

## **Bez maski. Czym jest autentyczność w relacji.**

Autorka: Alicja Niewęglowska – psychoterapeutka, trenerka Familylab

**Czasem słyszymy, że ktoś kto jest autentyczny, umie dobrze wyrazić siebie, zadbać o swoje granice i zbudować trwałe relacje. Potrafi zdjąć wszystkie maski, bo akceptuje siebie. Ale co to właściwie znaczy?**



### **Dlaczego zakładamy maski?**

Nauczycielka, która wydaje się wymagająca, młoda mama, która cały czas sprawdza, czy jej dziecko śpi, rodzic, który krzyczy na swoje nastoletnie dziecko, bo wróciło do domu 30 minut spóźnione, czy sprzedawca, która robi wrażenie niemiłego. Zakładamy codziennie różne maski. Za każdą kryje się, a czasem nawet ukrywa, człowiek z krwi i kości. Człowiek, który każdego dnia może czuć się inaczej, ma swoje troski i zmartwienia, swoje radości i doświadczenia, które na niego wpływają. Dlaczego zakładamy maski? Może w obawie przed odsłonięciem swojej autentyczności? Albo dlatego, że brakuje nam pewności, czy nasze wybory i decyzje są właściwe?

### **Ale czy jesteśmy autentyczni?**

Pytań jest zresztą więcej, bo normy społeczne, poleganie na opiniach innych ludzi i sposób, w jaki odbieramy rzeczywistość, sprawiają, że trudno nam określić, czy jesteśmy autentyczni, czy nie. Czy to, co mówimy, jest naprawdę tym, co czujemy? Czy w kontaktach z innymi ludźmi pozwalamy sobie na

szczerść i postępujemy w zgodzie ze sobą? Na taką niepewność szczególnie narażeni są rodzice – niemal na każdym kroku zasypywani życzliwymi radami i sprzecznymi informacjami.

Czy pozwalać 12-latkce na malowanie rzęs i paznokci? Co powiedzieć 16-letniemu synowi, kiedy wróci do domu pod wpływem alkoholu? Czy nastolatki mogą sami wyjeżdżać w wakacje pod namiot? Przykłady takich wątpliwości można mnożyć bez końca, a wszystkie wywołują złość, poczucie winy albo niepewność co do tego, którą drogę wybrać.

### **Jak znaleźć drogę do autentyczności?**

A gdyby tak w całym tym zamęciu spróbować odnaleźć siebie? Wsłuchać się w swoje potrzeby. Sprawdzić, czego chcemy, co lubimy, a co nam przeszkadza. Spróbować odbudować zaufanie do samego czy samej siebie. Dostrzec w sobie człowieka, który codziennie podejmuje najlepsze decyzje, na jakie go stać.

Jeśli uważasz, że do tej pory z autentycznością nie było ci po drodze, nie przejmuj się. Daj sobie tyle czasu, ile potrzebujesz. Pomocne mogą się okazać najprostsze pytania: „Kim jestem? Czego chcę? Co lubię? A co mnie denerwuje? Dlaczego tak reaguję w konkretnych sytuacjach?”. Niestety, nie wystarczy zapisać odpowiedzi na kartce. Trzeba cały czas przyglądać się sobie w relacjach z innymi, obserwować reakcje swojego organizmu. Gdy, na przykład, nasze nastoletnie dziecko o coś prosi, a my się zgadzamy, ale czujemy potem w ciele dyskomfort lub złościćmy się, może to oznaczać, że postąpiliśmy wbrew sobie. Może to właśnie nasza autentyczność domaga się w tym momencie uwagi?

Uczmy się autentyczności od nastolatków i dzieci, one się z nią rodzą. Potrafią doskonale pokazać, które potrawy są ich zdaniem obrzydliwe i z kim nie chcą rozmawiać. Okazują też swoją szczerą radość, kiedy widzą nas po całym dniu nieobecności, kiedy rano w szkole spotykają swojego najlepszego przyjaciela, albo kiedy są bardzo niezadowolone z wprowadzonego przez nas zakazu. Przypomnijcie sobie, te czasy, kiedy dzieci w kawiarni pełnej ludzi potrafiły krzyknąć na cały głos „Chce mi się kupę” – to właśnie była autentyczność.

### **Jak zbudować autentyczną relację z nastolatkami?**

Nastoletnie osoby są autentyczne i pragną autentycznych rodziców. Chcą nas poznać, zobaczyć, jak reagujemy i dowiedzieć się, co myślimy i czujemy. Choć często kwestionują nasze zasady, nie podoba im się to co mówimy i buntują się przeciwko temu, to bez wątpienia biorą to pod uwagę. Wielu rodziców chce akceptować wszystkie emocje, z jakimi mierzy się ich dziecko: nie tylko radość, ale też smutek czy złość. Są świadomi, że wszystkie emocje są w porządku. Problem pojawia się wtedy, kiedy nastolatki nie widzą tych emocji u dorosłych. Jeśli dziecko słyszy od rodzica, że można się złościć, ale nigdy nie widzi złości na jego twarzy, to trudno mu będzie pokazać to uczucie. Jeśli w domu jest zgoda na smutek, a mamie nigdy nie zdarzyło się płakać, bo za każdym razem, kiedy w oczach ma łzy, szybko je wyciera – to brakuje tu wiarygodności. Nie ma informacji, której potrzebuje nasze nastoletnie dziecko, np. „Moja mama płacze, kiedy jest smutna czy wzruszona, kiedy czuje się bezsilna, płkanie w naszym domu jest ok. Wszystkie emocje są ok”.

### **Jak dbać o granice?**

W autentycznych relacjach nastolatki widzą również, że rodzice dbają o swoje granice. Wyobraźmy sobie wieczorne pytanie nastolatka o pomoc przy odrabianiu zapomnianej pracy domowej. Zmęczony

rodzic może sprawdzić, jak się z tym czuje, czy chce pomóc dziecku, może odpowiedzieć, że teraz woli odpocząć lub spróbować umówić się, że przy zadaniach domowych jest gotowy pomagać do określonej godziny. Może też – wbrew sobie – zgodzić się na tę pomoc, a w efekcie pojawi się w nim frustracja i złość, którą wyleje na nastolatka, dodając przy tym, że to wszystko dlatego, że nie zaplanował odrabiania zadania wcześniej. Ta reakcja też będzie autentyczna, ale pojawi się dlatego, że wcześniej rodzic nie zadbał o siebie i swoje granice, a odpowiedzialność za to spadnie na dziecko.

Nasza autentyczność wspiera więc także nasze dzieci w ich własnej drodze do autentyczności, w szukaniu i wyrażaniu siebie.

