

*Jak reagować na
bunt nastoletniego
dziecka, nie
podsycając
konfliktu?*



W okresie dorastania, czyli mniej- więcej między 11. a 18. rokiem życia, nastolatki mają przed sobą ważne **zadania**, takie jak:

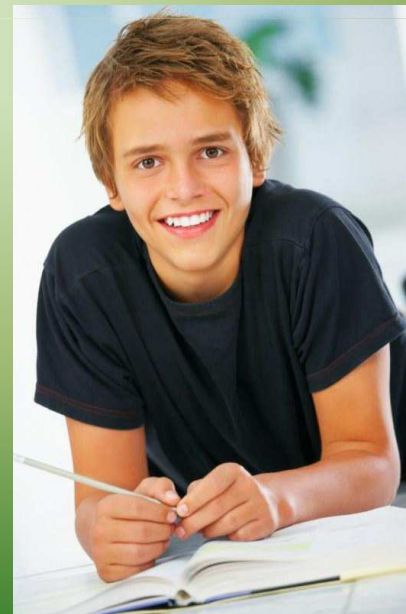
- kształtowanie własnej tożsamości,
- identyfikacji seksualnej,
- zaakceptowanie zmian zachodzących w ciele,
- uniezależnienie się od dorosłych,
- wybór przyszłej drogi życiowej czy
- określenie własnej przynależności ideologicznej.



Aby ze spokojem i życzliwością reagować na trudne dla dorosłych zachowania dorastającego dziecka, przede wszystkim warto pamiętać o tym, że nastolatek:



Pixmec.pl 82822433



- przeżywa silne napięcie związane z dużą intensywnością doświadczonych emocji i impulsów

- w nastroju oscyluje między stanami euforii i silnego przygnębienia

- ma często sprzeczne ze sobą ambiwalentne odczucia

-nie potrafi określić, dlaczego przeżywa akurat radość lub smutek

- jest bardzo wrażliwy na punkcie swojego ciała i jego wyglądu

-ma dużą potrzebę decydowania o swoim ciele, wyglądzie

-potrzebuje coraz większej przestrzeni osobistej, poszanowania intymności, niezależności

-nabiera umiejętności abstrakcyjnego, krytycznego myślenia

-dostrzega coraz więcej wad i słabości osób dorosłych, jest wrażliwy na ich nieautentyczne zachowania

-staje się bardziej krytyczny wobec dorosłych również dlatego, że w ten sposób doskonalili swoją zdolność logicznego myślenia

-do zdrowego rozwoju umysłowego potrzebuje dużej ilości intelektualnych poszukiwań, okazji do twórczego myślenia i poczucia bezpieczeństwa emocjonalnego (bez ciągłych ocen)

-jest bardzo wyczulony na niesprawiedliwość

-dopiero wypróbowuje różne aspekty swojej osobowości i zachowania

-ma ogromną potrzebę dostosowania się do rówieśników i zdobycia ich aprobaty

- może czuć dużą presję związaną z wymaganiami szkolnymi, zdawaniem egzaminów itp.

-może czuć się niezrozumiany przez dorosłych

-chciałby być szanowany, a równocześnie wciąż jeszcze potrzebuje przywództwa i wsparcia

- jest skoncentrowany na sobie i swoich uczuciach
- nie potrafi panować nad swoimi emocjami, ponieważ rozwój umiejętności kontrolowania impulsów jeszcze się u niego nie zakończył.

Wszystkie te cechy okresu dorastania sprawiają, że nastolatek **potrzebuje** ze strony dorosłych zarówno **rozumienia** dla przeżywanych przez siebie stanów psychicznych i potrzeb rozwojowych, jak i **konsekwentnego przewodzenia**.

Dobrze jeśli znajduje w **domu rodzinnym** atmosferę **życzliwości i bezpieczeństwa**, w której może ćwiczyć się w argumentacji, eksperymentować z własną osobowością, zmieniać decyzje, popełniać błędy i nadal czuć się akceptowanym.

Jak jednak stworzyć taką bazę, kiedy codzienne konflikty o mniej lub sprawy zaczynają się nasilać, a zachowanie syna czy córki staje się co do zniesienia?



CZEGO NIE ROBIĆ W KONTAKCIE Z NASTOLATKIEM:

- * nie decydować o jego ubiorze/ wyglądzie**
- * nie lekceważyć i nie odrzucać jego uczuć**
- * nie krytykować jego poglądów, sposobu ubierania się, przyjaciół**
- * nie udzielać nieproszonych rad, nie pouczać, nie prorokować**
- * nie ośmieszać, nie ironizować**
- * nie obrażać, nie przezywać, nie atakować**
- * nie obwiniać, nie oskarżać**
- * nie grozić**
- * nie rozkazywać, wciąż przypominać**
- * nie odgrywać męczennika („wpędzisz mnie do grobu”)**
- * nie porównywać z innymi nastolatkami, rodzeństwem, sobą w tym samym wieku**
- * nie moralizować**
- * nie chwalić się intencją wzmocnienia danego zachowania**
- * nie przekraczać intymnych granic, np. czytać pamiętnik, sprawdzać telefon**



