

**Ratunku, mam nastolatka! Jak zadbać o siebie w okresie dojrzewania swoich dzieci?**

**Kryzys dojrzewania to trudny okres nie tylko dla dzieci, ale również rodziców i opiekunów. Czy rodzice mogą się jakoś przygotować na ten moment? Jak „nie stracić siebie”, skupiając się na wychowaniu dzieci? Jak zadbać o swoje zasoby i odporność psychiczną – tłumaczy Magdalena Heimrath, coach i doradczyni zawodowa z Uniwersytetu SWPS w Poznaniu.**

Do okresu dojrzewania swoich dzieci rodzice teoretycznie mogą się przygotować. Mogą sięgać po fachową literaturę, aby dowiedzieć się, co się będzie działo z nastolatkiem w tym czasie. Mimo zachowania czujności, rzeczywistość zawsze jest jednak zaskakująca i nieprzewidywalna.

*Bycie czujnym nie oznacza szpiegowania swoich dzieci, tylko obserwowanie, co się z nimi dzieje, w jakim są towarzystwie, w jakiej formie, kondycji psychicznej. Warto być czujnym, aby nie przegapić momentu, kiedy zacznie się ten trudny okres dojrzewania – tłumaczy Magdalena Heimrath.*

Rodzic musi po prostu przetrwać ten trudny okres. Powinien jednak postarać się zadbać o swój dobrostan psychiczny. Jak to zrobić?

*Często trudnością rodziców jest zastanawianie się, co zrobili źle. Tu zupełnie nie o to chodzi. Jestem zwolenniczką myślenia o tu i teraz oraz o przyszłości. Z przeszłości warto wyciągnąć wnioski, a poza tym musimy ją zaakceptować. Nie mamy wehikułu czasu. Zadawanie sobie pytań w rodzaju: “co zrobiłem źle?” nie wnosi niczego pozytywnego. U rodziców powoduje jedynie napięcie i poczucie winy, a to moment, gdy trzeba zadbać o swój dobrostan. Warto*

*zastanowić się, co czuję, co mam z tej relacji, co jest w niej dobrego, co dobrego dałem mojemu dziecku. Trzeba skupić się na tym, jakie mamy zasoby — wyjaśnia ekspertka.*

### **Zachować czujność, ale nie szpiegować – jak nie przekroczyć granicy?**

W każdej relacji, także rodzica z dzieckiem, zaufanie jest kluczowe. Pozornie może się wydawać, że przeglądając telefon dziecka, można czemuś zapobiec. Jednak często można w ten sposób wyrządzić więcej szkody niż pożytku. Dzieci mają zazwyczaj bardziej rozwinięte kompetencje technologiczne i jeśli będą chciały obejść kontrolę rodzicielską to zrobią to. Chwila, w której nastolatki orientują się, że są szpiegowani to moment kompletnej utraty zaufania.

*Trzeba pamiętać, że rodzic nastolatka okres intensywnego wychowania ma już za sobą. Teraz zbiera owoce tego, co dotychczas włożył w tę relację. Warto zaufać sobie. Skoro pewne wartości wpoiliśmy dziecku, to w wielu sytuacjach nastolatek odpowiednio się zachowa - mówi Magdalena Heimrath - Można dać także sygnał, że się niepokoiimy. Zaufanie dla młodzieży jest niezwykle ważne. Nastolatki potrzebują przestrzeni do popełniania, rozumienia i naprawiania swoich błędów. Warto im także pokazywać, że każdy je popełnia. Kluczowe jest jednak wyciągnięcie z tego lekcji, a także świadomość ponoszonych konsekwencji.*

### **Nie jesteś sam – szukaj sprzymierzeńców**

Czasem mimo dobrych relacji nastolatek nie ma odwagi powiedzieć rodzicom o swoich problemach. Warto wtedy szukać sprzymierzeńców wśród innych dorosłych. Nastolatki często mają dobry kontakt z dziadkami, ciocią/wujkiem, doradcą zawodowym, psychologiem. Gdy rodzic ma

świadomość, że dziecko jest w kontakcie z inną osobą dorosłą, może być spokojniejszy. Gdy będzie działo się coś złego, nastolatek ma więcej osób, do których może się zwrócić, a my większą szansę, że taki sygnał do nas dotrze.

