

Rodzice nastolatków muszą walczyć... także o siebie

Gdy dziecko dorasta i staje się nastolatkiem, to życie rodziny zaczyna przypominać trampolinę: każdy jest na innej wysokości i każdy ze swojego poziomu widzi coś innego, a rodzinę dopadają wtedy różne nieoczekiwane sytuacje. Czasami są to problemy komunikacyjne z nastolatkiem, brak ochoty do wzajemnych kontaktów, bądź współpracy w organizacji życia domowego, ale równie często rodziny doświadczają poważnych trudności wynikających z ostrej fazy nastoletniego buntu, izolacji, depresji, zachowań autoagresywnych czy uzależnień. Rodzice nastolatków w panice zastanawiają się, co się stało i jak zareagować. Mają coraz więcej pytań, rozterek, a odpowiedzi i sprawdzonych rozwiązań brak. Nie dość, że trudno im zrozumieć nastolatka, to jeszcze trudno im unieść falę własnych emocji. Rodzice czują wstyd, złość, pozostają z poczuciem winy.

Potrzeby nastolatków najpilniejsze

Rodzice nastolatków, próbując zaspokoić wszystkie potrzeby młodych ludzi, coraz ciężiej pracują. Średnio jesteśmy 10h poza domem. I niestety jest to błędne koło, bo brak czasu rodziców najdotkliwiej odczuwają właśnie dzieci. „W tej kwestii warto być szczególnie czujnym, gdyż w życie nastoletnich dzieci z łatwością może wkraść się poczucie samotności” – ostrzega Magdalena Jóźwiak-Derda, założycielka i prezeska Łódzkiej Fundacji Trampolina, która wspiera rodziców dzieci nastoletnich.

„Wahanie nastrojów, spadek motywacji i sił do działania, brak pewności siebie, nasilona samokrytyka, spadek samooceny i wiary w siebie, czy nie radzenie sobie z niepowodzeniami – to mogą być pierwsze symptomy kryzysu emocjonalnego, a nawet stanów depresyjnych, które należy niezwłocznie skonsultować ze specjalistą” – dodaje Magdalena Jóźwiak-Derda. Wielu trudnościom da się zapobiec, ale ważne, aby w porę reagować i być świadomym, iż kryzysy mogą być impulsem do zmiany i zbudowania nowych relacji w rodzinie” – dodaje.

... ale co z potrzebami rodziców?

Mimo tego, że rodzice nastolatków mają coraz większą świadomość, iż błędy w rodzicielstwie są nieuniknione, to i tak ogarnia ich uczucie wstydu. Czują ciężar podejmowanych decyzji i rodzicielską bezsilność. Do tego wszystkiego dochodzi brak zrozumienia własnych emocji oraz tych, które napływają od nastolatka. Dlatego tak ważne jest, aby rodzic zadbał też o siebie.

10 przykazań, które możecie zastosować w relacjach rodzinnych:

1. Rodzicu, zadbaj o siebie
2. W sytuacjach kryzysowych znajdź terapeutę, kogoś bezstronnego, niewikłanego w problemy rodzinne, kto pomoże Ci przejść przez trudny okres w Twoim życiu
3. Otwórz się na nieunikniony dyskomfort w relacji z nastolatkiem

4. Zaakceptuj, że nie jesteś i nie musisz być super bohaterem
5. Naucz się słuchać szczerze siebie i swoich bliskich
6. Pomagaj swojemu nastolatkowi uczyć się na własnych błędach i dzięki temu dojrzewać
7. Opuść to, na co nie masz wpływu
8. Wybaczaj sobie popełnione błędy i spoglądaj z nadzieją na przyszłość
9. Wyciągaj wnioski z trudnych doświadczeń i idź do przodu
10. Obdarzaj siebie troską i miłością, dzięki czemu przestaniesz warunkować ją bliskim.

Źródło: Łódzka Fundacja TRAMPOLINA