

Kilka słów **na początek...**

Dorastanie dziecka bywa sporym wyzwaniem dla rodziców i opiekunów. Nic więc dziwnego, że angażuje silne emocje. Duma, radość czy zadowolenie przeplatają się z niepokojem, złością, a czasem i smutkiem. Dotyczy to zarówno nastolatka, jak i nas samych. Przyzwyczajeni do bliskiej relacji z dzieckiem, coraz wyraźniej dostrzegamy, że coś się zmienia w naszych wzajemnych kontaktach. Dziecko staje się bardziej samodzielne i niezależne. Punktem odniesienia dla nastolatka coraz częściej są jego rówieśnicy. Ma przy tym coraz więcej swoich spraw, którymi nie chce się z nami dzielić. Dużo chętniej demonstruje swojego niezależnego opinie i spostrzeżenia. Nastolatek zaczyna się bardziej angażować w aktywności związane z życiem poza domem. Rozwija swoje zainteresowania i pasje. Zdarza się, że sięga po alkohol lub inne substancje psychoaktywne. Nic więc dziwnego, że, rodzi się wiele pytań i wątpliwości. Czy my, rodzice i opiekunowie, dobrze rozumiemy swoje dzieci i właściwie reagujemy na ich zachowania? Czy nie przeoczamy czegoś ważnego?

Broszura powstała po to, aby przybliżyć rodzicom i opiekunom charakter zmian okresu dorastania i ich konsekwencji dla codziennych relacji z nastolatkiem. Świadomość procesów, którym podlega młody człowiek, ułatwia nie tylko wspieranie rozwoju naszych dzieci, a także pomaga w radzeniu sobie z własnymi, czasem bardzo silnymi, emocjami.

Wyzwania okresu dorastania

Zwieńczeniem okresu dorastania jest uzyskanie dojrzałości emocjonalnej i autonomii. Młody człowiek gotów do prowadzenia samodzielnego i dorosłego życia, które przejawia się m.in. zdolnością do budowania trwałych relacji, podejmowaniem samodzielnych decyzji i gotowością do ponoszenia za nie odpowiedzialności. Dojrzewanie wiąże się zatem z uzyskiwaniem coraz większej niezależności. Perspektywa zbliżającej się dorosłości, nawet jeżeli ta wydaje się czymś upragnionym, w sposób naturalny uruchamia również pewne obawy. Gniew, złość i buntownicze nastawienie wobec dorosłych pomagają mu odsuwać od siebie te sprzeczne ze sobą emocje (innymi słowy: zagłuszać smutek i lęk), a w efekcie również uniezależnić się psychologicznie od opiekunów. Zdecydowanie łatwiej jest się przecież emocjonalnie rozstawać z kimś, na kogo jest się zwyczajnie wkurzonym.

Przed lękiem, towarzyszącym podejmowaniu nowych zadań i rosnącą odpowiedzialnością („czy dam sobie radę?”) nastolatki próbują bronić się, ulegając poczuciu, że „mogą wszystko” i nie mają żadnych ograniczeń. Poczucie własnej wartości w przypadku młodego człowieka jest jednak zwykle kruche. Młoda osoba nie ma jeszcze na tyle doświadczenia, aby dobrze szacować, co jest w zasięgu jej możliwości, a co nie. Brak rozeznania co do tego sprawia, że napotkane niepowodzenia czy trudności mogą w poczuciu nastolatka totalnie przekreślać wszystko, co do tej pory mu się udawało, jego zdolności lub umiejętności („to się nie udało, więc nie nadaję się do niczego”). Z drugiej strony, przeświadczenie o swoich nieograniczonych możliwościach („nic mi się przecież nie stanie”) może zachęcać do poszukiwania mocnych wrażeń, w tym eksperymentowania z substancjami psychoaktywnymi lub do podejmowania innych zachowań ryzykownych. Nie jest trudno się dziwić, że zderzenie swoich własnych wyobrażeń o sobie z twardą rzeczywistością odbija się na samopoczuciu nastolatka, prowadząc do przejściowego pogorszenia nastroju, który specjaliści nazywają „depresją młodzieńczą”.

