

Jak trafnie postępować z dzieckiem w okresie dorastania.

Utrzymywanie więzi emocjonalnej.

Dobry kontakt z rodzicami, to, że dziecko dobrze czuje się w domu rodzinnym i jest pewne, że może liczyć u rodziców na wsparcie, jest jednym z najważniejszych czynników chroniących dziecko przed zachowaniami problemowymi. Jest to tym ważniejsze, że okres adolescencji obfituje w trudności i kryzysy. Wielu rodziców może sobie to lepiej uświadomić wspominając własną młodość i niekiedy warto to robić, by lepiej zrozumieć zachowania naszego syna lub córki. Młody człowiek przestaje być dzieckiem, rozchwianiu ulega jego dotychczasowe poczucie tożsamości, zmienia się jego ciało i psychika, pojawiają się nowe potrzeby i służące ich realizacji nowe zachowania. Najważniejszym środowiskiem zaspokajania tych potrzeb staje się grupa rówieśnicza, w której trzeba uzyskać akceptację, znaleźć swoje miejsce, ukształtować znaczące więzi, nauczyć się bycia z innymi. Potrzeba przyjaźni, miłości, znaczenia w grupie – wchodzi nieradko w sprzeczność z presją na osiągnięcia w szkole i z wymaganiami życia domowego.

Ponieważ trudno sobie z tym wszystkim radzić - rośnie w nastolatku niepewność i poczucie niskiej wartości, chwiejność emocjonalna, drażliwość, krytycyzm wobec siebie, ale też wobec dorosłych, zwłaszcza, jeśli zdają się tych trudności nie rozumieć. Dla rodzica często najtrudniejsze jest chyba to, że dziecko się od niego oddala, w pewnym sensie od niego ucieka. Nie chce już dużo z nim przebywać, przestają je interesować atrakcyjne dotychczas sposoby wspólnego bycia ze sobą. Izoluje się w domu, czas woli spędzać z kolegami, unika rozmów, które kiedyś lubiło. Jest krytyczne, bywa opryskliwe czy odpychające. Wielu rodziców przyjmuje te zmiany z trudnością, nie potrafi ich zaakceptować jako naturalnych w okresie dorastania. Niektórzy traktują je jako sygnały, że dzieje się coś złego, jako zdradę, opuszczenie, inni jako rozrastający się konflikt o niejasnych przyczynach. Nieradko doświadczają poczucia winy, bo wyobrażają sobie, że przyczyną zmian są ich niedopatrzenia i zaniechania. Inni próbują nadal zajmować się dzieckiem tak jak to robili dotychczas, czyli traktują nastolatka jak dziecko – co może powodować nasilenie konfliktów. Wielu dochodzi do przekonania, że dziecko już ich nie potrzebuje. Łatwo w takiej sytuacji o rezygnację z podejmowania kolejnych prób kontaktu z dzieckiem i zajęcie się różnymi ważnymi sprawami.

Tymczasem dziecko nadal nas bardzo potrzebuje, ale potrzebuje nas inaczej.

Rozluźnienie lub utrata więzi emocjonalnej z dzieckiem to jedna z najpoważniejszych przyczyn bezradności wychowawczej. Oto najważniejsze rady, które mogą pomóc jej uniknąć:

Szanuj potrzebę autonomii swojego dziecka. Autonomia to prawo do prywatności, posiadania własnego terytorium i osobistych tajemnic. To także prawo do podejmowania własnych decyzji, stylu bycia, ubierania się, niekoniecznie zgodnych z poglądami rodzica.

Przyjmuj ze zrozumieniem to, że dziecko nie chce już spędzać z rodziną tyle czasu, co dawniej. Nie traktuj tego jako odrzucenia czy wyrazu niechęci. Nie obwiniaj go o to ani nie oskarżaj, że z tego powodu czujesz się porzucony czy odrzucony – pamiętaj, że naturalnym zadaniem rozwojowym Twojego dziecka jest oddzielenie się od Ciebie i usamodzielnienie. Jeżeli procesowi usamodzielniania się dziecka będzie towarzyszyło poczucie winy wobec rodziców, przekonanie, że bez niego rodzice (rodzic) sobie nie poradzą – utrudnisz mu dorastanie.

