

Dlaczego mnie nie widzisz? Dlaczego mnie nie słuchasz? Jak dorośli lekceważą i bagatelizują potrzeby nastoletnich dzieci.

Obecnie dzieci mają lepsze życie – prawie wszystko, czego potrzebują, jest w zasięgu ręki: smartfon, Internet, markowe ciuchy, rewelacyjne wakacje, różnorodne zajęcia pozaszkolne. Ale czy jest im łatwiej przejść przez dojrzewanie? Czy potrafimy zaspokajać ich prawdziwe, niematerialne potrzeby? Stale rosnąca liczba uzależnień i zaburzeń psychicznych w tej grupie wiekowej świadczy o tym, że nie najlepiej sprawdzamy się w roli rodziców i wychowawców. Skorzystaj ze scenariusza zajęć "Zauważ mnie, wysłuchaj mnie – chcę poczuć się ważny".

Inne czasy, te same potrzeby

Okres dorastania to test dla całej rodziny. To prawda, że dojrzewanie jest odpowiedzialne za zmiany nastrojów, niekontrolowane reakcje i impulsywne decyzje dzieci. To prawda, że szukają one silnych przeżyć i podważają autorytet dorosłych. Jeśli jednak zachowania ryzykowne nasilają się, dziecko jest bardzo agresywne lub wpada w depresję, to jest to coś więcej niż bunt. Funkcjonowanie nastolatków wiele mówi o tym, jak czują się w swoim środowisku rodzinnym, jakie mają relacje z rodzicami oraz o tym, jak dorośli reagują na ich potrzeby.

Rodzice często skupiają się na tym, jakie dzieci mają być i co mają osiągnąć, mało uwagi zaś poświęcają im samym. Chcą wiedzieć, co w szkole, ale już niekoniecznie, jak dziecko się w niej czuje. Pytają o oceny, ale nie o to, ile wysiłku kosztowało ich zdobycie. Oczekują samodzielności, ale nie stwarzają dziecku możliwości do jej budowania. Wymagają, kontrolują, krytykują, karzą. Wychowanie coraz bardziej przypomina hodowlę człowieka sukcesu.

Tymczasem nastoletnie dzieci mają potrzeby, których zaspokojenie gwarantuje harmonijny rozwój. Jeśli te potrzeby są zaniedbywane, jednostka doświadcza trudności w różnych obszarach swojego życia. Proces dojrzewania jest ogromnym wyzwaniem, dlatego w tym okresie dorośli (rodzice, wychowawcy, nauczyciele) powinni zwracać szczególną uwagę na funkcjonowanie dziecka, w tym na niepokojące sygnały takie jak:

- zamknięta postawa – unikanie rozmów, uciekanie wzrokiem, zamykanie się w swoim pokoju,
- nadmierny stres – objawy psychosomatyczne, problemy ze snem, nerwowość, lęk,
- trudne relacje z rówieśnikami – konflikty, wykluczenie z grupy, rola ofiary,
- demoralizacja – członkostwo w grupach z marginesu społecznego, używki, uzależnienia, stosowanie przemocy, kradzieże,
- nagłe pogorszenie wyników nauczania lub wagary,
- nieobecność dziecka – późne powroty do domu, ucieczki,
- uzależnienie od internetu,
- wroga postawa wobec rodziców (dorosłych) – oskarżanie, obwinianie, krytykowanie, złorzeczenie, wyzwiska,
- niska odporność psychiczna.

Czego pragnie nastolatek?

- miłości – okazywanej zachowaniem i wyrażanej słowami,
- bliskości – fizycznej i psychicznej,
- bezpieczeństwa – w domu i w rodzinie, która jest ostoją, podporą i jest przewidywalna,
- akceptacji – poczucie bycia OK niezależnie od okoliczności,
- autentyczności – możliwość bycia sobą, swobodnej autoekspresji,
- autonomii – możliwość budowania tożsamości, prawo do własnego zdania i do własnych wyborów,
- uwagi – poczucie bycia zauważonym, wysłuchanym, ważnym dla dorosłych, wspólne spędzanie czasu,
- wsparcia – zrozumienie i pomoc rodziców.

