

Odpowiedzialność czy nieodpowiedzialność nastolatka

Seminarium online 06.10.2024

Czym jest odpowiedzialność:

Jak podaje słownik języka polskiego odpowiedzialność to:

1. «obowiązek moralny lub prawny odpowiadania za swoje lub czyjeś czyny»
2. «przyjęcie na siebie obowiązku zadbania o kogoś lub o coś

Czy można na odpowiedzialność spojrzeć inaczej?

- Odpowiedzialność jako odpowiedź na to co ważne.
- Zaproszenie do współtworzenia życia rodzinnego, do współtworzenia odpowiedzialności za funkcjonowanie całej rodziny.
- W tej „odpowiedzi” jest zawarty wolny wybór.

Ważne pytania do refleksji

- Czy jako rodzic, daje mojemu dziecku, mojemu nastolatkowi prawo do tego aby wybierał w jaki sposób chce być odpowiedzialny za naszą rodzinę.
- Czy odpowiedź mojego dziecka musi być dokładnie taka jaką ja chcę usłyszeć?
- Czy musi być zgodna z tym co ja bym zrobił/zrobiła
- Czy musi być zgodna z moim systemem potrzeb, wartości i przekonań?
- Czy twoje dziecko ma prawo odpowiedzieć inaczej niż ty chcesz?
- Czy masz w sobie przestrzeń na rozmowę o tym, dlaczego ta odpowiedź jest inna?
- Czy masz w sobie przestrzeń na to żeby usłyszeć i zrozumieć?

Zaproszenie do rozmowy z nastolatkiem – pomocne zdania

- Chętnie dowiem się co ty myślisz na ten temat
- Chcę cię wysłuchać i dowiedzieć się, czemu chcesz zdecydować akurat tak
- Chcę poznać twoje zdanie i twoje argumenty
- Chcę dowiedzieć się, jaki ty masz pomysł na rozwiązanie tej sytuacji.

Zmiany w mózgu nastolatka – co warto wiedzieć?

Okres dojrzewania to czas intensywnych zmian w mózgu, które mają wpływ na sposób myślenia i zachowania osób nastoletnich. Myśląc o mózgu nastolatka można wyobrazić sobie przebudowę sieci dróg, która chociaż w efekcie doprowadzi do polepszenia warunków podróży, wcześniej wiąże się z czasowym wyłączeniem niektórych tras.

Może być łatwiej to zrozumieć, jeśli zdamy sobie sprawę, że tuż przed okresem dojrzewania (ok. 11-12 roku życia) zwiększa się istotnie ilość synaps powodując pogrubienie kory mózgowej. A potem to wszystko jest ... zredukowane - w okresie między 13 a 18 rokiem życia. Ubytek istoty szarej wynosi ok 1%.

Zmiany następują też w istocie białej - nastolatki mają mniej niż dorośli komórek nerwowych otoczonych osłonką mielinową, a to właśnie dzięki niej impulsy nerwowe mogą przemieszczać się szybciej.

Dodatkowo - jakby tego było mało - kora przedczołowa (która odpowiada m. in. za planowanie działań, ocenę ryzyka, przewidywanie konsekwencji) nie "komunikuje się" tak dobrze z innymi obszarami mózgu. Stąd widoczna u nastolatków impulsywność, silne reakcje emocjonalne, obniżona koncentracja itd.

Do tego dochodzą zmiany hormonalne, które także mają wpływ na samopoczucie, funkcjonowanie i regulacje emocji.

Zatem funkcjonowanie nastolatka, w tym jego odpowiedzialność musi się różnić od odpowiedzialności osoby dorosłej. Mózg nastolatka ma inne możliwości i nie może funkcjonować tak „stabilnie” jak u osób dorosłych, których mózg osiągnął już pełną dojrzałość.

Czy odpowiedzialność jest łatwa?

Sprawdźmy jakie my jako rodzice mamy zdanie o odpowiedzialność. Jakie mamy skojarzenia i wspomnienia. Czy nasze zdania, które były powierzane nam w naszych nastoletnich czasach na pewno były dostosowane do naszego wieku?

Czy z tych naszych doświadczeń nie wynika, że zdaniem, który dajemy naszym dzieciom brzmią „ja w twoim wieku...?”

Warto zadać sobie pytanie, czy to jest to zdanie, który sam/sama chcę słyszeć od innych ludzi.

Korzystajmy z wiedzy, którą mamy na temat biologii i zmian w organizmie nastolatka, być może będzie to dla nas pomocne.

