

Dlaczego tak trudno być rodzicami nastolatka?

Problemy dorastania

Młodzi ludzie buntują się przeciw dorosłym, a rodzice są pierwszymi dorosłymi, przeciw którym ten bunt jest skierowany. Dzieci w okresie dorastania chcą być traktowane jak dorośli i nie godzą się z zakazami i ograniczeniami stosowanymi przez rodziców. Taka postawa jest wyrazem naturalnego w tym wieku dążenia do wyodrębnienia się i niezależności, ale najczęściej rodzi konflikty.

Rówieśnicy

Dla nastolatków najważniejsza staje się grupa rówieśnicza. Bycie w grupie rodzi konieczność dopasowania się do niej, zyskania akceptacji ? czasem za wszelką cenę, wbrew temu, czego oczekują dorośli. Często młodzi ludzie darzą większym zaufaniem przyjaciół niż rodziców, dlatego próby ograniczania im swobody w tym zakresie na ogół kończą się niepowodzeniem.

Dla rodziców to trudny test wytrzymałości, cierpliwości i rodzicielskiej miłości.

Tempo życia

Życie codzienne obecnie podlega różnorodnym presjom. Dotyczy to zarówno dorosłych, jak i dzieci. Wielu rodziców zmagają się z bezrobociem, wielu zaś poświęca swojej pracy zarobkowej zbyt dużo czasu. Dorastające dzieci również już od najmłodszych lat podlegają wyjątkowej presji ? oczekuje się od nich osiągnięć w szkole, ładnej sylwetki, sukcesów itp.

Coraz mniej chwil pozostaje na rozmowy i wspólne spędzanie czasu.

Czego dorastające dzieci potrzebują od rodziców?

Dorastające dzieci potrzebują naszej dyskretnej obecności, dostępności i gotowości do udzielania im pomocy. Wierzą, że w porę zareagujemy, gdy dzieje się coś niedobrego i znajdziemy sposób, aby rozwiązać problem. Chcą widzieć w nas swoich sojuszników, na których mogą liczyć w trudnych momentach.

Czego więc potrzebują od nas nasze dzieci?

Poczucia więzi i przynależności do rodziny. Chcą czuć, że są kochane, rozumiane i mogą liczyć na wsparcie rodziców. Potrzebują naszego szacunku, przyjaznej atmosfery w domu ? poczucia bezpieczeństwa.

Poczucia własnej wartości. Chcą, aby doceniać ich wysiłki w osiąganiu sukcesów oraz chcą mieć pewność, że nie zostaną przez nas skrytykowane i odrzucone, gdy coś się nie uda.

Wiarygodności. Chcą mieć pewność, że zachowujemy się tak jak mówimy, ale także, że potrafimy przyznać się do własnych słabości, niewiedzy i błędów.

Sprawiedliwego traktowania. Przekonania, że rodzice w niejasnej sytuacji zareagują w oparciu o wnikliwe rozpatrzenie sprawy.

Stanowczości w ważnych sprawach. Potrzebują jasno określonych reguł i konsekwencji w ich przestrzeganiu.

Poszanowania intymności i dyskrecji. Chcą mieć pewność, że granice ich prywatności są przez nas respektowane.

Jak być bliżej z dzieckiem?

Więź z dzieckiem buduje się od chwili jego narodzin. Bliskość zaufanie, szczerłość to efekty wieloletniej pracy. Jeżeli jesteśmy na co dzień blisko z dzieckiem, łatwiej nam zauważyć co je cieszy, co martwi i z czym sobie nie radzi. Kiedy dziecko dorasta, zwykle trudniej nam znaleźć wspólny język, bo zaczyna być inne? czasem dziwnie się ubiera, słucha niezrozumiałej muzyki i coraz bardziej się buntuje w wielu sprawach. Pomimo to staraj się poznawać, rozumieć i akceptować świat młodych.

Rozmowa jest podstawą dobrych kontaktów z dzieckiem, a podstawą rozmowy jest uważne słuchanie.

