



## RODZIC NASTOLATKA NA EMOCJONALNEJ HUŚTAWCE czyli PARĘ SŁÓW OD PSYCHOLOGA

### NA DOBRY POCZĄTEK

Początek liceum to wyzwanie dla całej rodziny. Również dla Państwa, jako rodziców. Nowe, które idzie jest inne od tego, co znają Państwa dzieci i Państwo. W tych kilku słowach od nas, psychologów, chcemy Państwu zaproponować trochę wiedzy i trochę propozycji jak to zrobić, żeby nie zwariować na tej emocjonalnej huśtawce :) Już teraz jednocześnie zapraszamy Państwa na cykliczne spotkania dla rodziców w ramach "Szkoły zdrowej psychicznie" – autorskiego programu profilaktyki zdrowia psychicznego. Informacje o terminach i tematach spotkań będą wysyłane do Państwa przez Dziennik Elektroniczny z wyprzedzeniem. Serdecznie zapraszamy i zachęcamy do udziału :)

Pion Psychologiczny „Czwórki”

### JUŻ NIE DZIECKO, JESZCZE NIE DOROSŁY

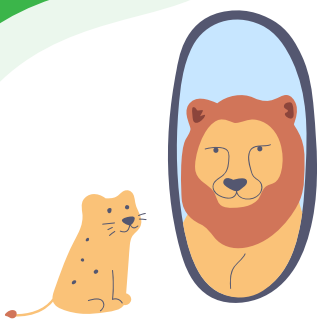
#### SPÓJNA TOŻSAMOŚĆ

Okres dojrzewania jest okresem przejścia między dzieciństwem, a dorosłością. Jest to czas intensywnych zmian fizycznych i psychicznych, dzięki którym jednostka zdobywa dwie podstawowe umiejętności życia człowieka, czyli zdolność do przekazywania życia oraz zdolność do kierowania własnym życiem. Jest to trudny okres zmian w wymiarze fizycznym, psychicznym, społecznym i duchowym. Te wszystkie zmiany zachodzą w odpowiedzi na reorganizację połączeń nerwowych w mózgu. U nastolatka w trakcie dojrzewania dochodzi do "wymiany" neuronów, a przebudowa strukturalna i funkcjonalna mózgu wprowadza wiele zamieszania zarówno w zachowaniu nastolatka, jak i w relacjach z dorosłymi. To pierwsza i najważniejsza sprawa, o której warto pamiętać w kontakcie ze swoim dzieckiem :)



Zadaniem młodego człowieka jest wytworzenie **SPÓJNEJ TOŻSAMOŚCI**. Cały wysiłek Państwa dziecka aktualnie skupia się na zbudowaniu własnego, całkiem nowego obrazu poprzez postrzeganie i ocenianie samego siebie i własnego postępowania tak, aby było ono jak najbardziej zgodne z tym, co sądzą o nim/niej inni ludzie. Tutaj, zapewne często, może rodzić się u Państwa wątpliwość czy ja mama, ja tata nadal jesteśmy w gronie tych ludzi, których zdanie się liczy, a opinia ma znaczenie. TAK, zdecydowanie należycie Państwo do tej grupy, jednak już nie w takim samym wymiarze i zakresie, jak dotychczas. Aktualnie przynależność do świata zewnętrznego jest priorytetem. Porównywanie się, konfrontowanie, ciągle sprawdzanie czy pasuję – to zadania w głowie nastolatka. Dlatego, tym bardziej teraz dzieciakom jest potrzebna Państwa **akceptacja**. Bezwarunkowe kocham i jestem. Nawet jeśli będą się gubić na zewnątrz, mają stabilizację w domu. Oparcie w swoim rodzicu – w Pani/Panu. Bezpieczną przystań, gdzie mogą się schować przed światem, zmęczeni ciągłą walką. Jeśli nie w domu, to gdzie?





A teraz chwila refleksji...

Gdybyście Państwo mieli narysować obraz swojego dziecka to jakich kolorów, jakiego symbolu byście użyli?

To, jaki obraz Państwo malujecie każdego dnia – w takim obrazie “przegląda się” państwa Dziecko. Czy to jest obraz siły, mocy, sprawczości, możliwości? Czy może zwątpienia, oceny, braku wiary?

