

## **Trudności emocjonalne – skuteczne oddziaływania wychowawcze rodziców wobec dzieci w wieku dojrzewania**

**Adolescencja**, czyli okres dojrzewania to czas intensywnych przemian w życiu młodego człowieka: zmian w relacjach społecznych, a przede wszystkim to okres wielu zmian psychicznych – w tożsamości, która potrzebuje więcej autonomii, w nauce radzenia sobie z emocjami i myślami, w kształtowaniu nowego systemu wartości oraz w rozumieniu potrzeb własnych i innych osób.

### **NASTOLATKOWIE EMOCJONALNIE:**

- czują się pewniejsi, gdy dostają prawo wyboru, niż kiedy pilnujesz zasad,
- mogą czuć się niepewnie w związku ze zmianami fizycznymi, które zachodzą w ich ciele,
- potrzebują pomocy w opanowaniu gwałtownych emocji,
- mogą doświadczać zmian w poziomie motywacji (do uczenia się, wykonywania obowiązków domowych, realizowania się w działaniach, które sprawiały im dotychczas przyjemność, np. sport),
- poszukują doznań, które wywołują gwałtowne emocje,
- są coraz bardziej narażeni na ryzyko uzależnień: samookaleczenia, nadużywanie alkoholu, sięganie po narkotyki.

### **NASTOLATKOWIE SPOŁECZNIE:**

- silnie identyfikują się z grupą rówieśniczą,
- wzrasta u nich znaczenie przyjaciół.

### **SYTUACJE WYMAGAJĄCE OBSERWACJI ZACHOWANIA NASTOLATKA:**

- związane ze szkołą (obserwacja i ocenianie może być źródłem stresu i lęku przed porażką),
- związane z grupą rówieśniczą (nieporozumienia, konflikty, „złośliwości” lub poważniejsze zdarzenia jak przemoc fizyczna lub psychiczna, dyskryminacja, wykluczenie z grupy).

### **PROBLEMY EMOCJONALNE** w formie zaburzeń dotyczą przede wszystkim:

- zdolności angażowania się w satysfakcjonujące, pozytywne relacje społeczne,
- umiejętności rozumienia uczuć własnych i innych osób,
- efektywnego regulowania zachowań wynikających z przeżywanych emocji.

Należy uważnie obserwować zachowanie dorastającego dziecka. To rodzice najlepiej znają własne dzieci i potrafią zaobserwować zmiany w ich zachowaniu, które wcześniej nie występowały lub pojawiały się sporadycznie:

- zwiększona niecierpliwość czy nadpobudliwość, wewnętrzny niepokój, którego powód trudno jest ustalić, drażliwość, wybuchy agresji, impulsywność, szybko zmieniający się lub obniżony nastrój i negatywizm,
- zaniżone poczucie własnej wartości,
- problemy w relacjach z rówieśnikami, wycofanie i izolacja,
- trudności w nauce (lęk przed pójściem do szkoły, przed oceną, trudności z koncentracją),
- zaburzenia jedzenia, zaburzenia nerwicowe, psychosomatyczne (ból głowy, problemy żołądkowe, problemy z oddychaniem), depresja, myśli i próby samobójcze.

### **Trzy najczęstsze błędy jakie popełniamy chcąc zmotywować nastolatka do zmiany:**

**PORÓWNYWANIE** (dawanie dobrego przykładu i zawstydzanie nie skutkują, mogą wbrew intencjom rodziców wywołać bunt i poczucie niezrozumienia)

**KRYTYKOWANIE** (koncentracja na błędach, niedociągnięciach)

**POUCZANIE, MORALIZOWANIE:** „Ja w twoim wieku...”

**ETYKIETOWANIE:** „Jesteś..., a przecież co zasiejesz to zbierzesz!”

**ROZMOWA JEST JEDNYM Z PODSTAWOWYCH CZYNNIKÓW, DZIĘKI KTÓRYM  
RODZIC BUDUJE POZYTYWNA RELACJE Z DORASTAJĄCYM DZIECKIEM**

Kategorie

**JAK ROZMAWIAĆ Z NASTOLATKIEM?**

- **SŁUCHAĆ**, to znaczy:
  - oderwać się od swoich zajęć i skupić swoją uwagę na dziecku,
  - porozmawiać w zacisznym miejscu, w cztery oczy,
  - upewniać się czy dobrze zrozumiało się wypowiedź dziecka,
- **OKAZAĆ ZROZUMIENIE** dla tego co czuje i czego potrzebuje dziecko (bez względu na problem podkreślić, jak ważne jest, że przyszło z tym właśnie do nas),
- **OKAZYWAĆ SZACUNEK I ZAUFANIE** – relacje łatwo zburzyć przez zawstydzanie, ośmieszanie, wzbudzanie poczucia winy, bagatelizowanie czy ciągle krytykowanie (takim zachowaniem modelujemy późniejsze zachowania dziecka),
- **ARGUMENTOWAĆ ZAKAZY** – spokojne uzasadnienie, bez sformułowań „bo tak”, czy „bo ja tak mówię”, nie zmieniać swojej decyzji, którą uważamy za słuszną, przyzwólmy na wyrażenie przez dziecko w danej sytuacji naturalnej złości.

**EMPATYCZNE I UWĄŻNE WYŚLUCHANIE DZIECKA JEST  
OKAZANIEM MU WSPARCIA EMOCJONALNEGO**

**PRAWIDŁOWA RELACJA RODZICIELSKA TO:**

**Miłość, akceptacja i szacunek dla dziecka okazywane poprzez:**

- szacunek dla jego uczuć i potrzeb (wszystkie stany emocjonalne należy zaakceptować, nie dawać przyzwolenia na niewłaściwe zachowania pod ich wpływem),
- akceptację dla trudności i ograniczeń dziecka,
- dostrzeganie jego starań i mocnych stron (pozytywne wzmocnienie),
- obdarzanie zaufaniem (warunek budowania odpowiedzialności za siebie).

**Granice, normy, wymagania stawiane dziecku, których rodzice uczą poprzez:**

- pozwalanie na poniesienie przez dziecko konsekwencji własnego zachowania,
- egzekwowanie wymagań.
- 

Tylko taki rodzic, który jasno i czytelnie określa granice (co wolno, a czego nie), zapewnia dziecku poczucie bezpieczeństwa. ***Kocham cię, jesteś dla mnie ważny i dlatego nie pozwalam, sprawdzam, wymagam.***

Nieprzestrzeganie granic powinno skutkować konsekwencjami.

**Pochwały, zachęty**, które wspierają proces kształtowania samooceny, wzmocniają wiarę we własne możliwości, także w zakresie umiejętności rozwiązywania problemów, rozwijają poczucie bezpieczeństwa.

opracowała  
psycholog Iwona Mielec