

Filary dorastania

Często zastanawiamy się dlaczego niektórym młodym ludziom udaje się przejść przez okres dorastania bez większych zawirowań i trudności, a inni popadają w liczne kłopoty np. nawiązując kontakty z niewłaściwym towarzystwem, porzucając szkołę, sięgając po środki uzależniające, podejmując wczesne kontakty seksualne. Te trudności mogą przybrać mniej spektakularne objawy ale równie niepokojące, jak: zaburzenia lękowe, samookaleczanie się, niskie poczucie własnej wartości, zaburzenia odżywiania, depresje uniemożliwiające realizację ważnych planów życiowych młodzieży.

Przyczyn możemy poszukiwać w trzech obszarach.

Pierwszy to umiejętności i zasoby, które nastolatek „wypracował” wspólnie z rodzicami we wcześniejszym etapie rozwoju, należą do nich:

a) jego uzdolnienia i pasje

b) poczucie własnej wartości

c) zaspokojenie ważnych potrzeb rozwojowych (typu poczucia bezpieczeństwa, miłości i akceptacji, przynależności do grupy, szacunku i uznania)

d) ukształtowane wzorce ważnych umiejętności społecznych:

- komunikacji z drugim człowiekiem

- asertywnego wyrażania siebie i obrony własnych granic

- empatii

- konstruktywnego rozwiązywanie konfliktów

e) radzenia sobie ze stresem

Drugi odnosi się do aktualnej sytuacji życiowej i rodzinnej nastolatka. Rozwody, konflikty między rodzicami, choroby, uzależnienia, wyjazdy do pracy i pozostawienie młodzieży bez opieki i właściwego nadzoru nie są bezpiecznym gruntem na który może ona spokojnie „zająć się” swoim dorastaniem.

Trzeci to obszar kontaktów z rodzicami i stosowanych przez nich i innych ważnych opiekunów metod wychowawczych. Charakter tych oddziaływań jest zupełnie inny, niż we wcześniejszym okresie i wymaga od dorosłych przestrzegania kilku ważnych zasad:

1. Niezbędne do nawiązania dobrej relacji dorosły-nastolatek warunki to:

- okazywanie szacunku młodemu człowiekowi
- autentyczność i prawdziwość zachowań dorosłych (przyznawanie się do popełnienia błędów)
- spokój i poczucie humoru
- elastyczność
- unikanie ocen, krytyki, nacisków
- nie ranienie uczuć

2. Jasne określanie priorytetów i wymagań:

- praca nad zachowaniami, bez krytyki osoby
- odwoływanie się do uczciwości
- krótko i rzeczowo określanie swoich oczekiwań odnoszących się do najważniejszych spraw (np. typu godziny powrotu do domu, realizacja obowiązków, bezpiecznych zachowań)
- ustalanie logicznych konsekwencji łamania zasad
- włączenie nastolatków do negocjacji i rozmów dotyczących wypracowania zasad
- zwiększanie przywilejów i niezależności młodego człowieka proporcjonalnie do rosnącej odpowiedzialności za swoje zachowania

3. Komunikacja wspierająca rozwój młodego człowieka obejmuje następujące kroki:

- uważnie wysłuchaj racji nastolatka
- krótko opisz (bez oceniania osoby) problem lub niepokojące Cię zachowanie „Jak wracasz o godzinie 23.00, a umówiliśmy się na 21.00”
- powiedz co czujesz „ To czuje lęk i złość”
- powiedz dlaczego „ Potrzebuję pewności, że moje dziecko jest bezpieczne”

- określ jakich zachowań oczekujesz „Proszę Cię, abyś wracał o umówionej godzinie”

- daj wybór „Jeżeli pojawi się coś nieprzewidzianego zadzwoń. Razem zastanowimy się co zrobić. W przeciwnym razie konsekwencją późnego powrotu będzie zawieszenie kolejnych wieczornych wyjść do czasu...”

Twój nastolatek nadal potrzebuje mądrego wsparcia i obecności rodziców ale bardziej w charakterze przewodników a nie nauczycieli i administratorów.

W komunikacji ważniejsze jest uczenie sztuki dyskusji i negocjacji a nie dawanie rad, prawienie tzw. kazań i moralizowanie, bo te formy rodzą niechęć, bunt i zwykle uniemożliwiają prawdziwe porozumienie.

Dorastający potrzebuje pomocy w organizacji życia stwarzającej przestrzeń do rozładowania energii , rozwoju pasji i zainteresowań potwierdzających jego wartość i dających zadowolenie.

Oczekuje pochwały, docenienia i adekwatnych do jego możliwości wymagań.

Ważną i niezwykle pozytywną rolę może odegrać też dobór właściwych i ciekawych osób jako wzorców i modeli do naśladowania w budowaniu własnej tożsamości.

Opracowała: Regina Strulak