Zmieniające się ciało i budząca się w okresie dorastania seksualność jest kolejnym niezwykle silnym źródłem emocji i wewnętrznego pomieszania. Pobudze-



Rodzice i opiekunowie pozostają najważniejszymi dorosłymi w życiu nastolatka, nawet jeżeli zapalczywie się z nimi kłóci, toczy spory, czy przekonuje, że ma w nosie to, co oni myślą.

nie seksualne może wydawać się niepokojące („co się ze mną dzieje?”), a czasem może być przyczyną poczucia winy czy zawstyżenia („czy to jest normalne?”). Te niepokoje są naturalną częścią procesu budowania tożsamości seksualnej. Prawdziwą rewolucją jest również przeobrażające się ciało, które nabiera kobiecych lub męskich kształtów. Młoda osoba może niepokoić się, że traci zupełnie kontrolę nad tym, jak i co się z nią dzieje. Potrzeba czasu, żeby się do tych zmian przyzwyczaić i poczuć się z nimi pewnie. Kłopoty w zaakceptowaniu swojej seksualności mogą prowadzić m.in. do zaburzeń odżywiania, zaburzeń psychosomatycznych, negowania swojej seksualności, w tym traktowania siebie w sposób przedmiotowy i poszukiwania łatwych wrażeń seksualnych.

Impulsywne zachowania czy emocjonalne wybuchy tylko potwierdzają, jak ciężko jest w tym czasie młodemu człowiekowi nad sobą zapanować. Dzieje się wystarczająco dużo, aby dostarczyć nastolatkowi potężnej dawki emocji, na której przyjęcie częstokroć nie jest gotowy. I to w dosłownym tego słowa znaczeniu.

Czy badania nad rozwojem mózgu mogą pomóc w zrozumieniu nastolatka?

Choć na co dzień najważniejsze zmiany, jakim ulega nastolatek, zwykle wiążemy z jego wyglądem, to niemniej rewolucyjne zmiany zachodzą w jego mózgu. Przekładają się one nie tylko na rosnące zdolności intelektualne, ale i na zachowanie. Badacze sugerują, że kłopoty nastolatków z kontrolowaniem swoich emocji nie muszą być wyrazem ich złej woli czy porażki wychowawczej opiekuńców, a mogą być konsekwencją procesów rozwojowych, którym podlega mózg młodego człowieka. W tym czasie jeszcze wiele się w nim przebudowuje. Co ciekawe, mózg swoją dojrzałość osiąga dopiero około 25. roku życia.

CIEKAWOSTKA **Mózg i emocje**

To, w jaki sposób radzimy sobie z emocjami, zależy od współpracy dwóch różnych obszarów mózgu. Jeden obszar znajdujący się głębiej (tzw. podkorowy) odpowiada za przeżywanie emocji, reakcje instynktowne, a drugi (kora mózgowa) odpowiada za tzw. wyższe funkcje myślowe, planowanie, kontrolę zachowania. Dobra współpraca między tymi częściami mózgu sprawia, że możemy się powstrzymać przed impulsywnymi reakcjami. Swoją złość możemy wówczas wyrazić mówiąc o tym, co nas zdenerwowało, niekoniecznie rzucając talerzami lub innymi przedmiotami. Badania sugerują, że korowe i podkorowe obszary mózgu u nastolatków jeszcze nie współpracują ze sobą na tyle dobrze, aby w pełni panować nad emocjami¹.

1 Steinberg L. (2008), Risk Taking in Adolescence New Perspectives From Brain and Behavioral Science, *Developmental Review*, 28 (1), s 78-106. [<http://www.sciencedirect.com> – dostęp: 21.07.2017].

Celem dorastania jest przygotowanie do dorosłości. Ścieranie się, konflikty z rodzicami i opiekunami są naturalnym etapem rozwoju nastolatka i budowania przez niego swojej samodzielności.

Nastolatek może zatem szybciej działać niż myśleć. Podobny mechanizm odpowiada za podejmowanie zachowań ryzykownych przez młodych ludzi. Tłumaczyć to może jeszcze nieco inny mechanizm: połączenie właściwej młodym ludziom ciekawości i małego jeszcze w tym wieku doświadczenia. Pod wpływem rozbudzonej ciekawości i płynącej z niej potrzeby doświadczania nowych rzeczy, nastolatki podejmują działania nie biorąc pod uwagę ich potencjalnie negatywnych konsekwencji dlatego, że brakuje im w podobnych sytuacjach doświadczenia². Na szczęście, poza okresowymi turbulencjami, zdecydowana większość nastolatków kończy proces dorastania bez poważnych zakłóceń.