### **W czym jeszcze pomaga autentyczność?**

Autentyczność pomaga nam budować szczere relacje nie tylko z naszymi dziećmi, ale też z partnerem, członkami rodziny czy kolegami z pracy. Dzięki niej budujemy autorytet inny niż ten oparty na zakazach, nakazach i wyuczonym szacunku. Budowany w oparciu o własną autentyczność autorytet będzie osobisty i wewnętrzny, ponieważ jego źródłem jest świadomość tego, kim naprawdę jesteśmy, jakie są nasze potrzeby, wartości i granice.

Autentyczność wspiera nas w rozwiązywaniu konfliktów w domu i w szkole. W autentycznych relacjach, kiedy pojawia się problem, każda ze stron może szczerze powiedzieć, co czuje, co ją dotknęło, jak rozumie daną sytuację, dlaczego na coś się nie zgadza. A wzajemne wysłuchanie się pozwala nam lepiej się poznać i zrozumieć. W autentycznych relacjach nie oceniamy, lecz mówimy o sobie i uważnie słuchamy.

Wysłuchujmy się w sobie, pozwólmy sobie na przeżywanie wszystkich emocji. Bądźmy autentyczni. Autentyczni dorośli to autentyczne dzieci – znające siebie, swoje emocje i dbające o swoje granice. Więcej o autentyczności w relacji można przeczytać w książkach Jespera Juula np. „Życie w rodzinie”. Artykuł powstawał w ramach programu: Akademia Rodziców Nastolatka – wyzwania i możliwości, finansowanego przez m.st. Warszawa



# Cyfrowy świat nastolatków

Autorka: Beata Cicha – psycholożka



**Średnia wieku, w którym dzieci otrzymują swojego pierwszego smartfon'a to 10 lat. Około 65% nastolatków korzysta z telefonów ponad 3 godziny dziennie, a 11% z nich robi to praktycznie cały czas. Co więcej, aż 1/3 uznaje siebie za osoby uzależnione od mediów społecznościowych.<sup>1</sup>**

## Co z tego wynika?

Powyższe statystyki pozwalają na wysnucie kilku wniosków na temat dzisiejszej rzeczywistości nastolatków. Rzeczywistości, która okazuje się być kompletnie nieprzystająca do tej, w jakiej dorastali ich rodzice. Bez względu na nasz osobisty stosunek do technologii, nie odseparujemy jej zupełnie od naszych dzieci. Co więcej, zasadnym byłoby uznać, że jest to całkiem spora i istotna część ich życia.

---

<sup>1</sup> ([www.dbamomojzasieg.com](http://www.dbamomojzasieg.com)).

## **Co mogą zrobić rodzice?**

Jak pomóc nastolatkowi odnaleźć się w świecie, w którym często sami tak łatwo się gubimy? Czy da się uchronić dzieci przed wszelkimi szkodliwymi treściami internetu? Prawdopodobnie się nie da. Tak samo jak nasi rodzice nie mogli nas uchronić przed stłuczeniem kolana na podwórku. Musieliśmy się przewrócić, żeby się nauczyć. To, co mogli, to z nami porozmawiać. O tym, że nie biega się z rozwiązanymi sznurówkami, czy że nie wsiada się do samochodu z obcym. I zwykle pamiętaliśmy, żeby nie wsiadać. Ponad 60% uczniów przyznaje, że rodzice nie uczą ich odpowiedzialnego korzystania z internetu. Być może to właśnie od rozmowy warto zacząć, na przykład o tym, jak bezpiecznie poruszać się w świecie cyfrowym i jak mądrze korzystać z dostępnych technologii.

## **Czy tylko zagrożenia?**

Zanim przejdziemy do, oczywistych dla rodziców zagrożeń, jakie niesie za sobą podłączenie do sieci, zwrócimy się ku korzyściom, które są co najmniej równie liczne. Dziś, wirtualna przestrzeń służy nastolatkom do realizacji najróżniejszych potrzeb. Począwszy od jednej z ważniejszych w tym wieku, czyli społecznej. Internet pozwala im na bycie w ciągłym kontakcie z rówieśnikami, co obecnie stanowi element podtrzymywania relacji. Sieć oferuje również możliwość nawiązywania nowych znajomości, często w oparciu o wspólne zainteresowania czy o wspólne trudności.

Internet nierzadko odpowiada na potrzebę zrozumienia, o które w nastoletnim okresie bywa szczególnie ciężko, bo w zasięgu mamy nie tylko osoby z otoczenia, ale z całego świata. Statystyki sprzed czterech lat wskazywały, że aż 10% nastolatków jest w związku z osobą, którą zna wyłącznie z internetu. Możemy zakładać, że na dzień dzisiejszy takich związków jest znacznie więcej. To pozwala zauważyć, że nie tylko obecność technologii jest zmianą, ale także, to jak bardzo zmieniła się definicja relacji.

Inną, realizowaną w sieci potrzebą może być budowanie swojej tożsamości, odrębności, a nawet niezależności. W internecie jest miejsce na wyrażanie siebie, odkrywanie tego co nas interesuje, nabywanie nowych zdolności czy czerpanie inspiracji w różnych obszarach życia (np. gdzie chciałbym pojechać, co chciałbym ubrać, jaką chciałbym mieć pracę itp.). Internet zaspokoi nieposkromioną ciekawość nastolatka, będzie jego wsparciem naukowym, ale i dostarczy mu rozrywki. Odpowie na znacznie więcej potrzeb niż mogłoby się wydawać.

## **Przed czym chronić?**

To na co uważać i jak się przed tym chronić? Po pierwsze, warto uczyć dzieci i nastolatki dystansu do wszelkich napotkanych treści. Uświadamiać, że nie wszystko co widzimy i co czytamy w internecie musi być prawdą. Nie każdy jest tym, za kogo się podaje. Nie wszędzie można dokonać bezpiecznego przelewu. Życie jakie użytkownicy malują w social mediach często niewiele wspólnego z rzeczywistością, choć łatwo pomyśleć inaczej. Równie łatwo zacząć się porównywać, do czegoś co jest przekolorowane i przefiltrowane – do idealnych sylwetek, drogich wycieczek czy wielkich imprez. I to między innymi o tym warto rozmawiać, o tym, że realność różni się od zdjęć. O tym, że nasze ciała mają zmarszczki, piegi i są różnych rozmiarów, a pojęcie piękna pomieszcza znacznie więcej niż tę jedną supermodelkę z Instagrama.

Kolejnym zjawiskiem wartym naszej uważności mogłaby być cyberprzemoc. Rozmowa o tym, że słowo napisane nie musi ranić mniej niż powiedziane, że w internecie „nic nie ginie”, że należałoby nie tylko szanować innych, ale i szanować swoje własne granice. Dzielić się informacjami o sobie z ostrożnością, nie udostępniać niczego, na co nie mamy ochoty.

