

Patryk Hajdo

Jak reagować na bunt nastolatka?

Bunt jest czymś naturalnym i normalnym, oznacza, że nastolatek rozwija się. Większe zaniepokojenie może budzić fakt, że nastolatek nie chce się buntować niż to, że próbuje się buntować. Osoby, które w wieku młodzieńczym nie przejawiały chęci do buntu, nie kształtują dojrzałej osobowości, są mniej odporne na stres, za to są bardziej podatne na trudności psychiczne, w tym uzależnienia i depresje.

Oczywiście nie każdy bunt jest przejawem zdrowego rozwoju. Kiedy jest on zbyt silny oznacza to, że nastolatek napotkał w swoim rozwoju jakieś trudności. Wówczas warto zwrócić się o pomoc do specjalisty po to, aby wspólnie z nim tych trudności poszukać, pokonać je i wesprzeć nastolatka w rozwoju. Dzięki temu uda się ograniczyć nadmiernie silny bunt.

Jaki jest mechanizm buntu i po co nastolatek się buntuje? Podstawowym zadaniem okresu młodzieńczego jest separacja emocjonalna, czyli oddzielenie się emocjonalne od rodziny. Zyskanie poczucia emocjonalnej niezależności, czyli poczucia, że sam o sobie decyduje, nawet jeśli te decyzje nie podobają się innym. Jeśli nastolatek nie nauczy się tego w domu, nie będzie w stanie opuścić go i żyć samodzielnie, bo będzie potrzebował, aby ciągle ktoś za niego decydował, będzie za słaby, aby oprzeć się sytuacji, kiedy ktoś np. sprzedawca w sklepie chce zdecydować za niego lub nie poradzi sobie z sytuacją, kiedy ktoś jest niezadowolony z jego decyzji. Niezależność emocjonalna jest wtedy kiedy ktoś jest w stanie podejmować decyzje, które nie podobają się innym, a więc potrafi radzić sobie z cudzym niezadowoleniem. Ta umiejętność powoduje, że jako dorosły człowiek nie ulega innym, nie pozwala sobie wykorzystywać. Potrafi odmówić sprzedawcy w sklepie i kolegom. Zatem nastolatek buntuje się po to, aby kształtować poczucie, że to on sam o sobie decyduje, nawet jeśli to nie podoba się innym.

Skoro bunt jest naturalny, normalny i zdrowy czy oznacza to, że mamy nastolatkowi pozwalać na wszystko? Nie, ponieważ wówczas nie będzie miał się wobec czego buntować, a to nie będzie korzystne dla jego rozwoju. W ten sposób nie nauczy się radzić sobie z cudzym niezadowoleniem. Nie będzie miał mocnego poczucia, że to on decyduje. Naszym zadaniem jest stawiać nastolatkowi granice, tzn. pokazywać mu gdzie przebiega granica pomiędzy tym, co wolno mu robić a tym, czego mu robić nie wolno oraz wyciągać konsekwencje jeśli nastolatek tą granicę przekroczy. W jaki sposób to robić?

Najpierw informujemy nastolatka o swoich oczekiwaniach oraz o konsekwencjach, które zamierzamy wyciągnąć jeśli on naszych oczekiwań nie spełni: „Oczekuję, że wrócisz do domu o 20.00. Jeśli tego nie zrobisz dostaniesz zakaz wychodzenia z domu do końca tygodnia”. Dzięki temu nastolatek może wybrać czy kończy spotkanie z kolegami i wraca do domu o 20.00 i może spotkać się z nimi następnego dnia czy zostaje z nimi dłużej, ale nie widzi się z nimi do końca tygodnia. Wie, jakie będą konsekwencje, więc może wybrać. Dzięki temu ma poczucie, że to on decyduje. Kształtuje w ten sposób własną autonomię. A zatem rozwija się. Kiedy wybierze powrót o 20.00 możemy być zadowoleni, kiedy wróci później też jest dobrze dla jego rozwoju pod warunkiem, że wyciągniemy konsekwencje.

Zatem kiedy spóźni się, nazywamy to, że się spóźnił, przypominamy mu, czego od niego oczekiwaliśmy i informujemy o konsekwencjach. „Przyszedłeś o 21.00, miałeś wrócić o 20.00, zatem teraz nie możesz wychodzić z domu wieczorem do końca tygodnia.” Większość nastolatków ma rozmaite potrzeby i to wszystko można im ograniczać: możliwość korzystania z komputera, otrzymywane od rodziców pieniądze, możliwość wyjścia z domu, oglądania telewizji, kupowania drogich kosmetyków i ubrań, wyjazd na wakacje, itd. Jak to robić, aby skutecznie wspierać rozwój nastolatka? Czyli jaka powinna być konsekwencja?

