

Patryk Hajdo

Jak „dotrzeć” do nastolatka?

Chcąc znaleźć odpowiedź na pytanie, w jaki sposób można „dotrzeć” do nastolatka, najpierw warto przez chwilę zastanowić się nad tym, co to znaczy „dotrzeć do nastolatka”? Przyjrzyjmy się dwóm przykładom.

Oto pierwszy z nich: Chłopiec w wieku 14 lat zaczyna po lekcjach spędzać czas z kolegami z klasy, a więc wraca do domu później. Wśród ocen obok czwórek i piątek zaczynają pojawiać się także trójki, dwójki i jedynki. Znacznie częściej niż dotychczas nie wykonuje poleceń, coraz mocniej burzy się słysząc zakazy i zdarza mu się ich nie przestrzegać. Jego rodzice postanawiają zdecydowanie wybić mu z głowy wszelkie próby buntu. Nie akceptują faktu, że za jakiś czas chłopiec może wspólnie z kolegami spróbować, jak smakuje alkohol lub papierosy. Proszą, tłumaczą, złoszczą się, krzyczą, przekupują, dają surowe kary. W wieku 20 lat okazuje się, że ich syn nie za bardzo myśli o przyszłości, nie ma ukończonej żadnej szkoły, mieszka z rodzicami, z którymi jest w ciągłym konflikcie i nie zamierza się zmienić.

A oto drugi przykład: Dziewczyna również w wieku 14 lat opuszcza się w nauce, złości się na swoich rodziców o to, że wydają jej polecenia, coraz częściej nie przestrzega zakazów. Jej rodzice mają świadomość, że wkrótce może spróbować, jak smakuje alkohol lub papierosy. Nie chcą tego, ale zdają sobie sprawę, że może być to nieuniknione. Stanowczo mówią jej, czego od niej oczekują i kiedy dziewczyna złamie zakazy, spokojnie wyciągają adekwatne konsekwencje. To niewiele zmienia. Dziewczyna nadal ma niską średnią, jeszcze bardziej się na nich złości, nadal nie przestrzega zakazów. Któregoś dnia matka wyczuwa od niej zapach papierosów. Rodzice choć czują się bezradni i nie mają już sił, ale nadal stanowczo mówią jej, czego od niej oczekują i spokojnie wyciągają adekwatne konsekwencje. W wieku 24 lat dziewczyna z wyróżnieniem broni pracę magisterską.

Co zatem oznacza stwierdzenie „dotrzeć do nastolatka”? Jeśli przyjmiemy, że oznacza ono wyeliminowanie buntu i podporządkowanie sobie nastolatka, aby był nam całkowicie posłuszny to nie da się tego zrealizować. Jeśli chodzi nam o to, aby nastolatek nauczył się odpowiedzialności i żył w zgodzie z wartościami, których chcemy go nauczyć to jest to możliwe. Pojawia się zatem kolejne pytanie: jak to osiągnąć? Aby znaleźć skuteczny sposób wychowania warto przyjrzeć się, jak to co robimy wpływa na nasze dorastające dzieci. Czy to, co robimy powoduje, że w domu jest spokój i nie ma wojny

między nami a nastolatkami? Czy to, co robimy, rzeczywiście ogranicza bunt? Czy to, co robimy, uczy nasze dzieci samodzielności i odpowiedzialności? Czy może powinniśmy coś zmienić? Aby zrozumieć, jak to, co robimy, może wpływać na dorastającego chłopaka lub dziewczynę spróbujmy ponownie przyjrzeć się paru przykładom.

Wyobraźmy sobie, że wspomniany już wcześniej 14 -letni syn kolejny raz wraca późno do domu. Matka również kolejny raz prosi go, aby tak więcej nie robił. Stwierdza, że tak dużo razy go już prosiła, a on znowu wraca późno. Kilka razy powtarza swoją prośbę. Po trzech dniach syn znowu wraca do domu kilka godzin po wyjściu ze szkoły. Matka ponownie prosi go o punktualny powrót, a on ponownie wraca do domu później. Wielokrotne prośby matki okazują się być nieskuteczne.