## **Jak rozmawiać?**

To co wydaje się szczególnie ważne, to to, jacy my – rodzice, opiekunowie, będziemy w rozmowie z nastolatkiem. Czy będzie nas interesowało jego zdanie? Czy będziemy go oceniać czy nie? Czy okażemy mu zaufanie i czy będziemy gotowi bardziej towarzyszyć, niż narzucać własne zdanie. Jeśli to się choć po trosze nam się uda, to szanse, że nasze nastoletnie dziecko przyjdzie po naszą radę czy wsparcie, w sytuacji, która będzie tego wymagała, będą znacznie większe.

## **Ilość i jakość**

Innym ryzykiem, jakie rodzice zwykle dostrzegają w nowych technologiach, to nadmierne korzystanie z nich. Jak zachować zdrowe granice używania i nie ulegać tak łatwo przebodźcowaniu? Z pomocą przychodzą zasady higieny cyfrowej. To, co kryje się pod jej pojęciem, to między innymi kontrolowanie czasu spędzanego przed ekranem. Ile w ciągu dnia chcę przeznaczyć na bycie online, a ile to już za dużo? Niestety, nie będzie tu jednej poprawnej odpowiedzi. Zasady dostosowujemy do swoich potrzeb. Ważniejsze, czy jesteśmy w stanie trzymać się zasad, które sami ustanowiliśmy.

Kolejną kwestią jest jakościowe spędzanie czasu online. Zwróćmy uwagę na treści jakie pochłaniamy, czy są wartościowe, jak wpływają na nasz nastrój. Aby zachować higienę

cyfrową, warto świadomie wybierać strony czy aplikacje, z których decydujemy się korzystać. Następną rzeczą, na jaką warto zwrócić uwagę – jak nam idzie spędzanie czasu offline, bez telefonu, komputera i internetu? Czy smartfon nie musi nam towarzyszyć zawsze i wszędzie? Możemy bez niego wyjść na spacer? Odłożyć w trakcie posiłku? To wszystko jest o higienie cyfrowej. Dbanie o czas w odłączeniu od sieci – o relacje i wchodzenie w interakcje „na żywo”, o pielęgnowanie pasji, o aktywność fizyczną. Nie zapominajmy także, o okresowym wyłączeniu powiadomień – np. kiedy chcemy skupić się na pracy, czy odkładaniu telefonu na co najmniej godzinę przed snem .

Ale uwaga, jeśli chcemy wprowadzić zasady higieny cyfrowej w domu – zacznijmy od siebie. Taki początek będzie sprzyjać temu, aby również nasze dzieci respektowały to co ustalimy.

Dzieci czy nastolatki znacznie więcej „biorą” z obserwacji naszych czynów, niż ze słów, które do nich wypowiadamy. Dlatego zanim zwrócimy uwagę dziecku, które podczas rozmowy z nami patrzy w ekran, warto zwrócić uwagę na siebie. Można zaryzykować stwierdzenie, że rodzic spójny, który sam reprezentuje zachowania jakich oczekuje, ma większe szanse powodzenia. A jeśli to nie będzie wystarczające, spróbujmy zainteresować się, co ten smartfon czy komputer ma, co jest dla tego nastolatka tak bardzo ważne. Jeśli będziemy umotywowani autentyczną ciekawością i chęcią zrozumienia, bardziej niż chęcią kontroli – jest duża szansa, że dowiemy się o naszych dziecku ważnych i ciekawych rzeczy. Bardzo możliwe, że ta autentyczność, podobnie jak spójność, wzbudzi w nastolatku zaufanie do dorosłego, którego wciąż tak bardzo potrzebuje.

## **BIBLIOGRAFIA**

Faber, A., Mazalish, E. (2006). *Jak mówić do nastolatków, żeby nas słuchały. Jak słuchać, żeby z nami rozmawiały*

[www.dbamomojzasieg.com](http://www.dbamomojzasieg.com)

Artykuł powstawał w ramach programu: Akademia Rodziców Nastolatka – wyzwania i możliwości, finansowanego przez m.st. Warszawa



## Droga do samodzielności

Autor: Agnieszka Wolańczyk – psycholożka, psychoterapeutka



**Celem wychowania dziecka/nastolatka jest wspomaganie jego rozwoju, w taki sposób, aby w życiu dorosłym stał się autonomiczną jednostką. Podczas konsultacji z rodzicami nastolatków, nieustannie poszukują oni odpowiedzi na pytanie jak wspierać rozwój swoich dzieci, aby w życiu dorosłym miały takie cechy i umiejętności, które pozwolą im bez problemów funkcjonować w społeczeństwie. Jedną z umiejętności, niezbędną do tego jest uczenie samodzielności.**

Zgodnie z definicją języka polskiego, termin samodzielność opisuje człowieka, który jest „nieulegający czyjś wpływowi, niepodlegający czyjejś władzy, niezależny, niezawisły, niepodległy”. Rodzicom bardzo zależy, aby ich dzieci miały w życiu dorosłym lepiej niż oni sami. Większość rodziców opisuje swoje dzieciństwo, z jednej strony z radością i wzruszeniem, a z drugiej ze smutkiem. Jest to pokolenie ludzi, które wychowywało się w zdecydowanie innych warunkach niż ich dzieci, czyli dzisiejsza młodzież.

**Jak byli wychowywani współcześni rodzice nastolatków?**



Spędzali czas wśród kolegów i koleżanek, całe dnie na podwórku, grając w piłkę, wspinając się na drzewa, rozbijając kolana, a czasami też głowy. Często biorąc odpowiedzialność za młodsze rodzeństwo, ponieważ rodzice pracowali całe dnie - właśnie dlatego często pełnili role osób dorosłych, choć w ogóle nie mieli do tego umiejętności z racji wieku w jakim byli. Są to osoby, które z jednej strony mają dużo wdzięczności do swoich rodziców ponieważ robili wszystko aby zapewnić, to co jest niezbędne do przeżycia, a z drugiej strony czują żal za emocjonalny chłód w jakim byli wychowywani. Ze smutkiem mówią, że nie mogli liczyć na emocjonalną obecność rodziców, ich wsparcie czy zrozumienie. Sami, jako rodzice, mają postanowienie, że będą emocjonalnie dostępni dla swoich dzieci, ponieważ nie chcą popełniać błędów swoich rodziców - chcą być obecni, zaangażowani, zainteresowani. Zależy im, aby ich dzieci wiedziały, że mogą na nich liczyć - nie tylko w działaniu ale też w słuchaniu. Pytanie brzmi "czy w dobie internetu i nowych technologii jest to możliwe?".