1. Znana wcześniej: informujemy nastolatka z wyprzedzeniem, aby on wiedział, jaka konsekwencja spotka go za złamanie danej zasady – dzięki temu może świadomie wybrać, czy chce się podporządkować czy chce ponieść konsekwencje tego, że się nie dostosuje;
2. konkretna – np. „nie będziesz mogła zostać na noc u koleżanki” zamiast „coś Ci wymyślę”;
3. z góry ograniczona w czasie – „nie będziesz mogła zostać na noc

- u koleżanki przez najbliższy miesiąc” lub „zakaz wyjścia z domu przez trzy dni” zamiast „dopóki uznam, że już wystarczy”;
4. realna – nie można powiedzieć, że zostanie zabrana nastolatki komórka, jeśli wiemy, że chcemy mieć z nim kontakt i będzie nam trudno to zrealizować;
 5. adekwatna – zakaz wyjścia z domu poza wyjściem do szkoły przez cały semestr to za dużo za jednorazowe godzinne spóźnienie;
 6. nieodwołalna – bez względu na płacz lub próbę walki ze strony nastolatka nie rezygnujemy z niej;
 7. każdorazowa – reagujemy za każdym razem, kiedy dana zasada zostanie złamana;
 8. sprawiająca dyskomfort – ograniczenie możliwości kontaktu z rówieśnikami, kiedy nastolatek czas woli spędzać przed komputerem nie powoduje dyskomfortu, bo on i tak wybrałby komputer;
 9. wyciągana ze spokojem, zdecydowanie, bez wdawania się z nastolatkiem w dyskusję, bez tłumaczenia mu kolejny raz czegoś, co on już doskonale wie, bo wiele razy mu już to tłumaczyliśmy, bez nadmiernego złoszczenia się i atakowania go.

Przestrzeganie tych zasad może w znacznym stopniu ograniczyć bunt nastolatka.

Oczywiście dosyć trudno przewidywać wszystkie możliwości złamania przez nastolatka zasad, wymyślać do każdej z nich konsekwencje i informować o tym nastolatka zawczasu. Ale nie jest to potrzebne. Wystarczy, że będziemy to realizować, w takich sytuacjach, w których naszemu nastolatki często zdarza się nie przestrzegać zasad. Próba przewidzenia z góry wszystkich niepożądanych zachowań nastolatka byłaby nie tylko trudna, ale też niekorzystna, bo traktowałibyśmy nastolatka z góry jako kogoś, kto się nie podporządkuje, co byłoby dla niego niesprawiedliwe, krzywdzące i prowokowałoby pragnienie buntu. Ale wystarczy, że będziemy uprzedzać o konsekwencjach wtedy, kiedy mamy realne podstawy przypuszczać, że nastolatek może złamać zasady, czyli w takich sprawach, w których mu się to zdarza. Kiedy jakieś niepożądane zachowanie pojawia się po raz pierwszy albo rezygnujemy z wyciągania konsekwencji, jeśli to naruszenie małe, ale uprzedzamy co się stanie w przyszłości. Wyciągamy konsekwencje bez uprzedzenia, jeśli oceniamy, że naruszenie jest tak duże, że musimy zareagować.

Dzięki wyciąganiu konsekwencji nastolatek uczy się, że każde zachowanie wiąże się z konsekwencjami, a więc uczy się odpowiedzialności. Ta sama sytuacja może powtórzyć się bardzo wiele razy. Kiedy minie okres zakazu wyjścia z domu ponownie informujemy nastolatka, że ma wrócić o 20.00 a jeśli tak nie zrobi to będzie miał ponownie zakaz wyjścia z domu. On znowu wraca później, my wyciągamy konsekwencje, a on za jakiś czas znowu spóźnia się godzinę. I tak może być bardzo wiele razy. Na tym polega bunt, że nastolatek nie chce się podporządkować. Chce mieć poczucie, że to on decyduje, a nie my. Na ma tu powodu, aby nadmiernie złościć się na naszego nastolatka, bo wiemy, że tak ma być i sami nie buntujemy się przeciwko jego buntowi. Wewnątrz, w naszym umyśle, w naszych emocjach zgadzamy się na to, dzięki czemu nie męczymy się, nie spalamy. Ale tego nastolatkowi nie mówimy. Na zewnątrz, a więc do nastolatka wymagamy i wyciągamy konsekwencje. Ważne jest to, abyśmy wymagali, byli konsekwentni i reagowali za każdym razem.

W wychowaniu nastolatka nie chodzi o to, aby buntu nie było, ale chodzi o to, aby odpowiednio na ten bunt reagować. Kiedy jest bunt a my odpowiednio reagujemy nastolatek może zdrowo rozwijać się. Stawiamy granicę, zdając sobie sprawę, że ona może nie być przestrzegana i wyciągamy konsekwencje świadomi, że niedługo sytuacja może się powtórzyć. Przypomina to sytuację, kiedy mężczyzna goli się rano, mimo że wie, że owłosienie odrośnie i będzie ponownie musiał ogolić się następnego dnia. Ale nie chodzi przecież o to, aby owłosienie nie rosło, ale o to, aby mężczyzna dobrze wyglądał. Można to osiągnąć po prostu goląc się.

I tak samo z nastolatkiem: nie chodzi o to, aby buntu nie było, ale o to, aby nastolatek zdrowo rozwijał się. Można to osiągnąć odpowiednio na ten bunt reagując.

Choć nie możemy wyeliminować buntu i nie o to chodzi, jeśli będziemy przestrzegać wymienionych wyżej zasad, to jest duża szansa, że nasz nastolatek będzie buntował się znacznie mniej. Dzieje się tak, ponieważ te zasady pomagają nastolatkowi w rozwoju. Jeśli to nie zadziała warto poprosić o pomoc specjalistę.