócić się o pomoc do specjalisty.