### **Skąd rodzice czerpią wiedzę o swoich dzieciach?**

Rodzice wiedzę o swoich nastolatkach mają na wyciągnięcie ręki. Mieszkają pod jednym dachem, mijają się w drzwiach, być może jedzą wspólnie posiłki albo mają swoje rytuały charakterystyczne tylko dla danej rodziny - są to idealne momenty, aby budować bliskość ze swoimi nastolatkami. O coś zapytać, o czymś porozmawiać, o czymś opowiedzieć, coś zaplanować. Niestety ci sami rodzice często są zapracowani, zmęczeni, zabiegani i dlatego często, aby dowiedzieć się czegoś o swoim dziecku wybierają szybkie i proste rozwiązania.

Na przykład jeśli rodzice chcą wiedzieć, jakie dziecko ma oceny, uwagi z zachowania, pochwały czy obecności na lekcjach - wchodzi na Librus i to sprawdzają (platforma, która ma ułatwić rodzicom kontakt ze szkołą oraz monitorowanie postępów dziecka). Jeśli nastolatek wychodzi na spotkanie z kolegami/koleżankami (albo wraca ze szkoły później niż zapowiedział), rodzice zamiast rozmawiać o tym, gdzie i z kim wychodzi, gdzie był, często sprawdzają to w lokalizacji włączonej na telefonie. Jeśli nastolatek swój wolny czas spędza w internecie, rodzice zamiast wcześniej ustalić zasady i warunki korzystania z internetu, czasami wolą zainstalować różne oprogramowania, aby sprawdzić, co ich dziecko robi w sieci. Takie przykłady można mnożyć. Nie da się ukryć, że nowe technologie rozwijają się szybko i mają nam służyć, ułatwiać życie i warto to docenić. Jednak okazuje się, że bez przemyślenia efektów ich nadmiernego korzystania, sprawia, że coraz trudniej budować bliskość, zaufanie z dorastającym człowiekiem.

Na przykład Librus - z założenia bardzo pomocny system, jednak jak wynika z relacji rodziców, często zastępuje on rozmowę z nastolatkiem. Zanim dziecko wróci do domu to rodzic już wie, co się wydarzyło w szkole. Zamiast zapytać nastolatka jak było w szkole, jak się ma, to zazwyczaj rodzic ma już swoje opinie na temat tego, co wyczytał w Librusie, a od nastolatka oczekuje wytłumaczenia, a nie zainteresowania tym, co nastolatek ma do powiedzenia. Takie podejście siłą rzeczy sprawia, że w pewnym momencie nastolatek odpowie "a przeczytaj sobie w Librusie" i trzaśnie za sobą drzwiami wchodząc do swojego pokoju. Jednocześnie może budować w sobie przekonanie, że rodzic nie jest nim autentycznie zainteresowany. To natomiast często skutkuje frustracją rodziców, którym zależy na budowaniu bliskości i w takich momentach trudno im często zrozumieć perspektywę dziecka. Często pojawia się wzajemny żal. W podobny sposób można myśleć o innych dostępnych rodzicom możliwościach np. o wspomnianej wyżej lokalizacji w telefonie czy różnych rodzicielskich programach, a także innych dostępnych rozwiązaniach.

## **Między bezpieczeństwem a kontrolą**

Warto pamiętać, że nowe technologie mają być ułatwieniem i warto z nich korzystać. Tym bardziej, że rodzice pytani o cel korzystania z nich, zazwyczaj odpowiadają, że robią to dla bezpieczeństwa dziecka. To co wpływa na trudności w budowaniu bliskości, to nie fakt korzystania z powyższych możliwości, a raczej sposób korzystania - kiedy te nowe technologie zastępują rozmowę, spędzanie wspólnie czasu, są jedyną rozrywką w czasie wolnym nastolatka, a czasami też rodzica. Bo jak można budować wzajemne zaufanie, wspierać w rozwoju samodzielności czy innych umiejętności, jeśli podstawową wiedzę o nastolatku rodzice czerpią z innych źródeł niż sam nastolatek? Korzystając z dostępnych możliwości warto zadać sobie pytanie o granicę między bezpieczeństwem a kontrolą. O bezpieczeństwo jak najbardziej warto dbać, jednak czasami okazuje się, że celem jest bezpieczeństwo, ale sposób realizacji tego bezpieczeństwa to pełna kontrola, która ogranicza poznanie perspektywy nastolatka, jego zdania czy opinii. A tym samym to, co ma wesprzeć rodziców w budowaniu bliskości, wspieraniu rozwoju, w efekcie odcina ich od dzieci.

To co jest warte uwagi, to fakt, że rodzicom naprawdę zależy na wspieraniu swoich dzieci/nastolatków i potrafią szukać sposobów, aby było to możliwe, nawet jeśli czasami zdarza im się popełnić błędy.

Artykuł powstał w ramach programu: Akademia Rodziców Nastolatka – wyzwania i możliwości, finansowanego przez m.st. Warszawa

# KIEDY KOŃCZY SIĘ WYCHOWANIE?

Autor: Monika Koćwin – psycholożka



**Drogi Rodzicu znasz te sytuacje? Twoja\_ój nastolatka\_ek nie chce Cię słuchać? Klóci się z Tobą, krzyczy, a za chwilę się przytula albo jest zupełnie obojętna\_y? A może nagle, nie chce z Tobą rozmawiać, albo rzuca rzeczami, a za chwilę słyszysz jak zza drzwi głośno się śmieje? Chcesz z córką/synem spędzić czas, wyjechać np. w Wasze (do tej pory) ulubione miejsce i nagle oznajmia Ci, że ona/on nie chce nigdzie jechać, bo woli spotkać się ze znajomymi? A może całkiem niedawno jeszcze przychodził\_a i opowiadał\_a Tobie o swoim dniu w szkole, a dzisiaj wrócił\_a ze szkoły, zamknęła\_ął się w swoim pokoju i nie chce z Toba rozmawiać?**

Przecież miałaś\_eś ze swoją\_im córką/synem całkiem dobry kontakt, pełen otwartości, zrozumienia i zdarzało się, że rozumieliście się bez słów. I coś się „nagle” zmieniło, albo zauważasz, że się zmienia i nie możesz patrzeć jakie błędy popełnia Twoje dziecko. Jak zmienia się jej/jego zachowanie w szkole i czujesz coraz więcej bezradności związanej z oddaleniem się Twojego dziecka od Ciebie. Jeśli tak – zapraszam Cię do poniższej lektury.