Dlaczego tak się dzieje? Matka pokazuje w ten sposób swoją słabość i bezradność. Chłopak to widzi. Może pomyśleć sobie: „Ona mnie tylko prosi, jak wrócę do domu później, nic złego mi się nie stanie. ”

Wyobraźmy sobie, że ojciec postanawia „po męsku doprowadzić syna do porządku”. Stwierdził, że chłopak „będzie chodził, jak szwajcarski zegarek”. Nie będzie żadnych kombinacji, spóźnień, a oceny będą bardzo dobre. Przeprowadza zatem ojcowską rozmowę z synem, w której stwierdza, że oduczy go wybryków i nieposłuszeństwa, komunikuje synowi, że od tego momentu chłopak ma być posłuszny, a jak nie to spotkają go surowe kary. Mówi mu, że nie ma sensu kombinować, bo i tak nie wygra, bo „z ojcem nie da się wygrać.” Po dwóch dniach syn wraca do domu ze szkoły później niż powinien. Ojciec złości się na niego i daje szlaban na komputer do odwołania. Krzyczy przez 20 minut i każe iść do swojego pokoju uczyć się. Następnego dnia syn wraca punktualnie, ale kolejnego znowu się spóźnia. Po kilku miesiącach chłopak nadal regularnie odwiedza kolegów po lekcjach, przesiadując u nich teraz już do wieczora, mimo zagrożeń z kilku przedmiotów. Lekceważy ojca i nie odzywa się do niego.

Co się stało? Czemu zdecydowana, stanowcza postawa ojca nie przyniosła efektu? Ojciec założył sobie cel nierealny do spełnienia. Stwierdzenie, że syn „będzie chodził, jak szwajcarski zegarek” oznacza całkowite wyeliminowanie buntu. Coś, co w zasadzie jest nierealne. Jeśli nastolatek zdrowo rozwija się to musi się buntować. Dzięki temu w przyszłości ukształtuje dojrzałą osobowość, odpowiedzialną, radzącą sobie w trudnym świecie, kierującą się wartościami. Te nastolatki, które nie buntują się, w przyszłości jako osoby dorosłe znacznie gorzej radzą sobie w życiu i są bardziej zależne od innych. Ojciec mówiąc synowi, że z nim nie wygra, bo „z ojcem nie da się wygrać”, wdał się z nastolatkiem w walkę i sprowokował chłopca do jeszcze większego buntu.

Kiedy złościł się, krzychał na syna i dawał coraz surowsze kary to walczył z nim, a więc syn walczył z ojcem. Syn wygrał, bo z nastolatkiem nie da się wygrać. Próba walki z nastolatkiem to próba zatrzymania jego rozwoju. Kiedy jest walka rodziców z dzieckiem, organizm i umysł nastolatka nadal chcą się rozwijać, ale ten rozwój zostaje zakłócony i zniekształcony. Kształtuje się osobowość niepełna, o obniżonym poczuciu własnej wartości, nastawiona w życiu na walkę, mająca trudności w dostosowaniu się i podporządkowaniu, podatna na uzależnienia. Nastolatek przestaje rozwijać się zdrowo. Dlatego nie należy wdawać się z nim w walkę.

Wyobraźmy sobie, podobnie jak na samym początku, że 14 – letnia dziewczyna opuszcza się w nauce. Matka, której bardzo zależy na dobrych wynikach dziewczyny w szkole, nie daje jej w domu żadnych obowiązków. Matka przygotowuje córce posiłki, zmywa po niej naczynia, dziewczyna regularnie znajduje w swojej szafce wyprane i wyprasowane ubrania. Mimo to wyniki w nauce wcale nie poprawiają się. Matka zaczyna prosić nauczycieli o to, aby kolejny raz pozwolili córce poprawić oceny lub dali jej dodatkowe prace domowe, które pozwolą dziewczynie podnieść średnią ocen. Kiedy już to się uda sama pisze jej te prace. Przegląda książki i zeszyty na podstawie, których pisze krótkie konspekty, zawierające tylko to, co najważniejsze po to, aby córce było łatwiej się nauczyć. Mimo to dziewczyna nie uzyskuje promocji do następnej klasy.