W parze z **potrzebą akceptacji** idzie silna **potrzeba autonomii**, trudniejsza do zrealizowania. Państwa dziecko na każdym kroku stara się zaznaczyć swoją odrębność. Poszukuje obszarów, w których może być samodzielne. Buntuje się! Czasem mniej, a czasem bardziej. Paradoksalnie, to wszystko co dla Państwa, jako rodziców, może być bardzo trudne do zniesienia/zrozumienia/ zaakceptowania jest tak bardzo kluczowe dla rozwoju dziecka. To właśnie moment oddzielania się od rodzica. Być może mają Państwo obawy, że dziecko jest jeszcze „za małe” na pewne wyzwania, zbyt nieodpowiedzialne na samodzielność, że po drodze popełni wiele błędów. Prawda – popełni. Jednak wspieranie rozwoju dziecka polega na tym, aby stwarzać mu warunki do trenowania nie wtedy, gdy jest w pełni gotowe i rozwinięte, ale gdy zbliża się dopiero do tego momentu. To pobudza, zmusza do aktywności, daje przestrzeń na podejmowanie prób w czasie i okolicznościach dla niego właściwych. Nie uczymy dziecka chodzić, wtedy jak już chodzi. Zaufanie do dziecka, oddawanie mu odpowiedzialności, kreowanie wyzwań – pozwala mu wzrastać w poczuciu sprawstwa i bycia zdolnym do radzenia sobie z trudnościami. A o to nam właśnie chodzi w wychowaniu.

Etap budowania tożsamości właśnie się zaczyna! Nastolatek w związku z tym wypróbowuje siebie w różnych rolach (nie zawsze akceptowanych), określa swój światopogląd (odrzucając początkowo wszystko, co do tej pory przyjmował za pewnik), przesuwając granice, testuje. To, co jest mu niezbędnie potrzebne to **GRANICE** (które stawiają oczywiście „najgorsi” rodzice na świecie) i materiał do testowania (czyli ci sami „okropni” rodzice). Ważnym jest również stawianie takich wymagań, którym dziecko jest w stanie sprostać. Właśnie dzięki temu Państwa dziecko będzie miało poczucie satysfakcji, spełnienia oraz poczucie bezpieczeństwa tak bardzo potrzebne dla jego komfortu psychicznego.

Te granice i wymagania – to trudne – bo wydaje się, że to jest etap negocjowania nawet więzi i miłości w rodzinie. I tu właśnie pojawia się kolejny istotny element wsparcia, czyli MIŁOŚĆ i AKCEPTACJA. Realizują się one poprzez bycie rodzicem konsekwentnym, a jednocześnie rozumiejącym, co dzieje się z własnym dzieckiem, rodzicem, który nie podąża za emocjami dziecka, ale z cierpliwością i otwartością po prostu jest przy nim. Wtedy dziecko może w bezpieczny sposób przesuwąć granice (w końcu wyważy, gdzie jest jego miejsce), uczy się radzić sobie z szalejącymi emocjami (warto przypomnieć sobie czasy, gdy dziecko miało ok. 3 lat – przetrwaliście to Państwo :)), zmienia zdanie jak w kalejdoskopie, jest pełen sprzeczności. „Niby moje dziecko, ale nie moje”. Można ten stan porównać do pojawienia się „Kosmity”, który wygląda jak Państwa syn/córka, ale nie do końca nim/nią jest. Jak się dogadać? Co zrobić, żeby się porozumieć? Na pewno nie próbować starych, „sprawdzonych sposobów”. Ten „Kosmita” nie mówi już tym samym językiem! Cały wysiłek trzeba włożyć w uczenie się jego języka, krok po kroku. W końcu się uda. Naprawdę!