Na tytułowe pytanie można odpowiedzieć wprost – wg Jespera Juula - duńskiego terapeuty rodzinnego, który dla rodziców/opiekunów jest autorytetem w zakresie budowania relacji z nastolatkami, wychowanie ma swój koniec, gdy nasze dziecko kończy 12 lat. Przykro mi - czas minął.

Wiem, to może być mało pocieszające – szczególnie wtedy, gdy między Tobą, a Twoim nastolatkiem iskrzy, gdy on/ona nie słucha Ciebie, popełnia „oczywiste” błędy, a ty się martwisz i chcesz pomóc swoimi bezcennymi radami. Na dodatek właśnie, teraz gdy już jakotako potraficie rozmawiać na „wyższym” poziomie, niż o Teletubisiach, czy Spongbobie chciałabyś \_chciałbyś przekazać swojemu dziecku tajemną wiedzę o budowaniu relacji, o życiu, o ważności wykształcenia, co warto, a czego nie warto, co wolno, a czego nie wolno itd.

Droga Mamo, drogi Tato - mieliście 12 lat, aby wyposażyć swoje dziecko w narzędzia i umiejętności, aby mogło ono wejść w ten zawirowany świat nastolatki\_ka, a kolejno w dorosłość. Przekazałaś \_eś swojemu synowi/córce swoje „propozycje” przeżycia życia, sposoby rozwiązywania problemów, niezbędną wiedzę, aby ono dało sobie radę w życiu – robiłaś \_eś to świadomie, a czasem zupełnie nie. Wierzę, że zrobiłaś \_eś to najlepiej jak potrafiłaś \_eś – i mimo, że możesz już nie mieć wpływu na swoje dziecko tak jakbyś chciał\_a, to nadal Twoja rola w życiu Twojej latorośli jest bardzo ważna! Tylko już inaczej niż jak to było do tej pory – chcesz lub nie, przechodzicie na kolejny poziom.

Podany wiek 12-stu lat, to wiek przybliżony. Wiele zależy od procesu dojrzewania Twojego dziecka. Jedne dzieci wchodzą już w stan nastoletni w wieku 11 lat, a inne dzieci w wieku lat 13, a nawet 14 – i to jest OK! 12 lat, to taki przybliżony okres, kiedy nasze dzieci przestają już nimi być i kiedy w ich organizmie zaczynają się widoczne dla otoczenia zmiany, zmiany odczuwalne im samym oraz zmiany – na które ani Ty rodzicu, ani dziecko zupełnie nie macie wpływu. Ten ostatni proces uważam, za niesłychanie istotną informację, gdyż zdając sobie sprawę z tego, że ani Ty ani Twoja\_ój nastolatka\_ek nie macie na to wpływu może nieco rozluźnić napięte sytuacje, a w zamian dać przestrzeń na zrozumienie.

W ciele Twojego dziecka zaczynają działać się różne: rzeczy, procesy, sprawy biologiczne – ciało dziewczynki zamienia się nieuchronnie w ciało kobiety, ciało chłopca w ciało mężczyzny, mózg Twojego dziecka zaczyna wydzielać hormony, jak również różne procesy jakby przestają działać np. umiejętność przewidywania konsekwencji. To nie złośliwość dziecka, że zaczyna zachowywać się dziwnie, podejmuje „głupie” decyzje, że podejmuje zachowania ryzykowne a potem jest zdziwiona\_y, że musi ponieść konsekwencje

np. prawne. U każdej nastolatki, każdego nastolatka zmiany przebiegają w ich własny indywidualny sposób i z różnym natężeniem – nie przewidzisz jak to akurat będzie w przypadku Twojego dziecka, i to co na pewno możesz robić – to po prostu przy nim/jej być.

Nastolatkowie potrzebują od swoich rodziców/opiekunów osoby, która będzie ich akceptować takimi jakimi są, wspierać, a w miarę potrzeby tzw. sparingpartnera, czyli osoby bezpiecznej, przy której będą mogli popełniać błędy, a dokładniej doświadczać życia, podejmować decyzje i idące za nimi konsekwencje. Rozliczanie, zakazy, wyrzuty, krzyki mogą zaostrzać sytuacje między Wami i mimo najlepszych starań i chęci niszczyć relacje rodzic-dziecko. Czas nastoletni to okres, w którym warto być już krok za dzieckiem i w razie potrzeby je złapać, zamiast wyręczać. Nastolatek w okresie dojrzewania ma potrzebę przynależności i wyodrębnienia, chce się wyrażać, szuka swojej tożsamości, stara się odnaleźć w społeczeństwie. Pamiętaj, że Twoje dziecko to mieszanka osób, które je wychowały: mamy, taty, może babci, dziadka, cioci, wujka... i możesz słyszeć w swoim dziecku różnych członków rodziny, nie zawsze przyjemne komentarze, może pojawić się autokrytyk – wówczas warto przyjrzeć się swojemu dziecku i w razie potrzeby udzielić wsparcia i pomocy, aniżeli zacząć odpowiadać mu/jej tym samym. Twoja nastolatka, Twój nastolatek potrzebuje od Ciebie: empatii, zaufania, zainteresowania, nadal stawiania granic, uznania i miłości bez względu na to co się będzie między Wami działo i w jego prywatnym życiu.

Artykuł powstał w ramach programu: Akademia Rodziców Nastolatka – wyzwania i możliwości, finansowanego przez m.st. Warszawa

## Nastolatek LGBT – zrozumieć orientację i płciowość

Joanna Kurowska – psycholog, psychoterapeutka



**Dojrzewanie to trudny okres, zarówno dla nastolatków, jak i dla ich rodziców. Dorastająca młoda osoba ma przed sobą wiele zadań rozwojowych. Jednym z nich jest odnalezienie własnego sposobu realizacji swojej roli płciowej oraz seksualności.**

Współcześnie coraz bardziej otwarcie mówi się o społeczności osób LGBT. O tym, że geje, lesbijki, osoby biseksualne, transpłciowe i wiele identyfikujących się inaczej, są wśród nas i prowadzą życie, które nie różni się od naszego. Co jednak robić, jak o tym myśleć i rozmawiać, gdy okazuje się, że ta „abstrakcyjna” grupa ludzi, nagle staje się naszą rzeczywistością? Gdy dziecko ujawnia przed nami swoją, inną niż heteroseksualna, tożsamość lub gdy prosi, abyśmy razem z nim wspierali jego przyjaciela lub przyjaciółkę? Odnalezienie się, w tym, często trudnym dla rodziców temacie, staje się trudniejsze, gdy brakuje wiedzy, czy znajomości słownictwa.