Biologia czy wychowanie?

Nastolatek może łatwiej niż osoby w innym wieku ulegać impulsom. Czy oznacza to, że nie mamy na to wpływu? Zdecydowanie mamy. To, z jakimi reakcjami ze strony środowiska spotka się nastolatek, wpływa na jego umiejętności radzenia sobie z emocjami i impulsami. Badania dowodzą, że zastanawianie się nad tym, co się czuje i nazywanie emocji wpływa korzystanie na współpracę w mózgu ośrodków odpowiedzialnych za przeżywanie emocji ze strukturami odpowiedzialnymi za myślenie i kontrolę zachowania. Im więcej więc dorośli rozmawiają z nastolatkiem o tym, co przeżywa, myśli, robi, jakie wiążą się z tym konsekwencje, tym lepiej uczy się on radzenia z własną emocjonalnością.

2 Romer D., Reyna V.F., Satterthwaite T.D. (2017), Beyond stereotypes of adolescent risk taking: Placing the adolescent brain in developmental context, *Developmental Cognitive Neuroscience*, 27 (9), s. 19-34. [<https://www.journals.elsevier.com/developmental-cognitive-neuroscience> - dostęp: 21.07.2017].

Zdobycze okresu dorastania

Intensywny rozwój mózgu sprawia, że w okresie dorastania zwiększa się jego wydajność. To sprawia, że myślenie nastolatka nabiera charakteru bardziej złożonego. Za sprawą rozwoju tzw. myślenia abstrakcyjnego nastolatek dokonując różnych analiz nie musi, tak jak w przypadku dzieci, odwoływać się do konkretów. W porównaniu do wcześniejszego etapu rozwija się także spostrzeganie: wzrok i słuch. Nastolatek jest w stanie wytrzymać i przetworzyć dużo większą ilość informacji. Podobny rozwój dotyczy również zdolności do utrzymania uwagi i jej podzielności, a także pamięci. Wymienione zmiany sprawiają, że młody człowiek coraz częściej nie tylko dokonuje skomplikowanych operacji myślowych, ale i chętniej uczy się ze zrozumieniem, rozwiązuje problemy, uwzględniając różne punkty widzenia i rozwiązania, staje się bardziej uwrażliwiony na sztukę (np. muzykę) i otaczający świat. Sztuka i działania twórcze, nawiasem mówiąc, mogą się stać dla dorastającego człowieka bezpiecznym ujściem dla wzmożonej w tym czasie emocjonalności³.

Zagrożenia okresu dorastania

To, z czym zwykle kojarzy się dorastanie, to ostentacyjne demonstrowanie przez nastolatka swojej niezależności i odrębności. Naturalny bunt wobec norm i zasad świata ludzi dorosłych w wyniku splotu niekorzystnych okoliczności (np. doświadczanie przemocy ze strony najbliższego otoczenia) może przerodzić się w poważne problemy – zachowana agresywne i autoagresywne. Agresja wobec innych, przejawia się w stosowaniu przemocy, rozbojach, napadach. Autoagresja przede wszystkim w samouszkodzeniach i próbach samobójczych.

Ten wrażliwy etap rozwoju sprawia, że wskutek niekorzystnych czynników indywidualnych i środowiskowych (niskie poczucie wartości, brak wsparcia, trudne doświadczenia w historii życia, impulsywność, niepowodzenia

³ Arseniuk R. (2013), Dorastanie – kryzys i powtórna szansa na rozwój, Materiały Edukacyjne Ośrodek Rozwoju Edukacji, s. 12. [www.ore.edu.pl – dostęp 20.07.2017].



Nastolatki są uwrażliwione na to, jak odbiera je otoczenie rówieśnicze i przeżywają wokół tego szereg niepokojów. Żartowanie sobie z zachodzących w nastolatku zmian i bagatelizowanie tego, co on myśli i czuje, może być odbierane jako odrzucenie i upokorzenie.

miłosne, odrzucenie przez rówieśników) młodzi ludzie mogą decydować się na dramatyczne rozwiązania i podejmować próby samobójcze. Dlatego też każde sugerowanie przez nastolatka myśli lub planów samobójczej śmierci trzeba traktować poważnie i za każdym razem sprawdzać, czy sytuacja wymaga interwencji u specjalisty. Czasami przedmiotem przeżywanego przez nastolatka napięcia staje się własne ciało, które okalecza. Samookaleczenia są wyrazem braku umiejętności w radzeniu sobie z trudnymi emocjami i napięciem, za którymi stoi pragnienie dostarczenia sobie natychmiastowej ulgi.

