

# Z ŻYCIA WZIĘTE...NASTOLATEK 2020

Wiek Waszych dzieci to ekscytujący i szalony, ale jednocześnie niebezpieczny okres w życiu. To czas, gdy szczęśliwy, zadowolony z życia chłopiec zmienia się w gniewnego, odpowiadającego monosylabami nastolatka. To moment, gdy dziecko stwarza dystans między swoimi rodzicami i pojawiają się pierwsze problemy. Nie unikniemy ich nawet w najbardziej kochających rodzinach. Dlaczego? Z dwóch powodów, które w okresie dojrzewania wywierają olbrzymi wpływ na nasze dzieci:

1. Pierwsza i najważniejsza siła jest **natury hormonalnej**. Skutki działania hormonów widoczne są w fizycznych zmianach organizmu, lecz równie dynamiczny proces zachodzi w mózgu. Zrozumienie hormonalnej natury burzliwych przemian sprawia, że łatwiej odnosić się nam do nich z tolerancją, zrozumieć, że przez kilka lat dzieci mogą zachowywać się nie całkiem racjonalnie.
2. Druga siła jest **natury społecznej**. Dziecko boi się odrzucenia lub upokorzenia w oczach kolegów. Przez to robi rzeczy, które w oczach dorosłych nie mają sensu. To władza rówieśnicza decyduje o systemie wartości. Przybiera ona wiele form. W przypadku dziewcząt władzą może być fizyczna uroda. Chłopcy również czerpią władzę z atrakcyjnego wyglądu, a oprócz tego z wyników sportowych oraz siły fizycznej. Dzieci są emocjonalnie rozbite. W tym wieku poczucie własnej wartości zależy od akceptacji rówieśników i dlatego grupa wywiera tak duży wpływ na jednostkę. Może to jest przyczyną, że dzieci wracają ze szkoły w złym nastroju? Potrzeba akceptacji, lęk przed znalezieniem się poza zaklętym kręgiem i pragnienie bycia w nim mają tak duże znaczenie dla nastolatków, że prowadzą aż do alkoholu, narkotyków, wybryków chuligańskich.

## Jak pomóc w pokonaniu stresu wieku młodzieńczego?

1. Nastolatek nie powinien mieć zbyt wiele niezorganizowanego wolnego czasu, bo może go niewłaściwie wykorzystać. Można zapisać dziecko na zajęcia pozalekcyjne, zlecić obowiązki domowe, zabierać na wspólne spacer, rozmawiać.
2. Należy być ostrożnym w stawianiu wymagań. Oddzielać i wybierać to, o co warto walczyć, nie dążyć do doskonałości w sprawach, które nie mają wielkiego znaczenia. Trzymać rękę na pulsie i nie dopuścić do wykroczeń. Trzeba być obok dziecka i pomagać swoim życiowym doświadczeniem. Nie pozwolić, aby gniew utrzymywał się zbyt długo, zrobić pierwszy krok pojednania, nie walczyć ze swoimi dziećmi, traktować je z szacunkiem, nawet jeżeli konieczna jest kara czy wprowadzenie ograniczeń.
3. Rodzice mają dużo obowiązków, na które zużywają wiele energii. Dobrze, gdy rodzice nastolatka potrafią zaoszczędzić trochę energii, aby dać sobie radę ze zdenerwowaniem. Rodzice mogą pomóc w budowaniu więzi między pokoleniami, ale też wbić między nie klin. Obraz ojców i matek w oczach dziecka jest w dużej mierze produktem tego, co słyszą od drugiego rodzica, a często słyszą słowa krytyki.
4. Co robić, gdy dziecko sprawia poważne kłopoty? – palenie, picie, wagary, narkotyki... Rodzice mogą czuć się bezradni, nie potrafią poradzić sobie z zachowaniem dziecka, czują się ich ofiarami, są rozczarowani sobą, mają poczucie winy, że źle wychowali dziecko. Trzeba wtedy spowodować, aby nasz nastolatek był odpowiedzialny za swoje czyny, stawiać wymagania łączące się z surowymi konsekwencjami. Można skontaktować się ze szkołą (pedagogiem, wychowawcą), z rodzicami przyjaciół dziecka i opracować wspólny plan działania. Wspólnie łatwiej rozwiązywać problemy.

**Rodzicu! Kontroluj. Wspieraj. Bądź Świadomy i Odpowiedzialny!**

**Bezgranicznie KOCHAJ!**