### **Rozwój psychoseksualny**

Choć rozwój psychoseksualny trwa od początku do końca życia, najbardziej intensywne zmiany zachodzą w okresie dojrzwania. Wiele psychologicznych czynników związanych z tym, jak osoby nastoletnie będą postrzegać swoje zmieniające się ciało i czy będą je akceptować, zależy od postawy ich rodziców, którą obserwowały jako dziecko.

Podobnie dzieje się w przypadku testowania roli płciowej – nastolatek widząc rodziców, rówieśników i innych dorosłych wypełniających rolę płciową, zaczyna przymierzać ją do siebie: decyduje jakim chce być mężczyzną lub jaką kobietą. Warto, aby rodzice rozróżniali: bunt wobec roli płciowej, może,



ale wcale nie musi wcale oznaczać transpłciowości. Nastolatka może wciąż czuć się kobietą, a jednak być zbuntowana wobec wielu społecznych i kulturowych konwenansów, które się z tym łączą np. oczekiwaniem, że będzie chodzić w sukienkach lub będzie ugodowa.

Podobnie jest, gdy nastolatki poszukują swojej orientacji seksualnej. W doświadczeniu nastolatka stopniowo pojawiają się sygnały co do tego jakimi osobami jest zainteresowany w sposób romantyczny oraz jakimi w sposób fizyczny. Jednym słowem, nastolatek, zaczyna doświadczać, że ktoś zaczyna mu się podobać. Nie da się kontrolować, do kogo czujemy pociąg lub kim jesteśmy zainteresowani. I gdy jest to osoba płci przeciwnej, sprawa – choć zawsze nieco skomplikowana – wydaje się prostsza. Kultura ma na to język i jest akceptująca względem tego, że najwyraźniej można się w kogoś zakochać lub czuć pożądanie. Sprawa komplikuje się jednak, gdy wśród osób, które stają się atrakcyjne, nastolatek zauważa też osoby tej samej płci, z którą się identyfikuje. A co, jeśli tych osób jest kilka? A co kiedy jest ich, tak dużo, że staje się to niemal wyrównane pół na pół? A może atrakcyjne są wyłącznie osoby tej samej płci co on czy ona?

Na podstawie tych doświadczeń, nastolatek próbuje je skategoryzować, co to znaczy, że ktoś mu się podoba. Sumując ogólne doświadczenia, osoby rozpoznają swoją orientację seksualną.

Ważne jest żeby jednak zaznaczyć: to nie rodzic jest odpowiedzialny za poczucie tożsamości, orientacji seksualnej czy poczucie płciowości swojego dziecka. Kształtowanie się i rozwój zarówno orientacji seksualnej, jak i psychicznego poczucia własnej płci nie są jeszcze dobrze poznane przez naukę. Jednak z dotychczasowych badań wynika jasno, że w obu przypadkach mówimy o silnym komponentie cech wrodzonych, których nie da się kontrolować.

### **Dlaczego właśnie teraz tyle się o tym mówi?**

Proces wyłaniania się orientacji seksualnej i tożsamości płciowej nie zawsze jest łatwy. Często trudno też jest znaleźć słowa opisujące własne doświadczenie. Dopiero od niedawna otwarcie mówi się o różnorodności orientacji psychoseksualnej oraz płciowości. Choć dziś wiele osób ma różne poglądy na temat tego, jak powinno się traktować osoby nieheteroseksualne i/lub osoby niecisplciowe, sama wiedza o ich istnieniu staje się coraz bardziej dostępna. Nie zawsze jednak tak było.

Według badań przeprowadzanych w 2022 roku w populacji osób z USA, zauważono istotną różnicę pokoleniową w procencie populacji, która w badaniach sondażowych deklaruje się, jako osoba ze społeczności LGBT. Dla osób urodzonych w latach 1945-1964, jest to 2,7%, dla osób urodzonych w latach 1964-1980 wynik jest podobny: 3,3%. Często w statystyce przyjmuje się, że osoby LGBT stanowią około 5% populacji, ponieważ tak wynikało z przeprowadzonych w przeszłości badań. Ciekawa zależność wyłania się jednak w pokoleniach następnych: osoby urodzone w latach 1980-1996 deklarują, że aż 11,2% z nich jest osobami LGBT, natomiast wśród osób urodzonych w latach 1997-2004, deklaruje tak aż 19,7%.

Możnaby więc powiedzieć, że na poziomie wykrywanych danych, ci którzy twierdzą „kiedyś to tego nie było” w pewnym sensie mają rację. Zdaje się jednak, że istnieje też inne wyjaśnienie tego zjawiska. Z biegiem lat kultura i społeczność staje się coraz bardziej tolerancyjna i otwarta. Co za tym idzie, coraz więcej osób ma odwagę by otwarcie mówić o swoim doświadczeniu lub w ogóle rozpoznaje je jako część swojej tożsamości (np. myśląc: „a może jestem tą osobą, której podobają się zarówno osoby płci przeciwnej, jak i tej co moja”), a nie jako coś jednorazowego, niestałego lub wstydliwego, co trzeba ukryć lub odrzucić.

Zjawisko które ilustrują te dane to tzw. heteronormatywność i cisheteronormatywność kultury. Heteronormatywność to ogólna nazwa wielu powiązanych przekonań i zjawisk, które sprawiają, że w kulturze istnieje oczekiwanie, że każda osoba będzie heteroseksualna. Cisheteronormatywność to natomiast oczekiwanie, że każda z osób będzie cispleciowa (czyli będzie identyfikować się z płcią określoną przez lekarzy przy urodzeniu i będzie czuła, że to w pełni jej lub jego płeć). To te przekonania sprawiają, że różnorodność wszystkich innych orientacji lub doświadczeń płciowości jest postrzegane jako „odstępstwo od normy”. To właśnie z ich powodu istnieją coming outy – gdyby nikt nie oczekiwał kto będzie się podobał innej osobie lub jaki związek powinna tworzyć dana osoba, nie byłoby potrzeby, aby oficjalnie to ogłaszać lub się ujawniać. Nie byłoby potrzeby, aby trzymać swoje doświadczenie w tajemnicy.

### **Słowniczek pojęć:**

**Heteronormatywność** – założenie o tym, że większości ludzi, będą podobać się osoby przeciwnej płci oraz oczekiwanie, że będą tworzyć trwałe związki różnopłciowe; z heteronormatywnością łączy się też przekonanie, że heteroseksualność jest lepsza lub bardziej pożądana niż inne orientacje seksualne oraz nadawanie większej wartości tradycyjnym modelom związków romantycznych, niż związkom jednopłciowym lub nietradycyjnym

**Coming out** – ujawnienie przed kimś swojej tożsamości związanej z nieheteroseksualną orientacją lub niecispleciowością; coming out jest procesem dla każdej osoby i podejmowany jest więcej niż jeden raz zależnie od indywidualnych potrzeb: osoba może chcieć otworzyć się w gronie przyjaciół, jednak pozostawić swoją tożsamość w tajemnicy przed współpracownikami itp.

