

WAHANIA NASTROJU *JAK WSPIERAĆ DZIECKO?*

Aleksandra Sileńska

Opis sytuacji

Paweł ma 14 lat i od zawsze był odbierany przez otoczenie jako spokojny i opanowany. Od jakiegoś czasu jego zachowanie zaczęło ulegać zmianie. Zdarza mu się reagować gwałtownie na słowa kierowane w jego stronę. Na propozycję spędzania czasu z rodziną najczęściej odmawia albo uczestniczy w nich z obrażoną miną, jakby chciał dać do zrozumienia, że nie chce z nimi być. Wahania nastroju Pawła można wyjaśnić zmianami zachodzącymi na skutek dojrzewania. Natomiast jego izolowanie się od otoczenia jest zachowaniem wartym skonsultowania ze specjalistą.

Gdybyśmy mieli określić jednym słowem okres nastoletni, to świetnie sprawdziłoby się tutaj hasło: „ZMIANA”. Czas dojrzewania jest bowiem momentem intensywnych przeobrażeń na każdej płaszczyźnie życia, zwłaszcza biologicznej, emocjonalnej i społecznej. Na poziomie biologicznym zachodzą intensywne przemiany w układzie hormonalnym oraz układzie nerwowym. Efekty tych zmian są widoczne zarówno w wyglądzie fizycznym oraz zachowaniu adolescentów. Równoległe zmieniają się relacje z innymi nastolatkami i dorosłymi, z którymi młodzi ludzie wchodzą w kontakty. Rówieśnicy stają się dla nich najważniejszą grupą odniesienia. Doświadczenie siebie w tych relacjach nierzadko bywa dla młodych osób źródłem stresu i presji z zewnątrz, która może skłaniać ich do podejmowania różnych zachowań.

Dynamika i szeroki zakres tych zmian mają prawo wywoływać w nastolatkach duże zagubienie, a co za tym idzie zmienność w zachowaniu, przeżywaniu i doświadczaniu codzienności. Historia Pawła jest tego świetnym przykładem.

ZAUWAŻ!

Jeśli chcemy wspierać nastolatków w rozwoju, warto pamiętać, że ich największą potrzebą jest zrozumienie siebie i bycie rozumianym przez otoczenie.

OKAZYWANIE GOTOWOŚCI DO ROZMOWY I CHĘCI ZROZUMIENIA DZIECKA – PRZYKŁADOWA ROZMOWA

Mama Pawła podchodzi do syna po jego powrocie ze szkoły. Jest podenerwowana informacjami, które przeczytała na jego temat w e-dzienniku.

– Widziałam uwagę w e-dzienniku. To już druga w tym tygodniu. Możesz powiedzieć, co się stało?

– Daj mi spokój!

Paweł idzie do swojego pokoju i trzaska drzwiami. Reakcja Pawła nasila złość mamy. Kobieta postanawia zostać przez chwilę w kuchni, napić się wody, wziąć kilka głębokich oddechów i wyciszyć emocje. Po około 10 minutach puka do pokoju syna.

– Posłuchaj mnie, czuję niepokój, kiedy kolejny raz dostaję wiadomość ze szkoły. Jesteś dla mnie bardzo ważny i wiem, że to, jak się zachowujesz, jest sygnałem, że jest Ci z czymś trudno. Potrzebuję więcej rozmów z Tobą i informacji o tym, co się u Ciebie dzieje.

– Nie chcę teraz o tym gadać.

– Rozumiem i nie będę naciskać. Chcę jednak, żebyś wiedział, że ja też mam swoje potrzeby i nie chcę czuć strachu czy lęku o Ciebie. Dlatego pamiętaj, że w każdej chwili jestem dla Ciebie. Jak będziesz gotowy na rozmowę, daj znać. Będę czekała, OK?

– OK.

Co zrobić, by nastolatek doświadczający złości poczuł się zrozumiany?