W sposób naturalny dorastający człowiek, zarówno dziewczyna, jak i chłopak, może czuć się ze swoim zmieniającym się ciałem trochę niepewnie. Wiele niepokoju wywołuje to, jak wygląda, czy spotka się z akceptacją innych. Wszelkie cechy zatem odbiegające od lansowanego wzorca sylwetki mogą wywoływać stres. Niekiedy problem z zaakceptowaniem swojego ciała w przypadku dziewcząt bywa tak silny, że może prowadzić do zaburzeń odżywiania.

CZĘŚĆ PRAKTYCZNA:

Kiedy emocje pomagają

w zrozumieniu siebie nawzajem

Emocje są naturalną składową codziennego doświadczenia. Zostaliśmy przez ewolucję wyposażeni w możliwość przeżywania emocji po to, aby pomagały one nam adekwatnie reagować w zmieniających się warunkach otoczenia, zwiększając tym samym nasze szanse na przetrwanie. Strach np. motywuje nas do omijania zagrożeń lub podejmowania dodatkowego wysiłku do pokonania niebezpieczeństwa. Nie oznacza to, że są to mechanizmy doskonałe. Potrafią czasem utrudniać porozumienie między ludźmi. Z drugiej strony przy odrobinie uważności i refleksji stają się prawdziwą kopalnią wiedzy o nas samych. W tym sensie pomagają we wzajemnym zrozumieniu. Emocje mają również to do siebie, że mijają. Choć niekiedy są nieprzyjemne, warto skorzystać z informacji, które za sobą niosą.

Zwykle najwięcej emocji generują konflikty, które zazwyczaj wynikają ze sprzecznych potrzeb nastolatków i dorosłych. Denerwujemy się, kiedy okazuje się, że nastolatek chce czegoś innego niż my, czy w sposób demonstracyjny podważa nasz punkt widzenia. W takich sytuacjach nie ma lepszego rozwiązania niż wspólne i otwarte rozmawianie o tym. Jeżeli temperatura emocji nie pozwala na to w danym momencie, należy dać sobie czas na ochłonięcie i podjąć rozmowę później.

Konflikt i tarcia z dorosłymi są potrzebne nastolatkowi do zbudowania własnej autonomii. Natomiast otwarte rozmawianie z nimi o tym, co się dzieje, zwłaszcza w trudnych sytuacjach, pomaga młodemu człowiekowi nie tylko dojrzewać, ale i nabierać szacunku do siebie i innych oraz radzić sobie z podobnymi sytuacjami w przyszłości.

Tym, co pomaga w chwili zdenerwowania, to danie sobie chwili na przemyślenie sytuacji. Czasami pomocne może się okazać wzięcie głębokich oddechów i policzenie do 10. Wówczas zyskujemy czas na zebranie myśli.

Jak korzystać z własnych emocji?

Chcąc poradzić sobie z różnymi emocjami najlepiej jest poddać refleksji to, co przeżywamy: nazwać towarzyszące odczucia i zastanowić się nad ich źródłem.

ĆWICZENIE 1.

Spróbuj przypomnieć sobie ostatnią sytuację, kiedy poczuł(a)ś złość na swoje dziecko.

- *Co się stało? Co się takiego stało, że poczuł(a)ś złość?*
- *Czy towarzyszyły temu inne emocje, np. lęk?*
Jeżeli tak, to która z tych emocji była bardziej podstawowa?
- *Czy powiedział(a)ś dziecku o tym, co się z Tobą działo?*
Czy on/ona o tym wie?
- *Czy wiesz, co takiego działo się z Twoim dzieckiem?*
Czy nie przewidziało konsekwencji, czy zrobiło coś umyślnie?
- *Czy to nazwał(a)ś?*
- *Czy rozmawiał(a)ś o tej sytuacji z kimś innym?*

Dzięki temu, że lepiej zrozumiemy to, co się z nami dzieje, szybciej opanujemy emocje, łatwiej będzie nam szukać sposobu poradzenia sobie z trudnościami. Pod wpływem emocji często tracimy pełny obraz sytuacji, skupiając się np. na jednym jej aspekcie, na własnym punkcie widzenia. Dostrzeżenie innych aspektów sytuacji, zrozumienie stanowiska i potrzeb innych ludzi, zdecydowanie pomaga w wypracowywaniu dobrego rozwiązania.

