**Na ile i kiedy pozwalać nastolatkowi? Poradnik dla rodziców**

**Drogą rozwojową nastolatków jest oddalanie się od rodziców. Budują w ten sposób ważną w dorosłym życiu autonomię. Odpowiednio ukształtowana, pomoże im radzić sobie w przyszłości. Przeczytaj, dlaczego według psychologa trzeba pozwalać dziecku na błędy i kiedy rozmowa jest lepsza od szlabanu.**



*----------*

*Na zdjęciu:* ***Magdalena Kilan-Banach****, psycholog i psychoterapeuta psychodynamiczny z* ***Kliniki Mentalnej****, prowadzonej przez Fundację na Ratunek Dzieciom z Chorobą Nowotworową.*

*----------*

*Poradnik jest częścią społecznej kampanii edukacyjnej "Porozmawiajmy o dzieciach"*

*----------*

Nastolatkowie, często wbrew rodzicom, próbują wiele rzeczy robić po swojemu. To naturalny proces. Wiemy o nim coraz więcej choćby dzięki neuro-obrazowaniu. W okresie dojrzewania, między 10. a 18. rokiem życia, zmieniają się struktury mózgu i tworzą się nowe połączenia. Na to nakładają się zmiany hormonalne. Stąd u każdego młodego człowieka pojawiają się charakterystyczne dla okresu dojrzewania tendencje, między innymi chęć do próbowania nowych rzeczy. Gdzie wytyczyć takiemu „poszukującemu” nastolatkowi granice?

**Skąd wiedzieć, na co pozwalać nastoletniemu dziecku?**

Nie ma złotego środka i dla każdego dziecka odpowiedź na pytanie o granice będzie inna. Wiele zależy od tego, do jakiego stopnia nastolatek już wcześniej wyrobił w sobie samodzielność, umiejętność współpracy i jak bardzo rodzice są w stanie mu zaufać. Można jednak pokusić się o kilka ważnych wskazówek, jak do wyznaczania granic podejść:

l

Uświadom sobie, że zachowanie dziecka wynika z biologii, nie ze złośliwości. Poszukiwanie swojej tożsamości jest ważnym i nieuchronnym procesem. Ta świadomość pozwoli ci zachować dystans.

l

Struktury mózgu nastolatka jeszcze się kształtują. Choć wygląda już jak dorosły, jego umysł wciąż funkcjonuje jak u dziecka – dopiero uczy się przewidywania konsekwencji swoich działań i decyzji. Nastolatek buduje własny system samooceny, oparty między innymi na swojej skuteczności. Tam, gdzie jest to dla dziecka bezpieczne – pozwól mu się rozwijać i zdobywać doświadczenie.

l

Przesuwaj granice stopniowo, ale systematycznie. Umawiaj się z dzieckiem na warunki otrzymania zgody. Jeśli ich dotrzyma – pozwalaj na trochę więcej.

*- Ważne, żeby rodzice mieli świadomość – i umieli się z tym pogodzić – że z czasem ich autorytet będzie malał. Przejmować go będzie grupa rówieśników i sympatie. To naturalna kolej rzeczy – tłumaczy* ***Magdalena Kilan-Banach****, psycholog i psychoterapeuta psychodynamiczny z* ***Kliniki Mentalnej****, prowadzonej przez Fundację na Ratunek Dzieciom z Chorobą Nowotworową. - Próba zachowania relacji w dotychczasowym kształcie jest z góry skazana jest na porażkę. Dlatego, dbając o prawidłowy rozwój swojego dziecka, rodzic powinien bardziej wspierać je i pomagać mu w dokonywaniu dobrych wyborów niż narzucać gotowe rozwiązania.*

Warto nauczyć się wysłuchiwać argumentów i towarzyszyć w podejmowaniu decyzji: dawać informacje, zamiast zabraniać. Wreszcie, pozwolić na popełnianie błędów i pomóc wyciągać z nich wnioski. Takie postępowanie zaprocentuje w przyszłości.