Warto zadać sobie pytanie, za co chcę wziąć odpowiedzialność a za co naprawdę mogę? Czy na pewno mogę wziąć odpowiedzialność za to:

- czy moje dziecko będzie szczęśliwe
- czy wyrośnie na odpowiedzialnego człowieka
- czy skończy dobre studia
- czy da sobie radę w życiu

Odpowiedzialność nadmierna i niedostateczna

Poszukując „optimum” odpowiedzialności, warto zdawać sobie sprawę ze skrajności, z sytuacji, gdy odpowiedzialność jest nadmierna lub niedostateczna. Możemy mówić o:

- nadmiernej odpowiedzialności za siebie,
- nadmiernej odpowiedzialności za innych,
- niedostatecznej odpowiedzialności za siebie,
- niedostatecznej odpowiedzialności za innych.

Wspierając rozwój „zdrowej”, adekwatnej odpowiedzialności warto skupić się na otwartości i ciekawości potrzeb nastolatka, motywów stojących za jego działaniami, wyborami. To z jednej strony może bardzo korzystnie wpływać na więź, relacje i współpracę. Z drugiej - to okazja dla nastolatka, żeby sam uczył się rozpoznawać swoje potrzeby, motywacje, intencje i decydować co chce na ich rzecz zrobić. To dla rodzica wiąże się z umiejętnością pozwalania dziecku na podejmowanie decyzji i doświadczania ich konsekwencji.

Droga do odpowiedzialności

Droga do odpowiedzialności nie jest prosta. Nie wystarczy powiedzieć do dziecka: teraz to ty jesteś odpowiedzialny za... I przekazać długą listę.

Odpowiedzialność to droga, którą podążamy razem z dzieckiem i powoli ją przekazujemy.

Jesper Juul stworzył przykładową listę:

KAŻDY CZTERNASTOLATEK POWINIEN BYĆ W STANIE:

- Gospodarować swoją odzieżą, prac i prasować swoje ubrania
- Robić zakupy i przygotować posiłek
- Położyć się do łóżka i wstać
- Sprzątać
- Zarządzać swoją pracą i nauką
- Zarządzać swoim transportem

Co jeszcze będzie pomocne w drodze do odpowiedzialności? Na pewno warto zadać sobie pytania:

- Na ile i w jakich obszarach czuję się odpowiedzialny za własne dziecko?
- Na ile adekwatna jest ta odpowiedzialność?

Rola rodzica – sparing-partner

Rodzic zostaje sparingpartnerem, w nieustających rozmowach i dialogu z nastoletnim dzieckiem. Sparingpartner to ktoś, kto na treningu stawia maksymalny opór przyszłemu mistrzowi, jednocześnie minimalizując ryzyko jego kontuzji. Chodzi o to, aby przygotować go na wszystko, co może go spotkać w prawdziwej walce. Tak samo jest z rodzicami i ich nastoletnimi dziećmi: dorośli mają za zadanie przygotować je na to, co może je spotkać w prawdziwym życiu.

Nastolatki nadal potrzebują dorosłego, który ma więcej doświadczenia, nadal potrzebują dorosłego, który jest zaintrygowany ich życiem, ale nie z poziomu kontroli, ale z poziomu ciekawości.

Cieszcie się swoimi dziećmi

Popatrzcie na swoje dzieci i cieszcie się efektem kilkunastu lat swojej pracy, swojego wysiłku. Zaintrygujcie się tym, na kogo wyrasta ten młody człowiek.

Źródła:

Książka: „Nastolatek potrzebuje wsparcia” Agnieszka Kozak, Marcin Rzeczkowski, Robert Bielecki

Książka: „Nastolatki, kiedy kończy się wychowanie” Jesper Juul

Książka: „Burza w mózgu nastolatka. Potencjał okresu dorastania” Daniel J. Siegel

Akademia Rodziców Nastolatka – wyzwania i możliwości

- a. Program finansowany przez miasto stołeczne Warszawa
- b. Skierowany do rodziców i opiekunów nastolatków w wieku 12+
- c. Profil programu na FB
<https://www.facebook.com/AkademiaRodzicowNastolatka>
- d. Zapisy do newslettera
<https://tiny.pl/cdc48>
- e. Zapisy na bezpłatne konsultacje rodzicielskie
Tel: 22 499 37 33 (telefon czynny pon.-pt. godz. 9.00-15.00)