1. Rozmawiaj ze swoim dzieckiem zawsze, wszędzie i o wszystkim,. Im częściej z nim rozmawiasz, tym lepiej poznajesz jego świat, jego oczekiwania i marzenia, a także problemy.
2. Staraj się zawsze znaleźć czas na rozmowę, gdy dziecko ma problem. Rozmowa pomaga pozbyć się przykrych uczuć. Gdy czuje się bezradne i skrzywdzone, pozwól mu się wygadać, wypłakać i wyłóścić. Postaraj się je zrozumieć i mądrze mu doradzić. W żadnym wypadku nie bagatelizuj jego problemów.
3. Znajdź też czas, gdy chce się podzielić radością i sukcesem. Okaż swoje zadowolenie, pochwal, spytaj o szczegóły wydarzenia. Nie umniejszaj wagi sukcesu, powiedz, jaki jesteś z niego dumny. To mu dodaje wiary w siebie i jest zachętą do osiągnięcia dalszych sukcesów.
4. Staraj się dostrzegać sygnały, że dziecko cię potrzebuje. Kiedy ma jakiś problem nie zawsze poprosi cię o rozmowę. Jeżeli będziesz uważnie je obserwować, to z pewnością dostrzeżesz wszelkie zmiany. Czasem zaczyna cię unikać, a czasem stara się być blisko, kręci się? i czeka. Zainteresuj się przyjaźnie, pomóż nawiązać rozmowę.
5. Stwarzaj warunki do luźnej rozmowy. Wykorzystuj naturalne chwile przy wspólnej herbacie, kolacji, na spacerze, stwórz nastrój do wieczornych rozmów, proponuj wspólne spędzanie wolnego czasu atrakcyjne także dla niego.
6. Okazuj zainteresowanie jego sprawami, ale nie wpytuj natarczywie. Poczekaj, aż samo zacznie mówić o tym, co się u niego dzieje. To ono decyduje, ile chce nam o sobie powiedzieć. Uszanuj to.
7. Rozmawiaj też o tym, co się u ciebie obecnie dzieje, o swoich kłopotach i planach. Pytaj je o zdanie w różnych sprawach i pokazuj, że liczysz się z jego opinią.
8. Opowiadaj o sobie. Dzieci lubią wspomnienia rodziców z czasów ich młodości. Takie opowiadania zbliżają, bo przypominają dzieciom, że ich rodzice też byli młodzi. Nie przedstawiaj się jednak wyłącznie kryształowo, powiedz, że także robiłeś błędy i uczyłeś się podejmować trudne decyzje.
- 9 Porozmawiaj na każdy temat, nie unikaj trudnych spraw. Zadbaj o to, żeby w waszym domu nie było tematów tabu. Rozmawiaj także o tym, czego się obawiasz. Bądź raczej doradcą niż ekspertem.

Warto pamiętać o kilku ważnych sprawach

Bądź przykładem, szanuj prawa dziecka, bądź konsekwentny, ucz i rozmawiaj.

Bądź przykładem. Postępuj tak, by być wiarygodnym. Dzieci są dobrymi obserwatorami i łatwo zauważą, gdy nie robisz tak jak mówisz.

Wymagaj, ale stawiaj dziecku warunki do spełnienia.

Bądź konsekwentny, aby dziecko liczyło się z tobą i wiedziało, że ustalone przez ciebie normy w ważnych sprawach muszą być respektowane.

Poznaj przyjaciół i znajomych dziecka. Pamiętaj, że w tym wieku koledzy odgrywają ważną rolę i często mają duży wpływ.

Szanuj prawo dziecka do własnych wyborów, opinii, dysponowania swoim wolnym czasem. Doradzaj, ale nie narzucaj swojej woli.

Nie bądź nadmiernie opiekuńczy. Pozwól dziecku zdobywać doświadczenia, ono uczy się życia przede wszystkim robiąc rzeczy nowe, sprawdzając. Czasem popełnia przy tym błędy, bądź zatem czujny i w porę reaguj.

Określ jasno zasady dotyczące zakazu stosowania środków odurzających i innych używek, ale sam też unikaj nadużywania leków, papierosów i alkoholu.

Ucz jak przewycięzać trudności i radzić sobie w trudnych sytuacjach. Dotyczy to także sytuacji, gdy ktoś proponuje narkotyki.