ĆWICZENIE 2.

Przypomnij sobie ostatnią sytuację konfliktową albo taką, która zapadła Ci najlepiej w pamięci. Czy potrafisz odpowiedzieć na te pytania?

Czy z perspektywy czasu łatwiej Ci na te pytania odpowiedzieć?

Co było moją potrzebą?	Czego potrzebowało Twoje dziecko?
Jakie pojawiły się we mnie emocje?	Jakie pojawiły się w nim emocje?
Jakie towarzyszyły mi myśli na temat relacji z dzieckiem, siebie, tego, czego chce dziecko?	Jakie towarzyszyły mu myśli na temat relacji, mnie, go samego i moich potrzeb?
Jakie było rozwiązanie?	Jakie było rozwiązanie?
Czy to rozwiązanie uwzględniało moje potrzeby?	Czy to rozwiązanie uwzględniało potrzeby dziecka?
Czy możliwe było takie rozwiązanie, które mocniej by te potrzeby uwzględniało?	Czy możliwe było takie rozwiązanie, które mocniej by te potrzeby uwzględniało?

Czasami w naszym najbliższym otoczeniu istnieje przyzwolenie na przeżywanie i wyrażanie wszystkich emocji, a czasami pewne emocje są odsuwane na bok, a członkowie rodziny nie mogą ich w sposób otwarty komunikować. Niekiedy dotyczy to złości, innym razem smutku czy strachu. To sprawia, że wykształcamy w sobie stereotypowe przekonania dotyczące poszczególnych

emocji, np. że dziewczynkom nie wypada się złościć, albo że przeżywanie smutku czy strachu jest oznaką słabości i nie przystoi chłopcom. Nierzadko to przekonania tak głębokie, że nawet nie zastanawiamy się nad tym, czy są one nam pomocne czy wręcz przeciwnie – utrudniają nam radzenie sobie z emocjami. Co więcej, bywa, że przenosimy je na nasze relacje z dzieckiem.

ĆWICZENIE 3.

Przypomnij sobie, jakie emocje najczęściej wyrażała(e)ś, kiedy była(e)ś dzieckiem?

.....

Przypomnij sobie, jakich emocji zazwyczaj nie wyrażała(e)ś, kiedy była(e)ś dzieckiem?

.....

W czym mogłoby Ci pomóc wówczas wyrażenie tych emocji?

.....

Co pomaga w radzeniu sobie z emocjami nastolatka w trudnych sytuacjach?

- ✓ **Okazywanie empatii i zrozumienia poprzez odzwierciedlanie emocji nastolatka**

Zwykle w sposób naturalny słuchając czy obserwując nastolatka wyobrażamy sobie, co on w danej sytuacji przeżywa. Najczęściej jednak zachowujemy to dla siebie, sądząc, że to nie ma dla niego większego znaczenia. Tymczasem wypowiedanie przychodzących nam do głowy hipotez dotyczących przeżywanych

przez nastolatka emocje pomaga mu w rozeznawaniu się w tym, co się z nim dzieje i rozwija jego umiejętność radzenia sobie z emocjami. Nie mniej ważnym elementem komunikatu nazywającego emocje jest odwołanie się do źródła, które mogło przyczynić się do powstania emocji. W związku z tym, że nie mamy pewności, jak dalece dobrze je rozpoznajemy, lepiej jest używać zwrotów podkreślających hipotetyczny charakter naszej wypowiedzi (np. *Mam poczucie..., Wydaje mi się...*). Dzięki temu nastolatkowi będzie łatwiej odnieść się do wypowiedzi i ewentualnie wyjaśnić, jak to wygląda z jego perspektywy. Życzliwy komentarz dorosłego może stać się dla niego impulsem do zastanawiania się nad tym, co przeżywa. Odzwierciedlanie emocji dziecka buduje zatem w młodym człowieku umiejętność radzenia sobie z emocjami.