Zaakceptuj chwiejność emocjonalną i drażliwość dziecka. Wynikają one najczęściej z gwałtownych zmian, jakich ono doświadcza. Szybki wzrost różnych części ciała, wzmożone wydzielanie potu, pojawienie się trądziku, wydzielin z organów płciowych, miesiączki u dziewcząt i zmian głosu u chłopców – wszystko to powoduje, że nastolatek czuje się niezgrabny i nieatrakcyjny. Nie traktuj jego wybuchów złości jako wrogich aktów skierowanych przeciwko Tobie.

Staraj się z dzieckiem jak najwięcej rozmawiać, ale nie wymuszaj kontaktu, pozwól, aby to ono decydowało o czym, kiedy i jak długo rozmawiacie. Nie narzucaj tematów rozmowy, unikaj wywierania presji.

Zadbaj o czas i miejsce rozmów. Unikaj ich prowadzenia w sytuacjach, kiedy jesteś zajęty czymś innym.

Naucz się rozpoznawać reakcje dziecka: zauważ, jakie tematy, jakie Twoje zachowania w rozmowie wpływają na nie zniechęcająco, a co powoduje jego zaciekawienie i zaangażowanie.

Okazuj dziecku empatię i akceptację. Staraj się zrozumieć jego uczucia i okazuj mu to, nawet, jeśli sprawy, którymi się przejmuje wydają Ci się błahe.

Staraj się przede wszystkim słuchać – bez osądzania, krytykowania, czy obwiniania. Pamiętaj, że akceptacja nie musi oznaczać zgody ani aprobaty! Można akceptować to, że dziecko ma odmienne poglądy bez zgadzania się z nim lub udzielania poparcia jego zachowaniom. Najważniejszą postawą jest pełne szacunku słuchanie, z pragnieniem zrozumienia punktu widzenia dziecka. Akceptacja daje szansę na podtrzymywanie więzi, podczas gdy jej uporczywy brak („Nie jesteś w porządku; powinieneś się zmienić”) będzie Was od siebie oddalać.

Unikaj w kontakcie z dzieckiem destrukcyjnych zachowań, takich jak grożenie, moralizowanie, pouczanie, diagnozowanie, krytyka dziecka jako osoby, karanie. Powstrzymuj się przed takimi reakcjami nawet wobec tych zachowań dziecka, których zdecydowanie nie akceptujesz. Rozpad więzi zaczyna się między innymi od tego, że dziecko przestaje mówić rodzicowi o sobie z lęku przed karą lub krytyką! Są rodziny, w których rodzice i dzieci spierają się ze sobą, nawet bardzo gwałtownie, w różniących ich sprawach, ale więź pomiędzy nimi zostaje utrzymana, bo dzieci mają pewność, że są przez swoich rodziców szanowane i kochane jako osoby. Ostre spory,

nawet jeśli emocjonalnie trudne, mogą służyć lepszemu poznaniu się, zrozumieniu i dochodzeniu do kompromisów, dzięki czemu więź emocjonalna nie słabnie, a jedynie wchodzi w nową fazę.

Dbaj o to, aby rozmowy były naprawdę partnerskimi spotkaniami, podczas których Ty przede wszystkim słuchasz, starasz się jak najwięcej od dziecka dowiedzieć o jego życiu, uczuciach i problemach. Wystrzegaj się prowadzenia monologów. Nie „zagaduj” ciszy – jeśli dziecko milczy, może trzeba trochę cierpliwie poczekać lub przełożyć rozmowę na inną okazję.

Angażuj dziecko w sprawy i przedsięwzięcia rodzinne, tak, aby czuło się pełnoprawnym członkiem rodziny biorącym udział w rozpatrywaniu problemów i podejmowaniu decyzji. Szanuj w takich sytuacjach jego zdanie, nawet jeśli się z nim nie zgadzasz. Dzieci często nie utożsamiają się z rodziną, bo w ważnych sprawach nikt ich nie pyta o zdanie, a decyzje są podejmowane bez ich udziału.

Dawaj dziecku ważne zadania, podczas realizacji których będzie miało szansę na sukces i potwierdzenie swojej wartości.

Podtrzymuj i twórz różne formy wspólnego spędzania czasu: rytuały i tradycje rodzinne, wyprawy, rozrywkę, wspólną pracę.