**Granice nieprzekraczalne**

Są obszary, w których rodzic powinien jasno i stanowczo zarysować nieprzekraczalne granice. Zależy to oczywiście od systemu wartości konkretnej rodziny. Przykładem są choćby używki: papierosy, alkohol czy narkotyki. Jak wynika z badań statystycznych, prawie na pewno nastolatek w którymś momencie się z nimi zetknie i ich spróbuje.

Ważne więc, żeby robił to, mając świadomość skutków. Dlatego o szkodliwości używek warto rozmawiać z dzieckiem, zanim jeszcze może mieć okazję po nie sięgnąć. Warto wytłumaczyć konsekwencje zdrowotne oraz ostrzec, czym może się skończyć utrata kontroli w ich skutek oraz zaznaczyć wyraźnie, że są to dla rodzica rzeczy nieakceptowalne.

*- Dużą wagę w tej i innych kwestiach będzie miał też przykład dawany przez rodziców. Od tego, jaki jest ich styl życia: czy sami palą, w jaki sposób i jak często piją albo korzystają z innych używek, zależeć będzie ich wiarygodność - wyjaśnia psycholog Magdalena Kilan-Banach. - Dorosłym, którzy palą i spotkań ze znajomymi czy rodziną nie wyobrażają sobie bez alkoholu, trudniej będzie zabraniać tego dorastającym dzieciom. Argument „mnie wolno, bo jestem dorosły” w którymś momencie przestanie działać.*

W takim przypadku skuteczniejsze może okazać się wykorzystanie własnego przykładu jako argumentu. Warto przyznać się, że papierosy to szkodliwy nałóg, z którego bardzo trudno się wyleczyć. Pokazać, że alkohol można pić kulturalnie i z umiarem. Wyjaśnić, dlaczego ta granica wytyczona jest na sztywno i dziecku nie wolno przekraczać jej choćby do symbolicznego, osiemnastego roku życia. To również będzie dla młodego człowieka ważna lekcja.

**Kontrola najwyższą formą zaufania? Ostrożnie!**

Rodzic, który nie będzie zezwalał na żadną próbę autonomii nastoletniego dziecka, albo – co gorsza – za takie próby będzie tylko karał, może nieświadomie dziecku zaszkodzić. Choć robi to najczęściej dla jego dobra, efekt może być odwrotny. Takie zachowanie grozi albo zbytnim podporządkowaniem i zablokowaniem naturalnej potrzeby wyjścia do świata i rozwoju, albo drugą skrajnością: eskalacją buntu. Mogą się pojawić nawet próby poszukiwania ulgi i ujścia emocji w używkach albo ucieczka do wirtualnego świata internetu – tam, gdzie często mniej biegły w kwestiach technicznych rodzic nie ma już żadnej kontroli.

O zagrożeniach czyhających na nieświadomych, młodych ludzi w internecie słychać bardzo dużo. To skłania rodziców do chęci kontrolowania tego, w jaki sposób ich dzieci korzystają z komputera czy smartfona. Jednak dbając o bezpieczeństwo nastolatka w wirtualnym świecie, trzeba pamiętać również o jego prawie do prywatności i intymności.

*- Istnieje pokusa przeglądania bez wiedzy dziecka historii odwiedzanych stron czy jego rozmów na komunikatorze. Jednak takie postępowanie może poważnie uderzyć w zaufanie do rodziców – przestrzega ekspertka Kliniki Mentalnej z Fundacji Na Ratunek Dzieciom z Chorobą Nowotworową. - Zaufanie to będzie bardzo trudno odbudować. Łatki „rodzica – szpiega” można uniknąć, jeśli zasady takiej kontroli rodzicielskiej będą z dzieckiem uzgodnione i dla niego zrozumiałe. Dlatego:*

l

Tłumacz dziecku zagrożenia, z jakimi może się zetknąć w sieci i wyjaśniaj, jak na nie reagować. Pokaż przykłady, które będą zrozumiałe i uzasadniają konieczność nadzoru.

l

Z małym dzieckiem umów się, że wspólnie, raz na jakiś czas, przejrzycie historię odwiedzanych stron i oglądanych filmów. Z czasem zastępuj przeglądanie pytaniem, co ciekawego dziecko widziało w Internecie. Tak będziecie budować zaufanie.

l

Nie przeglądaj bez wiedzy dziecka jego rozmów. Na początku jego przygody z Internetem róbcie to razem. Później niech ci opowiada, o czym i jak dyskutuje oraz co komu wysyła.