Z perspektywy nastolatka

My dorośli lubimy tłumaczyć skrajne emocje i trudne zachowania dorastających dzieci w sposób wygodny dla nas: to przejściowe, to przez hormony, za dobrze mają, za dużo dostają, muszą coś w życiu osiągnąć itp. Nic bardziej mylnego. Takie nastawienie świadczy o braku wglądu w świat potrzeb i przeżyć dziecka. Oraz o tym, że skupiamy się bardziej na „mieć” niż „być” i takie wzorce przekazujemy dzieciom: jesteś tak dobry jak twoje osiągnięcia. Dla małego dziecka rodzice są wyrocznią, ale nastolatek poszukujący własnej tożsamości podważa wpajane mu wzorce i weryfikuje system wartości rodziny.

Nastolatki mają żal o to, że rodzice:

- nie dostrzegają ich potrzeb – „Przecież masz wszystko, czego ci trzeba”;
- ignorują ich zdanie – „Co ty wiesz o...?”, „Porozmawiamy, jak dorośniesz”;
- nie słuchają tego, co mówią – „Nie przesadzaj, lepiej idź posprzątać swój pokój.”, „Nie teraz, jestem zmęczony”;
- zmuszają do robienia rzeczy niezgodnych z zainteresowaniami i marzeniami dzieci – „Bedziesz chodził na dodatkowy angielski i już.”, „Musisz iść na dobre studia”;
- mają nierealistyczne oczekiwania – „Masz mieć ze wszystkich przedmiotów co najmniej czwórki”;
- nie pozwalają być sobą – „Jak ty wyglądasz?”, „ Co to za okropna muzyka!”, „Jak ty się zachowujesz?”.

Te i inne komunikaty dorosłych blokują rozmowę, wzajemne zrozumienie i porozumienie. Sprawiają, że dziecko czuje się nieważne, głupie i niepotrzebne. Próbuje zatem zaspokajać swoje potrzeby gdzie indziej, np. w grupie rówieśniczej. Niestety i tam liczy się obecnie przede wszystkim „mieć”: lepsze ciuchy, nowszy model telefonu, mocniejszą głowę przy picciu, więcej lajków na Facebooku.

Presja rówieśników, mediów i portali społecznościowych jest ogromna. Nastolatek, który nie ma oparcia w domu rodzinnym, może jej nie podołać. Jeśli miejscem zaspokajania potrzeb staje się szkoła, nastolatek włącza się w wyścig szczurów i próbuje go wygrać kosztem siebie i swojego życia. Są i tacy, którzy nie potrafią odnaleźć się ani wśród rówieśników ani w szkole. Oni zanurzają się w wirtualnym świecie, albo w swojej samotności.

Niemожność zaspokojenia potrzeb jest niebezpieczna. Nastolatek jest niedojrzały emocjonalnie i przez to bardziej podatny na negatywne wpływy otoczenia, uzależnienia i depresję.

Z perspektywy dorosłego

Rodzice i nauczyciele dość często niewłaściwie interpretują zachowanie i reakcje dzieci, a zwłaszcza ich nadwrażliwość, impulsywność i zmienność nastrojów. Dopatrują się w nich negatywnych intencji i niewdzięczności, co oczywiście pogłębia brak porozumienia. Zdaniem rodziców nastolatki:

- ciągle się złością, pyskują i obrażają,
- są niewdzięczne,
- nie wiedzą, czego chcą,
- nic nie robią,
- wykorzystują rodziców,
- za mało się uczą.