Utrzymywanie skuteczności wychowawczej.

Podtrzymuj z dzieckiem otwartą komunikację. Wprowadź obyczaj rozmawiania o wszystkich ważnych sprawach, zwłaszcza jeżeli są trudne i budzą wiele emocji. Unikaj ukrywania problemów (np. przed innymi członkami rodziny). Pojawienie się problemu powinno powodować naturalną potrzebę spotkania, na którym wszystkich, nawet najmłodszych, pyta się o zdanie.

Ukształtuj w dziecku przekonanie, że może na Ciebie liczyć i uzyskać Twoje wsparcie nawet w takich sytuacjach, gdy jego postępowanie nie będzie Ci się podobało (co nie oznacza, że zgodzisz się na zachowania destrukcyjne).

Pamiętaj jednak, że wsparcie nie może oznaczać nadmiernej ochrony. Jeśli np. dziecko lekceważyło obowiązki szkolne lub popełniło jakieś wykroczenie, to nie warto usprawiedliwiać go przed szkołą lub chronić przed innymi następstwami, bo takim postępowaniem dajesz dziecku komunikat, że może sobie na wiele pozwolić bez ponoszenia konsekwencji.

Bądź gotów pomagać dziecku, ale pamiętaj, że rzeczywiście sensowna i skuteczna pomoc polega na wspieraniu samodzielnie podejmowanych już działań, a nie na wyręczaniu.

Ustal jasne zasady życia domowego i konsekwentnie ich przestrzegaj. Zasady te powinny być przez wszystkich członków rodziny tak samo rozumiane i realizowane.

Jedną z najpoważniejszych przyczyn bezradności wychowawczej jest brak zasad lub ich niejasność, a także brak konsekwencji w ich przestrzeganiu. Niejasność zasad polega na tym, że tę samą zasadę poszczególni członkowie rodziny rozumieją lub realizują inaczej. Jeżeli np. umówiliście się, że dziecko może przebywać poza domem do godziny 21, a wszelkie odstępstwa (np. spóźnienie) jest zobowiązane uzgadniać z rodzicami telefonicznie, to nie może być tak, że jeden rodzic reaguje na nieuzgodnione spóźnienie poważną rozmową i wyciągnięciem konsekwencji, a drugi lekceważy problem twierdząc, że „godzina to jeszcze nic poważnego”, albo ukrywa wydarzenie przed partnerem „bo będzie awantura”.

Pamiętaj, że ustalenie i przestrzeganie zasad nie powinno oznaczać nadmiernej kontroli. Najlepiej, jeśli zasad jest niewiele, za to są one konsekwentnie przestrzegane, a poza obszarem ich działania autonomia dziecka jest szanowana. Oznacza to, że dziecko nie jest zmuszane do ciągłego wysłuchiwania, jakie ma być lub jak ma się zachowywać. Np. jeśli umowa nie obejmowała sposobu ubierania się, to nie krytykuj później stroju dziecka, ani nie narzucaj mu, jak ma wyglądać.

Ustal z dzieckiem jasne gratyfikacje (nagrody) za przestrzeganie zasad, a z drugiej strony konsekwencje, jakie dziecko poniesie w przypadku ich naruszania. Pamiętaj jednak, że koncentracja uwagi na niepożądanym zachowaniu może, wbrew Twoim intencjom, wzmacniać to zachowanie! Jeżeli np. konstruktywne zachowania dziecka traktujesz jako coś oczywistego i nie zwracasz na nie uwagi ani ich nie nagradzasz, za to na każde naruszenie zasad reagujesz bardzo silnie, może to dać w efekcie zmniejszenie ilości zachowań pożądanых (bo nie są wzmacniane) i nasilenie zachowań destrukcyjnych (bo są wzmacniane, choć w nieprzyjemny sposób). Gratyfikacje za konstruktywne zachowania powinny być zatem ważniejsze i powinno im się poświęcać więcej uwagi.

Konsekwencje nie powinny być traktowane jako bolesna kara ani wymierzone ze złością, bo wtedy będą odczuwane jako zemsta. Pamiętaj, że wymierzenie konsekwencji po awanturze – to w sumie dwie konsekwencje za to samo przewinienie! Najlepiej, jeśli będziesz potrafił zastosować konsekwencję, ale jednocześnie okażesz dziecku troskę i wsparcie i na to będziesz przede wszystkim kładł nacisk. „Złamałeś ustalenie, więc nie wolno Ci w tym tygodniu wychodzić po południu, ale możemy zastanowić się, jak ten czas spędzić razem”.