Czasami rodzice i opiekunowie boją się, że nazywając emocje dziecka, zrobią to nieprawidłowo i w konsekwencji „wcisną” mu coś, czego on nie czuje. Tymczasem rozmawianie o emocjach nie ma takiej mocy sprawczej, żeby wywołać w kimś uczucia, których nie odczuwa. Używając takich form zwrotów, jak „wydaje mi się”, „mam wrażenie”, dajemy wystarczająco jasny komunikat, że snujemy przypuszczenia i zostawiamy dziecku przestrzeń do zweryfikowania naszych interpretacji.

PRZYKŁAD ODZWIERCIEDLANIA:

Mam wrażenie, że granie na komputerze (przyczyna) daje ci ulgę (uczucie).



Odwoływanie się do własnych emocji
(np. *Niepokoję się..., Denerwuje mnie...,
Nie podoba mi się to, co się z tobą dzieje.*)

Nastolatkowie dużo lepiej reagują np. na zasady czy ograniczenia nakładane przez dorosłych, jeżeli rozumieją, że stoją za nimi osobiste motywy dorosłych. Czym innym jest dla nich rodzicielska troska, a czym innym „demonstracja władzy” dorosłych. Powiedzenie „Masz wrócić o 21.00 do domu” ma zupełnie inny wydźwięk aniżeli „Chciałbym, żebyś był o 21.00 w domu, bo boję się o ciebie, kiedy wracasz później”, choć mówią przecież o tym samym.

✓ **Stawianie wymagań i wyznaczanie granic**
(np. *Nie zgadzam się na to, żeby...*)

Budują one poczucie przewidywalności i poczucie bezpieczeństwa nie tylko w relacji z dzieckiem, ale również z nastolatkiem. Nawet jeżeli młody człowiek je na różne sposoby kontestuje. Być może zabrzmiałoby to paradoksalnie, ale sukcesu utrzymania w życiu z nastolatkiem jasnych zasad i reguł nie wyznacza to, jak dalece udało się go podporządkować, ale jak bardzo udało się z nim te granice w różnych tarciach przegadać. Dzięki temu stają się one częścią jego wewnętrznego doświadczenia i będzie mógł odwołać się do nich w swojej dorosłości.

W relacji z nastolatkiem miarą sukcesu wychowawczego nie jest zredukowanie do zera ilości konfliktów. Największe znaczenie ma to, w jaki sposób udaje nam się je rozwiązać lub przedyskutować.

✓ **Angażowanie nastolatka do wspólnego poszukiwania rozwiązania** (np. *Jak widzisz rozwiązanie sytuacji?*)

Sprawdza się to szczególnie w sytuacji konfliktowej. Nastolatek nie tylko może wówczas poczuć, że to, co myśli i czuje, jest ważne dla dorosłych, ale i może brać na siebie większą odpowiedzialność za sytuację.

✓ **Dawanie nastolatkowi miejsca i czasu do wyrażania własnego zdania i emocji**

Wówczas nastolatek może się przekonać, że to co się z dzieje, dla dorosłych faktycznie ma znaczenie. W tym celu można stosować słowa zachęty sygnalizujące nasze zaciekawienie i otwartość (np. *Bardzo chciałbym posłuchać tego..., Coś mi się wydaje, że chciałbyś mi o tym opowiedzieć?*) oraz pytania otwarte: *Co o tym myślisz?*).

Pozostałe metody, które wspierają prawidłowy rozwój nastolatka i chronią go przed zachowaniami ryzykownymi:

- ✓ **Wspieranie i udzielanie pomocy w sytuacjach kryzysowych lub zwyczajnie trudnych**

Ważne jest, aby nastolatek wiedział, że rodzice/opiekunowie są gotowi z nim o jego sprawach rozmawiać. Nie oznacza to, że będzie z tego za każdym razem korzystał. Nierzadko może zwyczajnie nie chcieć z problemami przychodzić do dorosłych, zwłaszcza jeżeli czuje, że sobie może samodzielnie poradzić. Sama świadomość tego, że dorośli są dla niego dostępni, wzmacnia poczucie bezpieczeństwa.