Jeśli pokusa kontrolowania dziecka za plecami okaże się silniejsza i zostanie się zdemaskowanym, najlepszym wyjściem będzie przyznanie się i wytłumaczenie powodów. Rodzic ma prawo bać się i martwić o swoje dziecko, ważne jednak, żeby o tej trosce i obawach umiał rozmawiać, używając zrozumiałych argumentów i słuchając tego, co do powiedzenia ma druga strona.

**Czy kara działa?**

Teorii odnośnie skuteczności kar, szlabanów i ponoszenia konsekwencji jest wiele. Zabieranie telefonu, ograniczanie dostępu do Internetu czy zakaz wychodzenia z domu to metody, które coraz częściej uznawane są za mniej skuteczne od rozmowy na temat niewłaściwego zachowania czy postawy. Nieadekwatnej kary dzieci nie rozumieją. Większy efekt może przynieść rozmowa, z jakiego powodu rodzic jest zły. Dlaczego czegoś nie akceptuje i co mu się w zachowaniu dziecka nie podobało.

*- Ważne jest również wysłuchanie dziecka. Z nastolatkiem można już porozmawiać o tym, skąd się wzięło jego zachowanie czy emocje. Warto pytać, co mu to dało i czy rozumie konsekwencje. - podpowiada* ***Magdalena Kilan-Banach****. - Takie podejście będzie miało większy wpływ na rozwój wspomnianych na wstępie połączeń w mózgu. Pomoże dziecku wyciągnąć własne wnioski i rozwijać jego sposób myślenia.*

Oczywiście, jedna rozmowa po karygodnym wybryku nie wystarczy i nie załatwi sprawy. Budowanie relacji z dzieckiem to proces, o który rodzic musi dbać od początku. Im więcej uwagi, zainteresowania i wsłuchiwania się w zdanie dziecka będziemy mu dawać już od najmłodszych lat, tym większa szansa, że relacje z nastolatkiem nie będą przypominały wojny pokoleń, ale oparte zostaną na zaufaniu. A żeby zaufanie działało w obie strony, budować je trzeba wspólnie.

**Porozmawiajmy o dzieciach**

Fundacja Na Ratunek Dzieciom z Chorobą Nowotworową w ramach kampanii „Porozmawiajmy o dzieciach” przygotowała cykl artykułów i webinarów poradnikowych z zakresu psychologii dziecięcej, pedagogiki i dietetyki. W adresowanych do rodziców materiałach poruszane są między innymi takie tematy jak: rozwój emocjonalny dziecka, radzenie sobie z lękiem i agresją, opieka w izolacji czy kształtowanie prawidłowych nawyków żywieniowych. Wszystkie dostępne są bezpłatnie na stronie internetowej kampanii: https://porozmawiajmyodzieciach.pl.

Poradniki powstają we współpracy z zespołem doświadczonych psychologów dziecięcych i pedagogów z Kliniki Mentalnej. To projekt stałego wsparcia psychologicznego i pedagogicznego dla dzieci i ich rodziców, realizowany przez Fundację Na Ratunek Dzieciom z Chorobą Nowotworową w Klinice Onkologii i Hematologii Dziecięcej Przylądek Nadziei we Wrocławiu. Możesz go wesprzeć przekazując 1% podatku, podając w rozliczeniu PIT numer KRS **00000 86210**.

\* \* \*

**Kontakt dla mediów:**

Klaudia Smolarska-Kulej

Fundacja "Na Ratunek Dzieciom z Chorobą Nowotworową"

ul. Ślężna 114 s/1

53-111 Wrocław

tel. kom.: 728 923 530