**Heteroseksualność** – orientacja psychoseksualna, w której osoba czuje, że w sensie romantycznym i fizycznym podobają jej się osoby płci innej niż jej własna

**Homoseksualność** – orientacja psychoseksualna, w której osoba czuje, że w sensie romantycznym i fizycznym podobają jej się osoby takiej samej jak jej własna

**Biseksualność** – orientacja psychoseksualna, w której osoba czuje, że w sensie romantycznym i fizycznym podobają jej się zarówno osoby płci innej niż jej własna, jak i płci takiej samej jak jej własna

**Panseksualność** – orientacja psychoseksualna, w której osoba czuje, że w sensie romantycznym i fizycznym podobają jej się osoby niezależnie od ich płci

**Aseksualność** – orientacja psychoseksualna, w której osoba nie czuje pociągu do innych osób

**Cisheteronormatywność** – założenie o tym, że wszystkie osoby będą identyfikować się z płcią nadaną przez lekarzy przy urodzeniu, że będą realizować związaną z nią kulturowo rolę płciową oraz przypisywanie większej wartości ekspresji płciowej zgodnie z płcią nadaną przy urodzeniu niż innym jej ekspresjom

**Cispleciowość** – identyfikowanie się z płcią nadaną przez lekarzy przy urodzeniu

**Transpleciowość** – identyfikowanie się z płcią inną niż ta nadana przez lekarzy po urodzeniu

**Dysforia** – doświadczenie, które dla wielu osób transpleciowych stanowi początek rozpoznania swojej tożsamości. Jest często przez nie opisywane jako głębokie poczucie, że mimo wiedzy o sobie, że jestem osobą innej płci, w lustrze codziennie widuję coś czego nie rozpoznaje jako Ja i związany z tym olbrzymi dyskomfort. Osoby transpleciowe w związku z odczuwanym dyskomfortem tego “nie czucia

się sobą we własnej skórze”, są z całej społeczności osób LGBT najbardziej narażone na popełnienie samobójstwa. To właśnie z powodu dysforii, sposobem pomocy osobom transpłciowym, jest uspoźnienie ich wyglądu i ekspresji płci z płcią, z którą się identyfikują.

**Niebinarność** – nie identyfikowanie się z żadną płcią, co może wyrażać się różnorodną ekspresją własnej płciowości

**Interpłciowość** – ogólny termin określający, że w momencie urodzenia osoba miała zróżnicowane cechy płciowe, które nie pozwalały na jednoznaczne przypisanie jej do jednej płci; osoby interseksualne mogą identyfikować się zarówno jako kobiety, mężczyźni, osoby niebinarne, mogą też być dowolnej orientacji

**Deadname** – z ang. martwe imię, czyli imię osoby transpłciowej nadane jej przy urodzeniu, jednak niezgodne z odczuwaną przez tę osobę płcią; często osoba transpłciowa ujawniając swoje doświadczenia prosi o nazywanie jej nowym imieniem i zwracanie się do niej zaimkami odpowiednimi do płci, którą odczuwa. Z badań wynika, że zwracanie się przez najbliższych do osoby transpłciowej jej preferowanym imieniem obniża ryzyko samobójstwa aż o 65%.

**Tranzycja** – proces w którym osoba identyfikująca się jako transpłciowa podejmuje działania żeby ujednoczyć swoją ekspresję płciową i płeć, z którą się identyfikuje; nie istnieje jedna „poprawna” metoda tranzycji, ponieważ wszystko zależy od potrzeb danej osoby: może być to zmiana ubioru, sposobu pielęgnacji ciała, zmiana fryzury, zmiana imienia w dokumentach lub ingerencje medyczne np. terapia hormonalna, operacje plastyczne np. twarzy, klatki piersiowej, genitaliów; każda osoba transpłciowa ma inne potrzeby co do tego jak chce przechodzić tranzycję i nie można mówić, że którąś z tych opcji jest lepsza lub bardziej „pełna” niż inne.

### **Co robić? Jak wspierać?**

Kiedy nasze dziecko zdecyduje się powiedzieć nam coś więcej o swojej odkrywaniu swojej seksualności czy płciowości, warto postawić na relację z dzieckiem. Jak to zrobić?

- **Uszanować** – to że nasze dziecko zechciało podzielić się z nami swoim trudnym doświadczeniem to dowód jego zaufania. Tylko ono wie czego doświadcza. Zamiast spróbować powiedzieć mu, że „może jeszcze nie jest pewne” lub że „może z czasem mu się zmieni”, uszanujmy to, że nam to mówi i że to jest jego aktualne doświadczenie.
- **Rozmawiać** – okazywać w ten sposób ciepło i akceptację, dopytać ile dziecko chce powiedzieć w związku ze swoją tożsamością lub jak chce żeby teraz się do niego zwracać oraz kto jeszcze wie i o kim dziecko nie chciałoby żeby wiedziało. Pamiętaj, że ujawnienie się to indywidualna decyzja każdej osoby. Ujawnianie dziecka przed kimś innym np. przyjacielem czy innym członkiem rodziny, zwłaszcza gdy nastolatek nie czuje się jeszcze komfortowo lub pogodzony ze swoją orientacją i/lub płciowością, może być przez niego postrzegane jako zdrada zaufania.
- **Zaciekawić się** – często zależnie od tego jakie swoje doświadczenie ujawnia nam dziecko i jak ono je nazywa, możemy mieć jako rodzice więcej lub mniej informacji. Poszukiwanie odpowiedzi na pytania to także nasze zadanie – traktowanie osoby LGBT jako jedyne źródła informacji o tej tożsamości,

jest często doświadczane przez tę osobę jako męczące, frustrujące lub przykre. Warto skorzystać z dodatkowych zasobów i źródeł informacji.

