**Instrukcja obsługi nastolatka: 9 ciekawostek, które pomogą Ci zrozumieć nastolatka**



Jeżeli jesteś rodzicem nastolatka albo kiedyś nim będziesz, koniecznie przeczytaj ten tekst.

Mówi się: małe dziecko, mały problem, duże dziecko duży problem. Ze wszystkich dzieci najgorszy PR mają nastolatki. Myślę, że w dużej mierze jest to wynikiem naszej, dorosłych, niewiedzy. Z maluchami rady proste: tul, karm, przewijaj, kołysz, czytaj bajki, baw się itd. Z nastolatkiem prostych recept nie ma. Po lekturze świetnej książki: **„Już się nie rozumiemy. Jak przeżyć czas trzaskających drzwi” Isabelle Filliozat:** psychoterapeutki i matki nastolatków, postanowiłam napisać tekst, który nam żyć z nastolatkami pomoże. Zapraszam do lektury: tekstu i książki. [](http://bit.ly/2DvbHuQ)

1. **Jeżeli nie możesz znieść nagłych wybuchów emocji nastolatka i przechodzenia ze skrajności w skrajność: od płaczu po wściekłość, od smutku po ekscytację, wiedz, że jego mózg  przypomina teraz plac budowy.**

Okres dojrzewania jest przełomowym momentem życia, w którym tworzą się połączenie neuronowe. Przez to właśnie, a nie przez złą wolę, nastolatek często nie jest w stanie kontrolować własnych odruchów i ma zwiększoną reaktywność emocjonalną. Za każdym razem, gdy wykrzyczy, że Cię nienawidzi, nie nadawaj temu dużego znaczenia i nie obrażaj się za to.

**2. Jeżeli nie możesz zrozumieć, dlaczego nagle odsunął się od Ciebie i priorytetowo traktuje znajomych, wiedz, że jest teraz w okresie hipersocjalizacji:** buduje własną tożsamość i usamodzielnia się i wątek pt. „jak zintegrować się z grupą” jest dla niego priorytetem. I to, że potrafi rzucić wszystko i wybiec, żeby się z nimi spotkać albo godzinami pisze lub rozmawia z nimi przez telefon, natomiast z Tobą podczas rozmowy rzuca tylko półsłówka, jest normalne.

*więcej pisałam o tym w tekście*[***Dla nastolatka ważniejsi są znajomi, pogódź się z tym, rodzicu***](http://www.nishka.pl/dla-dziecka-wazniejsi-sa-znajomi/)

**3. Jeżeli myślisz, że Twój nastolatek już Cię nie potrzebuje i w ogóle nie liczy się z Twoim zdaniem, to jesteś w błędzie**. Mimo, że Wasze stosunki są napięte, potrzebuje Twojej miłości i uwagi i liczy się z Twoim zdaniem, mimo że udaje że tak nie jest. Jak pisze Filliozat:

**Choć mamy wrażenie, że nas odrzucają, to pewność, że zawsze mogą na nas liczyć, pozwoli im wyruszyć na podbój świata.**

Nie wymuszaj jednak na nastolatku kontaktu na siłę. Za to staraj się być dostępny, gdy on go oczekuje. Tak, to może być frustrujące: dlaczego to nastolatek ma decydować o tym kiedy rozmawiacie, a nie my. Ale to my jesteśmy rodzicami, a nie dziećmi, a nie odwrotnie.

**4. Jeżeli myślisz, że trudno być Ci rodzicem nastolatka, wiedz, że mu jest znacznie trudniej.** Okres adolescencji porównuje się do KRYZYSU TOŻSAMOŚCI. Zmiana, która zachodzi w ciele i umyśle nastolatka jest dla niego bardzo dotkliwa, czuje się zagubiony, przestraszony, nie rozumie tego i gdy dodatkowo odczuwa spojrzenia, westchnięcia i marudzenia dorosłych pełne dezaprobaty i sugestie, że jest dziwakiem, jest mu jeszcze trudniej.

**5. Jeżeli myślisz, że Twój nastolatek jest krnąbrny, w ogóle Cię nie słucha i nie robi nic o co go prosisz, to przyjrzyj się sobie:** może to Ty masz problem z kontrolą? I wciąż traktujesz go jak malucha? Albo nie możesz sobie poradzić z tym, że poszłaś w odstawkę, czujesz się niepotrzebna i zamiast skupić się na własnych sprawach, uczepiłaś się nastolatka i żyjesz jego życiem? To pisałam ja, która się z tym zmagała i niedawno to zrozumiała.

**6. Jeżeli myślisz, że karanie nastolatka coś zdziała, to wiedz, że przyniesie to tylko pozorny skutek: da nam, rodzicom, iluzoryczne poczucie panowania nad sytuacją**. Jak pisze Isabelle Filliozat:

**„Jeżeli nastolatek obnosi się z niewłaściwym zachowaniem, to znaczy że zmaga się z jakimś problemem. Wspólne szukanie rozwiązania jego kłopotów przyniesie korzyść wszystkim zainteresowanym.”**

Zdecydowanie lepiej jest rozmawiać i ustalać wspólnie zasady i konsekwencje ich łamania.  
Co więcej istnieje jeszcze inny wymiar kary, mianowicie **tzw. efekt złego chłopca**: kara budzi uznanie i szacunek kolegów! Złamał/a zakaz, sprzeciwił/a się rodzicom – zyskuje dzięki temu status twardziela lub bohaterki i wzbudza szacun w otoczeniu.. Weźmy to pod uwagę karając dzieci



**7. Jeżeli myślisz, że Twoje dziecko jest pozbawione empatii, wiedz, że jest to wynikiem przemian biologicznych w jego organizmie.**

Empatia kognitywna, czyli zdolność do stawiania się w miejscu drugiego człowieka, zależy od środkowej kory przedczołowej i u dziewcząt wzrasta od 13 roku życia, a u chłopców nie wcześniej niż w 15! Koniec rozwoju tej zdolności następuje dopiero około 21 roku życia.

Natomiast empatia emocjonalna, czyli zdolność doświadczania uczuć drugiego człowieka, związana jest z układem limbicznym. U chłopców w wieku 13-16 następuje regres współodczuwania, a to w związku ze zwiększonym wydzielaniem się testosteronu. Co bardzo ciekawe i na co wskazują badania, chłopcom między 15 a 18 rokiem życia, którzy mają bliski i pełen wsparcia kontakt z ojcem, potrafią łatwiej wczuć się w sytuację drugiego człowieka.

**8. Jeżeli myślisz, że słuchanie muzyki podczas odrabiania lekcji czy uczenia się przeszkadza mu, wiedz, że jest wprost przeciwnie, pomaga mu się skoncentrować.**

Jest to związane z tym, że w związku z przebudową kory przedczołowej utrzymanie koncentracji wymaga od nastolatka znacznie więcej wysiłku niż od nas i żeby utrzymać motywację, np. do skończenia zadania, musi stymulować układ nagrody i redukować poziom stresu. Jeżeli więc coś mu w nauce przeszkadza, to my gderający:

– Wyłącz tę muzykę i usiądź prosto jak się uczysz!

**9. Jeżeli myślisz, że totalny bałagan w pokoju nastolatka oznacza, że zamienił się w abnegata, to wiedz, że to jego sposób na podkreślenie swojej niezależności i lepiej, żeby buntował się w taki sposób niż np. sięgając po używki.** Ustalcie jeden dzień w tygodni na generalne i solidne porządkowanie jego pokoju (oczywiście on sam to zrobić), a przez resztę dni niech żyje jak chce i ma poczucie bycia panem/panią sytuacji i swojego pokoju.