Dorośli, którzy sami przestali czuć, traktują dzieci instrumentalnie: oczekują od nich całkowitego podporządkowania się i dostrzegają je tylko wtedy, gdy są posłuszne (np. przynoszą dobre oceny). Ci, którzy odczuwają, mogą czuć się bezradni i po cichu obwiniać się za błędy wychowawcze, które popełnili. Im bardziej wierzą, że to ich wina, tym silniej reagują na zachowanie dzieci. Dotknięci, a niekiedy zranieni do żywego, również zaczynają traktować dzieci przedmiotowo.

Ulubiony mechanizm obronny dorosłych to uogólnienie – zanim nastolatek ma szansę opowiedzieć, co się wydarzyło, albo jak się czuje, dorośli ucinają rozmowę słowami takimi jak: „znowu”, „jak zwykle”, „ty to zawsze”, „ty nigdy”.

Skupieni na własnych emocjach przestają dostrzegać rzeczywiste potrzeby dzieci i wychodzić im naprzeciw. Dzieci czują się lekceważone. Cierpią, bo są pozostawione same sobie z problemami, które niejednokrotnie je przerastają. Więzy i wzajemne zaufanie słabną, a porozumienie przekształca się w konflikt.

Niestety, opisane postawy dorosłych mają negatywne konsekwencje. Po pierwsze, rodzice (ale także nauczyciele i wychowawcy) nie wiedzą, co dzieje się z dziećmi, jakie zagrożenia na nie czyhają, nie mogą więc w porę zapobiegać zachowaniom ryzykownym. Bywa, że dowiadują się o istnieniu problemu, gdy dzieci są uzależnione od środków odurzających, lub padły ofiarą przemocy rówieśniczej. Coraz częściej zdarzają się samookaleczenia i próby samobójcze.

Widzę cię, słucham cię

Nie wystarczy powiedzieć dziecku, że jego sprawy są ważne, ono musi to poczuć. Aby tak się stało, zastosuj taktykę trzech kroków „uwaga-kontakt-słuchanie”.

Krok pierwszy: uwaga. Nastolatek nie zawsze mówi o tym, co przeżywa, na ogół unika rozmowy na ten temat. Uwagny dorosły potrafi określić, w jakim nastroju jest dziecko. Warto zwracać uwagę na sygnały niewerbalne takie jak wyraz twarzy, kontakt wzrokowy, ton głosu, postawa ciała i gesty. Zdawkowe „Wszystko w porządku” niezgodne z mową ciała to sygnał, że dzieje się coś niepokojącego. Ale zwracajmy także uwagę na pozytywne sygnały, są również ważne.

Krok drugi: kontakt. Najłatwiej nawiązać kontakt podczas wspólnego wykonywania jakiejś czynności (spaceru, sprzątnięcia, zakupów, kolacji). Mówmy o tym, co sami przeżywamy, jak minął nam dzień, co nas cieszy i złości. Dzielimy się wspomnieniami z własnej przeszłości, także tymi, z których niekoniecznie jesteśmy dumni. Otwartość i szczerść dorosłego to sygnał: możesz ze mną o wszystkim porozmawiać, bezpiecznie i z pełną akceptacją. Inicjując rozmowę pamiętajmy, aby nie wypytywać, nie przesłuchiwać i nie dominować rozmowy.

Niech dziecko samo zdecyduje o tym, co chce powiedzieć. Reagowanie na jego wypowiedzi powinno być adekwatne do sytuacji, spokojne i empatyczne, nigdy nadmierowe, bo może być wtedy odebrane jako wtrącanie się lub atak. Warto łączyć kontakt wzrokowy („widzę cię”) z werbalnym.

Krok trzeci: słuchanie. Niełatwo jest słuchać bez przerywania, komentowania, prawienia kazań. Fakt, że mamy większe doświadczenie, a często po prostu wiemy lepiej, nie oznacza, że mamy prawo odbierać dziecku możliwość gromadzenia własnych doświadczeń. Nastolatek poszukuje, a gotowe rozwiązania dorosłych przeszkadzają mu w odkrywaniu świata i siebie samego. Lepiej więc słuchać, zamiast mówić. Zresztą, w ten sposób najlepiej zrozumiemy dziecko i poznamy jego problemy.