### **Jak wspierać dzieci w poszukiwaniach własnej tożsamości?**

Okres dojrzewania to nie tylko czas zmian fizycznych, ale także poszukiwania własnej tożsamości. Wielokrotnie te odkrycia nie są zgodne z wartościami, które są ważne dla rodziców. Opiekunowie często chcieliby mieć dziecko podobne do siebie, mają wobec dzieci duże oczekiwania. Warto pamiętać, że młody człowiek to odrębna jednostka, która ma swoje cele, marzenia, predyspozycje. Chce próbować różnych rzeczy, np. dyscyplin sportowych. Dobrze, by rodzice go w tym wspierali. Warto pamiętać, że im więcej doświadczeń dziecko ma w życiu, tym łatwiej mu określić, co chce, a czego nie chce robić w życiu.

*W kwestii poglądów dziecka, zwłaszcza innych niż nasze, najważniejsze są według mnie tolerancja i akceptacja. Przekonywanie nastolatka może przynieść odwrotny efekt. Można i warto o swoich poglądach dyskutować. Warto jednak to robić bez oceniania i wydawania sądów czy podważania. Tu znowu warto zaufać temu, co dziecku daliśmy i wpoiliśmy wcześniej i dać mu przestrzeń na poszukiwanie, i - co nie jest łatwe - zaakceptować jego poglądy, tak jak to najczęściej robimy w życiu zawodowym czy w stosunku do innych dorosłych. Z moich doświadczeń wynika, że nastolatek najczęściej potrzebuje po prostu wysłuchania, a nie porady. Również wtedy, gdy ma inne poglądy – mówi Magdalena Heimrath.*

### **Jak „nie stracić siebie”, skupiając się na wychowaniu dzieci?**

Będąc rodzicem nastolatka, warto wykorzystać fakt, że ma się już więcej czasu, niż mając pod opieką małe dziecko. Warto wrócić do swoich pasji, do rzeczy, na które dotychczas nie miało się przestrzeni. Taki powrót może okazać się

świetnym tematem do rozmowy z nastolatkiem. Wciąż będąc wzorem dla dorastającego dziecka, można go przy okazji zainspirować do poszukiwania własnych zainteresowań.

Ważne jest także zadbanie o siebie fizycznie. To moment na znalezienie aktywności, która jest do nas dopasowana a nie taka, jaka jest akurat modna. Aktywność fizyczna pomaga oczyścić głowę, nabrać dystansu, innego spojrzenia na problemy. Można się oderwać od codzienności, przez chwilę zapomnieć o problemach, nie myśleć o tych rzeczach.

Bardzo ważne w trosce o swój dobrostan jest zerwanie z wizerunkiem idealnego rodzica, który narzucają nam media społecznościowe.

*Trzeba te wyobrażenia zderzyć z rzeczywistością. Warto porozmawiać ze znajomymi, którzy mają dzieci w podobnym wieku – proponuje ekspertka.*

### **Różne wizje wychowawcze rodziców – jak z tego wybrnąć?**

Choć opiekunowie często mają różne wizje wychowawcze to jednak dla dobra dziecka warto szukać kompromisu. Dzieci, nastolatki potrzebują jasnych zasad, wyznaczania granic. Muszą mieć świadomość, że rodzice mają wspólną wizję. To nie jest łatwe i też nie zawsze się idealnie uda, nie obwiniajmy się za to, jesteśmy przecież różni, nasz nastolatek doskonale o tym wie. Ważne, żeby finalnie miał jednoznaczny komunikat.

### **Gdzie rodzice, opiekunowie mogą szukać pomocy, wsparcia?**

Jeśli rodzice czują, że sytuacja ich przerasta, powinni sięgnąć po pomoc specjalisty, psychoterapeuty. Najlepiej takiego, który specjalizuje się w pracy z młodzieżą i dobrze zna jej problemy. Warto spojrzeć też, w jakim nurcie pracuje, jakimi metodami, czy one nam odpowiadają. Być może, jeśli nastolatek

zobaczy, że rodzic szuka wsparcia, gdy ma problemy, też będzie chciał sięgnąć po fachową pomoc.