

Rodzicu!!! Nie jesteś w tym sam

czyli jak radzić sobie z emocjami u nastolatków.

I. Normalizowanie zachowań patologicznych:

- wysoki próg tolerancji z powodu wcześniejszych doświadczeń
- bezsilność w radzeniu sobie.

Efekt:

- trudność w uzyskaniu pomocy (bo nie jest zgłoszony problem),
- przyzwolenie na niebezpieczne zachowanie,
- obojętność podszyta zniechęceniem.

II. Patologizowanie normalnych zachowań:

- odnoszenie się do standardowych nastoletnich zachowań w taki sposób jak by one przekraczały granice,
- zmęczenie zachowaniami problemowymi i decyzja o skupieniu się na łatwiejszych sprawach.

Efekt: lęk, zmniejszanie spontaniczności, budowanie napięcia.

Aby znaleźć balans...

Normalizowanie zachowań patologicznych:

- spróbuj dostrzec w jaki sposób te zachowania regulują emocje Twojego dziecka,
- rozważ, czy zachowanie to może doprowadzić do jakichś konsekwencji zdrowotnych lub prawnych dla Twojego dziecka lub innych osób w jego otoczeniu,
- przemyśl na ile zachowanie Twojego dziecka jest niebezpieczne dla niego lub innych – a jeśli tak jest to szukaj pomocy.

Patologizowanie normalnych zachowań:

- dowiedz się jakie zachowania są naturalne dla nastolatków,
- zastanów się nad tym jaką funkcję pełni to zachowanie i spróbuj ocenić stopień jego niebezpieczeństwa,
- pomyśl czy zachowanie nie jest przejawem poszukiwania tożsamości i gotowości do eksperymentowania.

III. Nadmierna pobłażliwość:

- niewiele zasad, niskie oczekiwania czy wymagania w stosunku do nastolatka,
- próba uniknięcia trudnej reakcji emocjonalnej i odpuszczanie,
- przeżywanie poczucia winy.

Efekt: brak granic.

IV. Autorytarna kontrola:

- wysoki stopień kontrolowania zachowań nastolatka,
- usztywnianie granic w odpowiedzi na trudne zachowania, kontrolowanie konsekwencji,
- nadmierna dbałość o bezpieczeństwo.

Efekt: przeżywanie lęku.

Aby znaleźć balans...

Nadmierna pobłażliwość:

- przegadaj z nastolatkiem swoje zasady, granice, oczekiwania i potencjalne konsekwencje jego działań,
- nie pozwalaj na aktywności, z którymi się nie zgadzasz, albo na takie, które Twoim zdaniem są niebezpieczne dla Twojego dziecka lub innych osób,
- traktuj swojego nastolatka z miłością i szacunkiem, konsekwentnie trzymając się swoich oczekiwań.

Autorytarna kontrola:

- stawiaj granice mądrze, zastanawiając się, które są dla Ciebie najważniejsze,
- przedyskutuj ze swoim dzieckiem co stanie się, gdy dostanie więcej swobody
- zaryzykuj i daj swojemu dziecku więcej przestrzeni - to pozwoli mu zdobyć Twoje zaufanie.

V. Wymaganie autonomii:

- zgoda na niezależność bez większego wsparcia,

- wycofanie się z roli rodzica,
- oczekiwanie biegłości nastolatka w rzeczach, o których ma prawo nie mieć pojęcia.

Efekt: brak wystarczającego wsparcia.

VI. Wspomaganie zależności:

- brak zgody na dawanie nastolatkowi wolności i przestrzeni do eksperymentowania,
- wysoki lęk po stronie rodzica, zwłaszcza jeśli nastolatek przeżywa silne emocje.

Efekt: silna obawa przed konsekwencjami działań dziecka.

Aby znaleźć balans...

Wymaganie autonomii:

- porozum się z nastolatkiem w kwestii tego, jakie rzeczy jest w stanie zrobić, a jeśli będzie miał problem – powiedz, że chętnie pomożesz mu go rozwiązać,
- jeśli Twoje dziecko przywykło już do pełni autonomii, przemyśl czy jest ona dla niego dobra i czy pomaga mu realnie uczyć się jak radzić sobie z problemami,
- jeśli uznasz, że wolności jest zbyt wiele ogranicz ją, zgodnie z Twoją intuicją.

Wymaganie autonomii:

- przemyśl jakie zachowania są normatywne dla wieku twojego dziecka i pozwól mu na umiejętne eksperymentowanie,
- naucz swojego nastolatka rozwiązywać problemy, które może napotkać, najlepiej na własnych przykładach,
- zastanów się z dzieckiem nad plusami i minusami różnych zachowań oraz bądź dostępny wtedy, gdy potrzebuje pomocy.

Ale jak to się robi?

Należy unikać słów **ale, zawsze, nigdy, wszyscy, nikt**. Zastępujemy je słowem **i** np.:

Nieźle Ci poszło na tym ostatnim sprawdzianie, **ale** musisz się jeszcze trochę pouczyć

Nieźle Ci poszło na tym ostatnim sprawdzianie **i** musisz się jeszcze trochę pouczyć.