Poprowadź zajęcia z wykorzystaniem scenariusza "Zauważ mnie, wysłuchaj mnie – chcę poczuć się ważny" TUTAJ >>

Jeśli wydaje ci się, że okazujesz zainteresowanie nastolatkowi, a on twierdzi, że go nie dostrzegasz albo ignorujesz, zastanów się:

- Jak najczęściej reagujesz na jego wygląd, zachowanie i słowa?
- Czy widzisz w nim człowieka, czy raczej nieposłuszne, niedoświadczone dziecko?
- Czy jesteś otwarty na kontakt, czy też chcesz mieć święty spokój?

Jeśli wydaje ci się, że dużo rozmawiasz z nastoletnim dzieckiem (uczniem), a tymczasem ono ma poczucie, że go nie słuchasz, zastanów się:

- Jak prowadzisz rozmowę?
- Może zadajesz za dużo pytań?
- Czy pozwalasz dziecku wypowiedzieć się, czy raczej przerywasz, krytykujesz, osądzasz?

Komunikaty werbalne mają ogromną moc. Nastolatek nie ma jeszcze pełnej kontroli nad swoimi słowami (najpierw mówi, potem myśli), ale dorośli powinni. Zanim coś powiesz, uspokój emocje i zastanów się, jaki cel chcesz osiągnąć. A przede wszystkim, co jest korzystne dla dziecka i waszej relacji.

Inne pomocne elementy kontaktu z nastolatkiem to:

- wzajemny szacunek – postawa: „Słyszę, co mówisz, szanuję cię i twoje opinie, nawet gdy się z nimi nie zgadzam” zachęca dziecko do szczerości i dodaje mu odwagi, aby podzielić się z rodzicem trudnymi przeżyciami,
- obecność w życiu dziecka – znajomość jego świata, kolegów, spraw szkolnych, ważnych wydarzeń i wspólne rytuały (np. śniadanie, sobotni spacer z psem) pomagają lepiej poznać i zrozumieć własne dziecko,
- zrozumienie roli grupy rówieśniczej – dziecko może znajdować się pod presją kolegów i domagać się np. drogich gadżetów, albo zacząć palić papierosy; szczerą rozmową i wspólne rozważenie za i przeciw budują zaufanie oraz dodają nastolatkowi pewności siebie,
- traktowanie dziecka stosownie do jego wieku – nastolatek to już nie dziecko ale jeszcze nie dorosły, rozmawiając z nim należy pamiętać, że jego rozwój emocjonalny i intelektualny mogą być na różnym poziomie rozwoju,
- realistyczne oczekiwania – warto dawać dziecku prawo do „Nie chce mi się” i do „Nie dam rady”, bo doskonałość nie istnieje, każdy ma lepsze i gorsze dni,
- docenianie – pochwały, komplementy, traktowanie dziecka jako eksperta (np. komputerowego) wzmacniają jego samoocenę i sprawiają, że czuje się ważnym członkiem rodziny i wartościowym człowiekiem,
- przewidywalność – rodzina powinna kierować się stałymi wartościami i zasadami (osadzonymi w realiach), bo to daje dziecku poczucie bezpieczeństwa.

Dom rodzinny, choć najważniejszy, nie zawsze zaspokaja potrzeby nastoletnich dzieci. Szkoła może stać się miejscem, w którym młodzież otrzyma to, czego brakuje w domu. Czasem jeden nauczyciel lub wychowawca potrafi sprawić, że młody człowiek poczuje się dostrzeżony i wysłuchany.

Autor: Anna Kielczewska

Wychowawca, nauczyciel, trener rozwoju osobistego, autorka licznych publikacji z zakresu wychowania, pedagogiki i psychologii. Posiada wieloletnie doświadczenie w pracy z dziećmi, młodzieżą i rodzicami w szkołach polskich i holenderskich.