## KILKA WSKAZÓWEK PRAKTYCZNYCH:

### DROGI RODZICU:

1. Ćwicz **zaufanie** do dziecka. Uwierz, że da sobie radę samodzielnie. Bądź wtedy, gdy poprosi o pomoc.
2. **Doceniaj** swoje dziecko. Mów, że jesteś dumny/a, gratulujesz, widzisz i doceniasz **wysiłek**. NIE rezultat!
3. Jak widzisz swoje dziecko po szkole powiedz mu, że cieszysz się, że je widzisz. Nigdy, przenigdy nie pytaj „Jak było w szkole?”, zapytaj „**Jak minął Ci dzień?**” – to naprawdę wiele zmienia.
4. Pamiętaj, że oceny w szkole to jedynie informacja, w jakim zakresie, na ten moment uczeń/uczennica opanowali materiał. To nie ocena Twojego dziecka!!! Jedynka też jest oceną i naprawdę nie świadczy o tym, że uczeń/uczennica sobie później nie poradzi.
5. **UWAGA!** Najtrudniejsze! Uczeń/uczennica nie muszą być ze wszystkiego najlepsi! Pomóż im znaleźć coś, w czym są świetni, co ich interesuje i rozwijać się w tym. Reszta niech będzie uzupełnieniem i tłem. PROSIMY! RODZICU ZMIEŃ MYŚLENIE I PODEJŚCIE DO OCEN! To ogromnie ważne. Liceum to czas przygotowania do dorosłego życia, a nie zdobywanie „dobrych” ocen.
6. Nie rozmawiaj, gdy jesteś wzburzony/a. Odczekaj, ochłoń. Wróćcie do rozmowy, gdy będzie ona mogła być oparta na argumentach. (Rodzicu masz święte prawo powiedzieć dziecku: „Teraz nie będę z Tobą rozmawiać! Za 15 minut do tego wrócimy”.)
7. Gdy dziecko mówi: „Wyjdź z mojego pokoju” (nie zawsze tak kulturalnie) uszanuj jego prośbę (dajesz mu autonomię), ale powiedz, że wrócisz za pół godziny, bo chcesz porozmawiać (bądź konsekwentny – wróć). Nawet jeśli i tym razem się nie uda, nie zrażaj się – dla dziecka to jest wystarczający sygnał, że Ci zależy.
8. Rozmawiaj ze swoim dzieckiem, interesuj się tym, czego słucha, w co gra, co czyta, o co chodzi w jego świecie. Nawet jeśli nie rozumiesz. W ten właśnie sposób uczysz się nowego języka swojego Obcego :) Pytaj o zdanie, o opinię, daj przestrzeń na dyskusję, obejrzyj wspólnie ważny dla niej/niego film. Uczestnicz w jego/jej życiu (wcale nie cały czas, to niepotrzebne).
9. Pamiętaj, że Kosmita czuje się zagubiony w tym nowym świecie, bardziej niż Ty. Podaj mu mapę, wskazuj drogę, ale daj podjąć decyzję, czy nią pójdzie czy wybierze swoją własną, by dojść do celu.
10. **UWAGA! Jesteś najlepszym rodzicem dla swojego dziecka** (mimo, że możesz teraz w to wątpić) i ono naprawdę Cię kocha i potrzebuje.

## NA KONIEC

Na koniec prosimy Państwa o jedną, bardzo ważną rzecz. Proszę od dziś powtarzać sobie codziennie:

**JESTEM WYSTARCZAJĄCYM RODZICEM!**

Zdradzimy Państwu tajemnicę – Ci idealni nie istnieją ;)

Jeśli są Państwo zainteresowani wzmocnieniem tego przekonania i jednocześnie rozwiewaniem codziennych wątpliwości, szukaniem rozwiązań i dawki rzetelnej wiedzy, a przede wszystkim wsparcia – zapraszamy na nasze cykliczne spotkania, które będą rozwijać tematy, o których wspomnieliśmy tutaj.





## Zapraszamy na spotkania

**Karolina Kręglewska**

ul. Grobelnego 5, Poznań

tel. 660 256 863

[kontakt@zdrawipsychicznie.com.pl](mailto:kontakt@zdrawipsychicznie.com.pl)

**Joanna Dziadkiewicz**

tel. 608 241 880

[asiadziadkiewicz@gmail.com](mailto:asiadziadkiewicz@gmail.com)

[www.zdrawipsychicznie.pl](http://www.zdrawipsychicznie.pl)

*Zapraszam  
do odwiedzenia*