JAK SIĘ ZACHOWYWAĆ WOBEC NASTOLATKA:

- * dzielić się swoim doświadczeniem
- * mówić o swoich błędach i wnioskach, jakie z nich wyciągamy
- * dzielić się swoim zdaniem, światopoglądem, przemyśleniami i odczuciami
- * mówić wprost o swoich potrzebach, oczekiwaniach
- * prosić o to, co dla nas ważne
- * odmawiać, gdy naprawdę nie chcemy czegoś dać zrobić, ale być otwartym na negocjacje
- * stosować humor, żarty (np. pisać kartki zamiast mówić)
- * szczerze odpowiadać na pytania
- * udzielać rady i pomocy, gdy nastolatek o to prosi
- * wspólnie szukać rozwiązania, gdy pojawia się konflikt
- * oddzielać własne opinie od faktów
- * okazywać wdzięczność za pomoc w domu, spełniać prośby
- * nazywać myśli, uczucia, potrzeby nastolatka
- * zaprosić nastolatka do wspólnego tworzenia zasad w domu
- * niczego nie narzucać i nie wymuszać, kierować się zasadą dialogu, ograniczyć kontrolę na rzecz autentycznej troski
- * dowiedzieć się na czym naprawdę zależy nastolatkowi i wspierać go w realizacji jego celów
- * angażować i włączać młodego człowieka w proces podejmowania decyzji i ponoszenia konsekwencji
- * pozwolić nastolatkowi na popełnianie błędów, aby mógł się na nich uczyć



Typowe wyrazy nastoletniego buntu przejawiają się m.in. w:

- ~ opryskliwym tonie
- ~ trzaskaniem drzwiami
- ~ niżej wymienionymi stwierdzeniami:



„ Nie będziesz mi mówił, co mam robić”

ZAMIAST: „Dopóki tu mieszkasz, musisz mnie słuchać!”

POWIEDZ: „ Chciałbyś sam decydować, kiedy zmyć te naczynia/ jak się włączyć w obowiązki domowe? To może zaproponuj coś, co będzie dla ciebie do przyjęcia, a ja nie będę ci wtedy o tym przypominać”.

„Wróćę, o której zechcę”

ZAMIAST: „W takim razie nigdzie nie wyjdiesz”

POWIEDZ: „Nie lubisz wracać wcześniej, niż twoje koleżanki?”, „Chciałabyś sama zdecydować, o której wyjść z tej imprezy? Rozumiem. Równocześnie martwię się I nie mogę zasnąć, kiedy nie wiem, o której wrócisz. Jak to możemy rozwiązać?”

„Tato nie sprząta, więc ja też nie muszę”

ZAMIAST: „Jesteś bezczelna! Jak ty się do mnie odzywasz?!”

POWIEDZ: „Chciałabyś, żeby podział obowiązków był u nas w domu sprawiedliwy?” ,
„Złości cię, że tato ma mniej obowiązków, niż reszta domowników? Może w takim razie porozmawiamy z tatą, jak on to widzi?”

„Ty jak zwykle nic nie rozumiesz!”

ZAMIAST: „Ja wszystko bardzo dobrze rozumiem, to ty myślisz tylko o sobie”

POWIEDZ: „Masz wrażenie, że nie wiem o co chodzi/ jak ważne jest to dla ciebie? OK.,
to powiedz mi o tym więcej/ jeszcze raz”

W razie zaostrzonego konfliktu:

- 1. Pamiętaj, że to zawsze dorosły powinien wykonać pierwszy ruch ku polepszeniu relacji.**
- 2. Odsuń chwilowo na bok własne uczucia i oczekiwania.**
- 3. Skup się na nawiązaniu kontaktu z dzieckiem, staraj się jak najlepiej zrozumieć jego punkt widzenia.**
- 4. Nazywaj uczucia i potrzeby dziecka.**
- 5. Okaż zrozumienie dla pozytywnych i trudnych emocji, jakie przeżywa nastolatek (nawet, jeśli dotyczą ciebie) oraz dla jego potrzeb (nawet jeśli twoje są inne).**
- 6. Powiedz wprost o swoich potrzebach i uczuciach.**
- 7. Zachęć nastolatka do szukania takiego rozwiązania konfliktu, które zaspokajałoby zarówno jego, jak i twoje potrzeby, stanowczo wyrażaj przekonanie, że jest to możliwe.**
- 8. Bądź cierpliwy- przy długotrwałych konfliktach nastolatek będzie potrzebował czasu, by ci zaufać.**



W kontakcie z dzieckiem w każdym wieku nigdy nie zapominaj, że najskuteczniejszą metodą wychowawczą jest **własny przykład**. Konsekwentne okazywanie nastolatkowi szacunku prawdopodobnie prędzej czy później zaowocuje jego chęcią odwzajemnienia się podobnym traktowaniem, a zapraszanie do wspólnego rozwiązywania konfliktów przyniesie efekt w postaci empatycznej postawy młodego człowieka.



Dziękuję za uwagę !



Prezentację na podstawie „Głosu Pedagogicznego” przygotowała Anna Okonek
wiosna 2014