

## **Magdalena Boćko-Mysiorska**

### **Jak pomóc dzieciom i sobie odnaleźć się w trudnym okresie dorastania?**

**Oto pięć podstawowych obszarów, na które warto zwrócić uwagę:**

#### **1. Zrozumienie i empatia**

Dla nastolatków czas zmian, jakie zachodzą w ich wyglądzie zewnętrznym oraz w psychoemocjonalnym rozwoju, jest niezwykle trudny. Ich mózg znajduje się w fazie głębokich przemian, na które zasadniczo nie mają wpływu – one po prostu muszą nastąpić. Jedno dziecko odczuwa zmiany zachodzące w swoim ciele i umyśle bardziej, inne mniej. Pewne elementy i formy zachowań pozostają jednak dla wszystkich jednakowe. Młodzi ludzie potrzebują zrozumienia ze strony swoich bliskich oraz poczucia, że to, co się z nimi dzieje i jakie przyjmują postawy, jest czymś zupełnie naturalnym i spotyka się ze szczerym zrozumieniem. “Tak” dla dziecięcych uczuć i emocji oraz akceptowanie ich takimi, jakie są, okazuje się być najbardziej pomocne.

Sformułowania typu: “Co się z tobą dzieje?”, “Zachowujesz się jak dziecko” albo “Przestań już. Uspokój się” pokazują dziecku, że coś jest z nim nie tak, wprowadzają je w poczucie winy, zakłopotanie, powodują jeszcze większą złość i ogólną frustrację. W takich warunkach efektywna komunikacja prowadząca do obustronnego porozumienia po prostu nie może się odbyć.

**Warto również pamiętać o tym, aby w okresie dorastania dziecka nie uciekać od kontaktu z nim, choć oczywiście niejednokrotnie by się tego chciało.** Gdy mieszka się pod jednym dachem z niezadowolonym i konfliktowym nastolatkiem, niesprawnie snującym się po domu, czasem ma się ochotę zwyczajnie się od niego odciąć. Takie rozwiązanie w dłuższej perspektywie może jednak tylko zaszkodzić. Wbrew pozorom ci młodzi ludzie potrzebują ciepła, bliskości i zrozumienia ze strony dorosłych, tylko nie zawsze to okazują. Spędzając coraz mniej czasu z nastolatkiem, możemy doprowadzić do tego, że będzie on czuł się jeszcze bardziej wyobcowany i rozregulowany emocjonalnie. Wówczas rzeczywiste dotarcie do niego – jego problemów czy trudności – będzie jeszcze trudniejsze albo nawet awykonalne.

#### **2. Zdrowy dystans**

Nabranie dystansu wobec tego, co i w jaki sposób robi oraz mówi do nas młody człowiek, to kolejny krok w stronę budowania dobrej relacji.

To bywa bardzo trudne, bo o ile łatwiej nam znieść słowa w stylu: “Nie kocham cię”, “Jesteś głupi” wyrażone w złości przez trzylatka, o tyle “Nienawidzę cię”, “Nie chcę cię znać, odejdz na zawsze”, płynące z ust “dużego i dojrzałego” młodzieńca, nabierają innego znaczenia.

**Warto jednak pamiętać, że ten 12- czy 14-letni człowiek doświadcza wielkiego “remontu” w swoim mózgu,** a struktury odpowiedzialne za świadome wyrażanie opinii czy emocji są u niego równie niedojrzałe, jak te u kilkulatek. Na osiągnięcie owej dojrzałości potrzeba po prostu czasu i cierpliwości. Okres krytyczny ma miejsce jednak właśnie teraz. Warto to przyjąć i zaakceptować. Na nic zda się bowiem walka z naturą.

### **3. Brak oczekiwań**

Przeświadczenie rodziców o tym, że dziecko jest już “dorosłe” i już coś powinno, jest – jak potwierdzają badacze – absolutnie niesłuszne.