- ✓ **Monitorowanie nastolatka, kiedy przebywa poza domem**

Monitorowanie nastolatka poza domem nie musi przyjmować form nadmiernego kontrolowania. To, że rodzic/opiekun chce wiedzieć, z kim i gdzie swój czas spędza nastolatek, nie jest niczym nadzwyczajnym. Jeżeli nastolatek nie jest do tego przekonany, warto i tym razem odwoływać się do własnych emocji (np. *Będę się czuł(a) spokojniejszy(a), jeżeli będę wiedzieć, z kim i gdzie będziesz*). Czasami pomocne będzie również odwołanie się do emocji nastolatka (np. *Wydaje mi się, że nie podoba ci się, bo boisz się, że chcę cię kontrolować*).

- ✓ **Pielęgnowanie tradycji i rytuałów rodzinnych**

Rytuały dają nie tylko dziecku, ale i nastolatkowi poczucie bezpieczeństwa, przewidywalności i przynależności. Nawet jeżeli nastolatek je kontestuje, nie oznacza to, że przestają mieć one dla niego znaczenie. Wręcz przeciwnie.

- ✓ **Uczestniczenie w życiu szkolnym dziecka i jego istotnych zainteresowaniach**

Zainteresowanie rodzica/opiekuna tym, co robi dziecko, nawet jeżeli jest już nastolatkiem, daje mu poczucie, że dorosłym na nim zależy i ważne jest dla nich to, co robi oraz co się z nim dzieje.



Coraz bardziej wymagające sytuacje stymulują rozwój nastolatka, ale mogą też rodzić w nim niepokój, czy sobie z wszystkim wystarczająco dobrze poradzi. Nie zawsze otwarcie się do tego przyznaje.

- ✓ **Rozwijanie samodzielności poprzez dawanie zadań o większej odpowiedzialności**

Proces przygotowywania do samodzielności rozpoczyna się już w dzieciństwie. W okresie dorastania się intensyfikuje. Nastolatek, któremu powierzane są coraz bardziej odpowiedzialne zadania, zyskuje poczucie swojego sprawstwa, wiary swoich rodziców i opiekunów w jego możliwości, a także uczy się radzenia w różnych trudnych, ale jeszcze w kontrolowanych warunkach, sytuacjach.



Ułatwianie pomocy specjalistycznej, jeśli jest taka potrzeba

Czasami może być nam dorosłym trudno rozróżnić, kiedy i które zachowania należy potraktować jako rzecz wpisaną w okres dorastania od tego, kiedy i które z nich wychodzą poza normę rozwojową. Wówczas warto samemu skonsultować się ze specjalistą, który pomoże nam swoje wątpliwości rozwiązać. Czasami, jeżeli niepokojące zachowania nasilają się (autoagresja, picie alkoholu czy inne problemy), potrzebne jest specjalistyczne wsparcie.

Kilka słów **na zakończenie**

Okres dorastania przygotowuje dziecko do dorosłego życia. Przynosi zatem prawdziwy skok rozwojowy. Szereg zmian, który wówczas zachodzi, mobilizuje tkwiący w nastolatku potencjał, ale też niekiedy niesie za sobą zagrożenia. Dojrzewanie płciowe i budząca się wówczas seksualność mogą powodować w młodym człowieku spore zamieszanie. Pogłębia je proces psychologicznego oddzielania się od rodziców i opiekunów, który uruchamia całe spektrum emocji nie tylko u młodego człowieka, ale i u rodziców lub opiekunów. Wymaga jednocześnie uczenia się sobie nawzajem trochę na nowo. Nie oznacza to, że dorośli stają się dla nastolatków mniej ważni. Bardzo dużo jednak zależy od tego, w jaki sposób rodzice i opiekunowie poradzą sobie z własnymi emocjami i jak będą reagować na to, co dzieje się z młodym człowiekiem. Jedno jest pewne: słuchając i podejmując się prób zrozumienia tego, co dzieje się z nastolatkiem, uczymy go nie tylko umiejętności radzenia sobie z emocjami, tworzenia relacji czy dobrego komunikowania się.

Budujemy w nim również świadomość tego, że on sam ma dla nas znaczenie, a to, co się z nim dzieje, jest ważne i warte poświęcania uwagi.

Jest to swego rodzaju kapitał wewnętrzny młodego człowieka, z którego będzie mógł czerpać przez całe swoje dorosłe życie.