Oto pięć ważnych kroków dla rodziców

- 1. Pomyśl, co myślisz o danej sytuacji** – aby ktoś poczuł się przez Ciebie rozumiany, najpierw Ty musisz starać się go zrozumieć. Pomocne tu będzie zaciekawianie się zachowaniem dziecka poprzez zadawanie sobie pytań: „Co mogło spowodować w nim taką reakcję?”, „Co sprawiło, że kolejny raz zachował się w taki sposób?” itp.
- 2. Nazwij i zaakceptuj swoje emocje** – zanim zaczniesz rozmawiać z nastolatkiem, najpierw zaopiekuj się sobą. Ataki gniewu u dzieci mają prawo wywoływać w nas złość i napięcie. Dlatego najpierw uspokój siebie, rozmawiając z innymi doro-

słymi o tym, co czujesz, praktykując ćwiczenia oddechowe lub przekierowując uwagę na to, co Cię wycisza.

3. **Nawiąż kontakt z nastolatkiem** – kiedy poczujesz w sobie więcej spokoju, daj znać dziecku, że chcesz z nim porozmawiać. Możesz powiedzieć: „Widzę, że jesteś zły”, „Rozumiem, że w tej sytuacji może być Ci ciężko”, „Jesteś dla mnie ważny, chciałbym z Tobą porozmawiać”. Daj mu czas na ochłonięcie.
4. **Korzystaj z komunikatów JA** – to cenna technika, która pozwala rozmawiać ze sobą w nieatakujący sposób. Komunikat JA zawiera cztery ważne elementy, wyszczególnione w przykładzie: „**Czuję** złość, **kiedy TY** nie chcesz odpowiedzieć na moje pytanie i zamykasz się w pokoju, trzaskając drzwiami, **ponieważ** mam wrażenie, że jestem przez Ciebie ignorowana. **Potrzebuję**, żebyś inaczej dawał mi znać, że nie chcesz w danym momencie ze mną rozmawiać, mówiąc np. *Mamo, porozmawiajmy o tym wieczorem*”. Ty również masz prawo mówić dziecku o swoich emocjach. Komunikat JA jest jednym ze sposobów dzielenia się uczuciami z innymi, tak by budować dialog. Ważne jest, by w pierwszej kolejności mówić o własnych odczuciach, zaczynając od słów typu: „Przykro mi”, „Czuję niepokój”, „Wystraszyłem się” itp.
5. **Częściej słuchaj, rzadziej doradzaj** – w czasie rozmowy warto zapytać wprost: „Czy chcesz, żebym coś Ci doradził, czy potrzebujesz być wysłuchany?”. Pomocne może być również zadawanie pytań, które pozwoli nastolatkowi samemu dojść do rozwiązania sytuacji, np.: „Jaki masz pomysł, co z tym zrobić?”, „Co konkretnie możesz w tej sytuacji zrobić?”, „Czy będziesz potrzebował przy tym czyjejs pomocy?”.

Wspierasz rozwój samoświadomości emocjonalnej nastolatka, jeśli:

- rozmawiacie o emocjach – Twoich, jej i innych osób z otoczenia,
- nazywasz emocje, szukacie ich przyczyn oraz pomysłów na ich rozładowanie,
- od czasu do czasu przeczytacie te same książki, obejrzyjecie ten sam film, podzielisz się ciekawym postem i później porozmawiacie o swoich odczuciach,
- spotykacie się przy wspólnym posiłku,
- zapraszasz go do wspólnych aktywności, np. zajęcia jogi, wyjście na rower, do kina, na ściankę wspinaczkową itp.,
- jesteś przykładem dla dziecka, praktykując zdrowe strategie radzenia sobie z emocjami.

A co, jeśli nastolatek nie chce rozmawiać?

- Zostawiaj mu „zaproszenia” do rozmowy: „Pamiętaj, że jestem i jeśli tylko będziesz mieć ochotę porozmawiać, to po prostu przyjdź”.
- Przypominaj: „Jeśli będziesz mnie potrzebować, daj mi znać”, „Jestem dla Ciebie”, „Widzę, że jest Ci trudno. Jeśli nie chcesz rozmawiać ze mną, zawsze możemy poszukać zaufanego psychologa”. Nie bójmy się też mówić w kontekście rodziny, że wsparcie psychologa to jest kwestia bezpieczeństwa naszej całej rodziny jako systemu.

PAMIĘTAJ!

Jeśli zachowanie nastolatka wzbudza Twój niepokój, dostrzegasz, że jego uczucia i reakcje nie pozwalają jemu lub Wam (rodzinie, grupie, klasie) wykonywać codziennych zadań i planów, skorzystaj ze specjalistycznego wsparcia psychologa, psychoterapeuty lub psychiatry.