#### **Naukowcy dowodzą, że nastolatkwie:**

- **Nie są często w stanie podejmować racjonalnych i odpowiedzialnych decyzji,** ponieważ ich wybory mają podłoże emocjonalne (kora mózgowa wciąż dojrzewa, a w układzie nagrody następuje wiele dynamicznych zmian).
- **Nie będą nieustannie otwarci na propozycje i pomysły dorosłych,** ponieważ ich mózgi są w stanie ciągłego rozwoju i poszukiwania nowych rozwiązań; tylko to, co jest subiektywnie ważne dla dzieci, ma dla nich prawdziwą wartość (to odnosi się w zasadzie do każdego człowieka).
- **Nie są w stanie umiejętnie komunikować i odczytywać emocji,** ponieważ kora przedczołowa jest u nich jeszcze niedojrzała i nie funkcjonuje tak jak u osoby dorosłej;
- **Potrzebują autonomii i możliwości decydowania** np. o tym, w co się ubiorą, co zjedzą, czym będą się zajmować w czasie wolnym, jaką formę edukacji wybiorą itd. O wyborach nastolatków warto rozmawiać, ale nie należy ich krytykować. Nie warto też wywierać presji na dziecko, aby dokonało zmiany swoich decyzji. Mózg nastolatków (i nie tylko) nie jest organem, którym można sterować, a nieustanny nacisk z zewnątrz powoduje zatrzymanie produkcji dopaminy oraz endogennych opioidów, odpowiadających za chęć do działania, spokój, dobre samopoczucie fizyczne i dobry nastrój (Spitzer M., *Jak uczy się mózg*, PWN, Warszawa 2007, s. 134–136).
- **Nie zawsze będą podejmować racjonalne decyzje** i przewidywać następstwa swoich działań. Ważne, aby otoczyć ich bezwarunkową

miłością, akceptacją i dać im poczucie bezpieczeństwa, żeby mimo swoich “szalonych” niekiedy pomysłów i nie zawsze przyjemnych następstw własnych działań nigdy nie bali się rozmawiać o tym, co czują i czego doświadczają. Podstawą jest łagodna i pełna empatii komunikacja.

#### 4. Umiejętna komunikacja

Czyli taka, która pozbawiona jest ciągłego upominania (“Tyle razy prosiłem, abyś...”), krytyki (“Jesteś leniem”, “Jesteś beznadziejny”, “Jak można...”), porównywania (“Ja w twoim wieku nigdy się tak nie zachowywałem”), wyśmiewania (“Zobacz, jak ty wyglądasz! Jak klaun!”), naciskania na coś (“Natychmiast siadaj do odrabiania lekcji”), negowania (“Tak się tego nie robi”, “Źle to zrobiłeś”), karania (“Nie posprzątałeś pokoju, nie dostaniesz więc kieszonkowego”), wiecznych pretensji i krzyku.

Kiedy nastolatek, bombardowany niezliczoną ilością wewnętrznych bodźców i biologicznych zmian, otrzymuje kolejne negatywne komunikaty z zewnątrz, w istocie może znaleźć się na skraju wytrzymałości psychoemocjonalnej. Wybuchy złości stają się jeszcze silniejsze, a poczucie bezradności i braku zrozumienia wzmagają się. **Jeśli zależy nam na budowaniu dobrej relacji z dzieckiem w tym wieku, warto, abyśmy zaprzestali podobnych praktyk. To, co jest wszystkim w tym okresie potrzebne, to spokój i równowaga.** I tylko umiejętna komunikacja może do nich doprowadzić. Zamiast stosowania upomnień, długich monologów czy osądów warto spróbować mówić prostym językiem (mózg szybciej go teraz zrozumie), wyrażającym swoje potrzeby i emocje. “Chcę/Nie chcę, abyś...”, “Rozumiem cię w pełni. Potrzebuję tylko wiedzieć, że...”, “Boję się o ciebie, kiedy...”, “Nie chcę, żebyś...”, “Nie lubię, kiedy...”, “Czuję wtedy...”, “Wolałbym, abyś/abyśmy...”.