Co się stało, skoro matka robiła wszystko, aby pomóc córce i do tego nie dopuścić? Aby to zrozumieć przyjrzyjmy się, jak ta sytuacja wygląda z perspektywy dziewczyny. „W domu nie muszę nic robić, jedzenie mam przygotowane, ubrania wyprane, w pokoju czysto. Nie mam po co odrabiać zadań i pisać prac, bo robi to za mnie mama. Nie mam po co chodzić do szkoły, bo i tak mama usprawiedliwi mi nieobecności. Nic nie trzeba robić, można się bawić i miło spędzać czas. To po co ja mam się zmieniać? Tak jest mi przecież dobrze”. Obserwator stwierdzi, że to jest skuteczne do czasu, a dziewczyna albo wyciągnie wnioski i trochę się zmieni albo uzna, że mama na pewno coś wymyśli w zaistniałej sytuacji lub będzie bardziej starać się, żeby córka przeszła w kolejnym roku. Kiedy wyręczamy nastolatka, nie dajemy mu żadnych obowiązków i wszystko „podsuwamy na talerzu” to on nie ma potrzeby się zmieniać. Nastolatek, aby nauczyć się samodzielności i odpowiedzialności musi jej doświadczyć, musi poczuć, jak to jest kiedy samemu podejmuje się wysiłek dbania o swoje sprawy oraz jak to jest, kiedy ponosi się konsekwencje swoich wyborów i zachowania.

Przytoczone przykłady, choć uproszczone i wyolbrzymione dobrze pokazują, jak to co my jako rodzice robimy, wpływa na nasze dzieci. I dotyczy to

nie tylko buntujących się nastolatków, ale dzieci w każdym wieku. Dlatego tak ważna jest nasza postawa i nasze umiejętności wychowawcze. Powyższe przykłady pokazują, czego warto unikać. Co zatem należy robić? To, co wspiera rozwój nastolatka, to:

1. spokojne, konsekwentne, zdecydowane i wielokrotne wyciąganie konsekwencji wobec nastolatka za jego zachowania, zamiast proszenia, krzyczenia i walki z nastolatkiem (więcej o konsekwencjach w innych materiałach SPPT),
2. wewnętrzny, emocjonalny, dystans rodzica do buntu, który jest nieunikniony oraz świadomość, że odpowiednie podejście do buntu stosowane przez dłuższy czas może skutecznie zredukować nasilenie i czas buntu. Ten dystans to wewnętrzna, czyli w naszym umyśle, akceptacja faktu, że jest bunt. To coś innego niż przyzwolenie na łamanie zasad przez nastolatka i nie stawianie mu żadnych wymagań. Wymagania stawiamy i wyciągamy konsekwencje zdając sobie sprawę, że za jakiś czas nastolatek znowu złamie zasadę, a my znowu wyciągniemy konsekwencje.
3. okazywanie nastolatkowi miłości i zainteresowania pomimo buntu, ale w sposób umiarkowany i adekwatny do wieku,
4. dawanie obowiązków i nie wyręczanie nastolatka, tak aby mógł się nauczyć samodzielności,
5. nie chronienie go przed wszystkimi możliwymi konsekwencjami jego wyborów i zachowania tak, aby mógł się nauczyć samodzielnej troski o siebie i odpowiedzialności.

Wracając do postawionego na początku pytania, czyli „jak dotrzeć do nastolatka” można odpowiedzieć, że nie można dotrzeć do niego przez wielokrotne prośby, wielokrotne tłumaczenia czy złoszczenie się. Można to osiągnąć odpowiednią postawą i zachowaniem rodzica (patrz: pierwsza strona – drugi przykład). Efekty mogą nie przyjść od razu, ale dopiero za jakiś czas. W ten sposób można nauczyć nastolatka odpowiedzialności i samodyscypliny oraz skrócić czas buntu i zmniejszyć jego nasilenie.