

**Anna Peza**

## **Nastolatek na zakręcie. O (nie) takim strasznym dorastaniu**

Jak wytrwać z dorastającym nastolatkiem? Jak mądrze towarzyszyć dziecku w dorastaniu? Czy jest to w ogóle możliwe? Bez wątpienia tak, choć komunikacja z nim okazuje się wówczas nie lada wyzwaniem. Czasami przypomina balansowanie na krawędzi, zmienia się jak w kalejdoskopie, bo jednego dnia nastolatek jest w dobrym kontakcie, bywa wesoły, pomocny, wydawać by się mogło „bezproblemowy”, a kolejnego dnia rodzice, opiekunowie czy nauczyciele doświadczają zmiany o sto osiemdziesiąt stopni. Zadają sobie wówczas pytanie, co zrobili nie tak, czym urazili dziecko, co takiego powiedzieli, że reakcja wydaje się nadmierna.

Jako matka nastolatki, ale także nauczycielka pracująca przez wiele lat z nastolatkami, popełniałam wiele błędów, ale zawsze podchodziłam do nich refleksyjnie i dziś mogę powiedzieć, że chyba dobrze rozumiem tę „dzisiejszą młodzież”, choć niejednokrotnie mnie jeszcze zaskakuje. „Trudna młodzież”, bo niestety takie określenie mocno się zakorzeniło w świadomości społecznej, stworzyło obraz nieznośnego nastolatka w okresie buntu. Na „tę dzisiejszą młodzież” narzekał już Sokrates, a wtórował mu Arystoteles, ale to właśnie „ta dzisiejsza młodzież”, wbrew utartym schematom, potrzebuje świadomych i mądrych dorosłych, którzy przeprowadzą ją spokojnie przez most nazywany trudnym dorastaniem.

### **Czym w takim razie jest „bunt nastolatka”?**

Nie lubię tego określenia, bo jest nacechowane negatywnie i kojarzy mi się z siłowym łamaniem zasad. Bunt jest terminem zaliczanym do kategorii zachowań wychodzących poza normy zachowań społecznych, jest formą pewnego rodzaju sprzeciwu, przybierającego często na sile. Młodzi ludzie wchodzi wtedy częściej w konflikty, stają się egocentryczni, próbują się także „ukryć” przed światem. Postrzegają tym samym osoby dorosłe jako te, które zbytnio interesują się ich życiem, ingerują w nie, kontrolują, nakazują i narzucają swoje zdanie. Szkodliwe jest więc łączenie buntu z okresem dojrzewania. Wchodzimy wtedy niejednokrotnie w małe wojenki, skupiamy się na walce z młodym człowiekiem, nie dostrzegając jego potencjału. Dojrzewanie to czas indywidualizacji, autonomii nastolatka, dlatego nie walczmy z młodym człowiekiem, lecz go wspierajmy.

### **Co się dzieje mózgiem nastolatka?**

Okres dojrzewania rozpoczyna się około 11–12 roku życia i nabiera rozpędu do około roku 15–16. Mózg rozwija się partiami. Zaczyna dojrzewać od tyłu, czyli od części potylicznej, i proces ten postępuje stopniowo do kory przedczołowej. Jest to ważne zjawisko, bo dzięki korze myślimy, podejmujemy decyzje, ale na ten proces nastolatek musi jeszcze poczekać, ponieważ kora przedczołowa nie jest u niego jeszcze wystarczająco dojrzała – staje się taka dopiero około trzydziestego roku życia. Natomiast ciało migdałowate, odpowiedzialne za odczuwanie emocji, impulsywność, zmianę nastrojów, działa bez zarzutu. Niestety, kora jeszcze za nim nie nadąży, dlatego nastolatki działają w taki, a nie inny sposób. Poczekajmy cierpliwie do około

dwudziestego drugiego roku życia, a wszystko się ustabilizuje i wróci na właściwe tory. My, jako dorośli, możemy pomagać nastolatkom rozwijać mózg, pomagać im przejść przez ten okres, spoglądając na ich zachowania nie na jako coś trudnego, ale naturalnego. Jak możemy to zrobić najlepiej? Wspierać, towarzyszyć, dawać przestrzeń, nie pouczać, a negocjować, nie zwalczać trudnych zachowań, a je po prostu zaakceptować. Nastolatki uwielbiają dyskutować, są kreatywni i twórcy, lubią wyzwania, jeśli oczywiście damy im do tego przestrzeń. Włączajmy ich we wspólne rozwiązywanie problemów, szukajmy kompromisów, ucząc przy tym kompetencji społecznych. Młodzi ludzie potrzebują mądrych dorosłych, którzy poprowadzą młodego człowieka przez labirynt relacji.

### **Jak pomóc nastolatkom rozwijać w nich kompetencje?**

Nie ma prostych recept ani łatwych rozwiązań, które wskakują nam do kieszeni. Czasami wystarczy się uważnie rozejrzeć, aby je dostrzec i zacząć działać. Rozmawiajmy dużo z nastolatkami o ich świecie, tj. o rzeczach, które są im bardzo potrzebne, o wyglądzie, o zainteresowaniach i pasjach. Jako dorośli pokazujemy im, że jesteśmy obok, że mamy z nimi kontakt. Nastolatki muszą mieć swój świat, swoją przestrzeń i uszanujmy to, dbając przy tym o relację i bliskość. Oni potrzebują, żebyśmy w nich wierzyli. Żebyśmy ufali, że sobie poradzą, a świat będzie im sprzyjać. Żebyśmy byli przy nich spokojni, gdy popełniają błędy, ponoszą porażki, wściekają się, rozpaczają i nie widzą wyjścia z sytuacji. Ważne, żeby znać ich problemy i trenować z nimi podejmowanie decyzji. Nastolatki wbrew pozorom postrzegają swoich rodziców lepiej niż o nich mówią. Owszem, nie przyznają się do tego publicznie, ale anonimowo komunikują wprost, że rodzice są dla nich bardzo ważni. My, dorośli, bez udziału negatywnych emocji, wskazujemy młodym ludziom właściwą drogę w szarpaninie emocji.

Warto sobie uświadomić, że sposób wychowywania dzieci zmienił się bardzo. One już nie muszą tak mocno walczyć o to, aby z nimi rozmawiano, aby były wysłuchane. Nie wszyscy nastolatki muszą się buntować, bo potrafią się porozumieć – „dogadać” z rodzicami. Nasze dzieci kiedyś wyrosną z nastoletniości. Osłabnie tak zwana „potrzeba buntu”, pojawią się nowe marzenia, wyzwania czy plany, realizowane przecież nieco spokojniej, z większą dozą realizmu. Okaże się, że potrafią sprzątnąć swój pokój, zająć się domem, dostrzec emocje rodziców, nazwać je, zaproponować kawę czy herbatę, a może też rozmowę. Być może usłyszymy, że nie jest z nami najgorzej, że jesteśmy całkiem „spoko”, a nawet zdarzyło się parę razy, że mieliśmy rację. Pewnie usłyszymy też, czym najbardziej wnerwialiśmy swoje dzieci. I że mimo wszystko nas szanują, i nas kochają.

Czy nie warto zatem przejść tę drogę razem?