Jeśli chodzi o kary, pamiętajmy też, że *“w mózgu poza systemem nagrody istnieją ośrodki związane z unikaniem doświadczeń nieprzyjemnych. Choć oba układy działają antagonistycznie, to na poziomie neuronalnym nie mają ze sobą nic wspólnego. Dopamina układu nagrody wspiera proces uczenia się, wzmacniając motywację i dążenie do poszukiwania podobnych doświadczeń w przyszłości. Kara nie wywołuje motywacji, a unikanie jest reakcją ściśle związaną z obecnością bodźca. Nie powoduje to pojawienia się zachowań pożądanых. [...] Jeśli ukarzymy dziecko za uszkodzenie zabawki, nie wyrobimy w nim przecież kompetencji naprawiania uszkodzonych zabawek. Możemy natomiast wywołać niechęć do zabawy. Kara za nieczytanie książek nie wywoła chęci ich czytania (Kaczmarzyk M., Szkoła neuronów. O nastolatkach, kompromisach i wychowaniu, Dobra Literatura, Słupsk 2017, s. 74).*

## 5. Autorytet osobisty

Bycie entuzjastycznym, silnym, szanującym siebie i innych rodzicem doskonale oddziałuje na dzieci – ich zachowania i reakcje – oraz na efektywną komunikację z nimi.

Badania sugerują, że nastolatki najchętniej współdziałają z dorosłymi, którzy darzą ich szacunkiem i zaufaniem. Budowanie z nimi głębokiej więzi, opartej na tych wartościach, jest podstawą dotarcia do każdego z nich i wsparcia ich rozwoju.

**Jeśli pragniemy, aby dzieci rzeczywiście chciały za nami podążać, pamiętajmy, że nigdy nie naśladują one wszystkich osób, lecz tylko te, które podziwiają, które są dla nich szczególnie ważne, z którymi czują się emocjonalnie związane.** One właśnie stanowią ich wzorce, *“Wszyscy inni mogą się wysilać, ile chcą, aby nauczyć czegoś dziecko, nastolatka czy dorosłego. Strumień entuzjazmu rusza tylko wówczas, gdy w mózgu zostaną aktywowane centra emocjonalne”* (Hüther, G., *Kim jesteśmy – a kim moglibyśmy być, Grupa Wydawnicza Literatura Inspiruje Sp. z o.o., Słupsk 2015, s. 154*).

Jedną z ważniejszych przyczyn trudności w kontaktach z nastolatkami jest niezrozumienie ich zachowań oraz poczucie braku akceptacji dla zmian, jakie zachodzą w ich wyglądzie i zachowaniu. Niewiedza w zakresie rozwoju ośrodkowego układu nerwowego również nie przyczynia się do zaakceptowania niełatwej dla wszystkich sytuacji w domu. Mózg potrzebuje doświadczać tego, do czego został stworzony. Etap “burzy i naporu” jest mu bardzo potrzebny po to, by mógł dojrzeć i stać się silny na przyszłość. Tylko od nas zależy, czy stworzymy młodym ludziom bezpieczną ku temu przestrzeń.

Jako dorośli często pragniemy uchronić dzieci przed tym, czego sami doświadczyliśmy w okresie swojego dorastania. Doskonale wiemy i zauważamy, że pewne pomysły nie najlepiej się sprawdzają, a określone problemy można rozwiązać inaczej. Zdrowy nastolatek nie przyjmie jednak za pewne zdania dorosłego, nawet jeśli może mu to zaoszczędzić nieudanych prób, niebezpiecznych błędów czy trudnych emocji. Aby mógł on optymalnie (dla siebie) się rozwinąć, potrzebuje działać, sam zdobywać różne doświadczenia, analizować paradygmaty, wyciągać wnioski i weryfikować swoje przekonania. To, czego młody człowiek właśnie doznaje, pozwala mu uczyć się nowych rzeczy i nabywać umiejętności oraz cech, które z powodzeniem będzie mógł wykorzystywać przez całe swoje życie. Do tego niezbędne są czasem ryzykowne zachowania, ciągły ruch i aktywność

(najlepiej taka poza nadmierną kontrolą rodziców czy opiekunów). Rolą dorosłych jest nie tyle odbieranie nastolatkowi możliwości wyrażania siebie, eksperymentowania i działania, ile stworzenie warunków, które pozwolą mu “przeżyć i stać się źródłem rozwiązań w przyszłości”.