Egzekwuj konsekwencje bez odstępstw. Nie warto ustalać konsekwencji, których sam nie będziesz miał gotowości lub ochoty realizować. Jeśli na przykład reakcją na poważne naruszenie dyscypliny ma być odebranie na 2 tygodnie Internetu, a potem przywracasz go po 2 dniach, bo dziecko przekonało Cię swoim wzorowym zachowaniem, przymilaniem się lub wywołało w Tobie poczucie winy – to przekazujesz mu tym samym komunikat, że Wasze życie rodzinne nie ma jasnych ram, a o konkretnych rozwiązaniach decyduje chwilowy nastrój lub odpowiednio skuteczna manipulacja.

Staraj się utrzymywać stałe i ściśle porozumienie ze wszystkimi członkami rodziny zajmującymi się dzieckiem i mającymi wpływ na jego zachowania. Unikaj zwłaszcza wchodzenia z dzieckiem w sojusze przeciw innym członkom rodziny, umożliwiające mu omijanie lub lekceważenie zasad.

Jak reagować na kłamstwo?

Jednym z symptomów rozluźniania się więzi między rodzicami a dziećmi, a często również wchodzenia dziecka na drogę destrukcji, jest pojawienie się kłamstwa. Kłamstwo pomiędzy członkami rodziny ma ogromną destrukcyjną siłę. Niszczy relacje, oddala od siebie bliskich sobie ludzi. Jedno kłamstwo pociąga za sobą kolejne, co sprawia, że dziecko zaczyna żyć „podwójnym życiem” i coraz trudniej mu korzystać z nas jako rodziców. To, że dziecko zaczyna nas okłamywać, może być dla nas bardzo trudnym, bolesnym przeżyciem. Przyczyny kłamstwa mogą być bardzo różne i część z nich wynika, niestety, z zachowań dorosłych. Do takich przyczyn należą:

- Modelowanie, dawanie przykładu – dorośli członkowie rodziny sami nie mówią prawdy, ukrywają przed sobą nawzajem różne swoje zachowania, nawet błahę (np. matka ukrywa przed ojcem, że kupiła nową sukienkę).
- Nadmierne, destrukcyjne reakcje rodziców na to, że dziecko mówi im prawdę, która im się nie podoba. Jeśli dziecko przekona się, że ujawnianie prawdy i konsekwencje z tym związane są dla niego dużo bardziej przykre niż okłamywanie rodziców – jest dość prawdopodobne, że zacznie kłamać.
- Naruszanie granic dziecka, gdy rodzice próbują zmusić je do ujawniania spraw osobistych, które ono chce zachować dla siebie.
- Nieprzestrzeganie umów przez rodzica (rodziców).

Jeśli dziecko zaczyna Cię okłamywać:

- Spróbuj przeprowadzić na ten temat z dzieckiem poważną rozmowę. Podkreśl w niej, że wzajemna uczciwość ma dla Ciebie ogromne znaczenie i bardzo Ci zależy na jej przestrzeganiu. Dowiedz się, jak dziecko rozumie przyczyny tego, że kłamie.
- Staraj się, aby pytanie „Dlaczego skłamałeś?”, było rzeczywiście pytaniem o przyczyny, a nie formą wyrzutu czy oskarżenia. Być może najlepszym sposobem zadania tego pytania będzie „Co mogę zrobić, abyś w przyszłości nie kłamał?”.
- Jeśli dziecko zwraca uwagę na popełniane przez Ciebie błędy, nie traktuj tego jako oskarżeń ani manipulacyjnych usprawiedliwień.

Słuchaj dziecka uważnie, wyjaśnij mu motywy swojego postępowania, a jeśli okaże się, że źle się czuje z jakimiś Twoimi zachowaniami, porozmawiajcie o możliwości ich zmiany

- Zawrzyj z dzieckiem umowę, z której będzie jasno wynikało, że mówienie prawdy będzie się dziecku bardziej opłacało, niż kłamstwo.
- Staraj się tej umowy skrupulatnie przestrzegać.