- Stopniować swoje zaciekawienie – są też pewne kwestie, o które pytanie (pomimo naszej ciekawości) może być odbierane jako przekraczające granice osobistego komfortu. Seksualność jest tematem bardzo intymnym. Istnieją w niej pewne tematy, które jesteśmy gotowi poruszyć z częścią osób, a na niektóre – bardziej prywatne – rozmawiamy tylko z wybranymi osobami np. z naszymi bliskimi przyjaciółmi czy partnerami seksualnymi. Dopytywanie o bardzo prywatne szczegóły życia seksualnego lub ekspresji płciowej, może być odbierane jako zawstydzające i wścibskie. Szczególnie często mierzą się z tym osoby transpłciowe pytane m.in. o zakres w jakim zdecydowały się na tranzycję, np. zadawanie im pytań o ich genitalia. Ciebie ludzie rozpoznają jako kobietę lub mężczyznę, mimo że wielu z nich nigdy nie widziało Twoich genitaliów. Co więcej, w większości przypadków, uznalibyśmy takie pytanie za niegrzeczne. Dla osoby LGBT jej ciało i szczegóły życia seksualnego są kwestią równie prywatną, o której nie musi chcieć rozmawiać ze wszystkimi.
- Poszukać wsparcia dla siebie – ujawnienie się dziecka jest trudne nie tylko dla dziecka. Wielu rodziców otrzymując takie informacje potrzebuje czasu, wiedzy, akceptacji i wsparcia, żeby ułożyć sobie nowe informacje w głowie. Rodzice, tak samo często mierzą się z dylematami, ze strachem, że ich dziecku stanie się krzywda w związku z ich tożsamością lub że i im pewne rzeczy nigdy nie będą dane (np. nie spełnią marzeń o odprowadzeniu córki do ołtarza lub o zostaniu dziadkami itp. [pomimo, że współcześnie osoby mogą wziąć ślub i mieć dzieci lub nie zdecydować się na wybranie takiej przyszłości niezależnie od tego jakiej są orientacji seksualnej lub płci]). Mogą pojawiać się konflikty z wyznawanymi do tej pory poglądami czy niezgodność z wyznawaną religią. Wszystko to może stanowić źródło wielu trudnych emocji, którymi warto się zajmować. Rodzina może być olbrzymim źródłem wsparcia, jednak aby wspierać kogoś innego, sami musimy o siebie zadbać i nie być w kryzysie. Nasze pogodzenie się z informacją o tożsamości dziecka może być jedną z najważniejszych i najbardziej pomocnych rzeczy, jaką możemy dać swojemu dziecku, w tym trudnym czasie.
- Jeśli to zgodne z tobą: udzielać się – nastolatki będą wkraczać w dorosłość, w tym świecie, który my dorośli im przygotowujemy. Obecnie dyskusja o prawach osób LGBT w Polsce jest żywa jak nigdy dotąd w historii. Jeśli uważasz, że to ważne, dowiedz się co więcej możesz zrobić, tak by twoje dziecko miało szansę rozwijać się w bardziej akceptującym świecie.

### **Gdzie szukać wsparcia?**

Na każdej z wymienionych niżej stron można znaleźć dodatkowe materiały informacyjne na temat sytuacji osób LGBT+ oraz wsparcia psychologicznego oraz prawnego.

**My rodzice** – stowarzyszenie ojców, matek i sojuszników osób LGBT+ <http://myrodzice.org/>

**Kampania Przeciw Homofobii** – organizacja pozarządowa zajmująca się przeciwdziałaniem dyskryminacji ze względu na orientację seksualną i tożsamość płciową oraz walcząca o prawa osób LGBT+ <https://kph.org.pl/>

**Lambda Warszawa** – stowarzyszenie na rzecz osób LGBT+ której celem jest budowanie pozytywnej tożsamości osób LGBT+ i kształtowanie akceptacji społecznej dla tych osób  
<https://lambdawarszawa.org/>

**Fundacja Trans-Fuzja** – fundacja na rzecz osób transpłciowych <https://www.transfuzja.org/>

Artykuł powstał w ramach programu:

Akademia Rodziców Nastolatka - wyzwania i możliwości. Jest to program finansowany przez m.s.t. Warszawa.

## Nastolatek w kryzysie

Autorka: Justyna Antolak-Szymańska



**Zestawienie słów „kryzys psychiczny” i „nastolatek” mało kogo pozostawia obojętnym, a świadomość, że może to dotyczyć mojego dziecka, bywa dla rodziców paraliżująca.**

O pogarszającym się stanie zdrowia psychicznego młodych ludzi alarmują specjaliści regularnie od kilku lat, ale również jest to gorący temat dla dziennikarzy. Rodzice często z przerażeniem i bezradnością obserwują swoich nastolatków mierzących się z depresją, lękami, samookaleczeniami. Co przyczynia się do takiej sytuacji? Czy można temu zaradzić? Jak rodzice, opiekunowie mogą wspierać młodych ludzi w przechodzeniu kryzysu?

Wiek dorastania charakteryzuje się dużą zmiennością nastrojów, niskimi umiejętnościami samoregulacji, dużą podatnością na stres i ponadstandardową koncentracją na sobie. Mózg nastolatków podlega gwałtownej reorganizacji. Często oni sami nie rozumieją swoich reakcji i nastrojów. Pod nieobecność w pełni ukształtowanych płatów przedczołowych, odpowiadających za świadome procesy poznawcze – m.in. myślenie, planowanie, podejmowanie decyzji, ocenę ryzyka, hamowanie pobudzenia – zachowaniem nastolatków kieruje tzw. mózg ssaczy, zwany też układem limbicznym. Jest to ewolucyjnie starsza część mózgu, która, mówiąc w bardzo dużym uproszczeniu, jest siedliskiem reakcji emocjonalnych. To tutaj też uruchamiają się reakcje na bodźce z zewnątrz.



A dzisiejszy świat nie jest dla nastolatków łaskawy. Najpierw nagła epidemia i zamknięcie w domu, potem wojna w Ukrainie i kryzys gospodarczy nią wywołany. Do tego dochodzą trwający do wielu lat kryzys szkolnictwa i gwałtownie zachodzące zmiany klimatyczne, wobec których świat zdaje się być bezsilny. Wszystko to powoduje dużo lęku, niepewności i osłabia nadzieję, że przyszłość przyniesie coś dobrego.

W okresie nastoletnim dzieci mają tendencje odsuwania się od rodziców. Przestają się dzielić swoimi przeżyciami, niechętnie się przytulają, potrafią zatrzaskać drzwi przed nosem albo rzucić „nie wtrącaj się w moje życie”. To naturalne i potrzebne, żeby ukształtować swoją tożsamość, jako osoby odrębnej, samodzielnej, zdolnej do funkcjonowania w zdrowej zależności od rodziców. Może natomiast powodować trudne do zaakceptowania przez rodziców zachowania i budować swego rodzaju mur, przez który trudno zauważyć, że nasze dziecko znajduje się w kryzysie.

Dlatego tak ważnym pierwszym krokiem wspierania nastolatka w sytuacji kryzysowej będzie zauważenie trudności dziecka. Oto sytuacje, które mogą zaniepokoić rodziców:

- zmniejszanie, czy wręcz rezygnacja z kontaktów z innymi – rodziną, ale też przyjaciółmi;
- zmiany zachowania dotyczące snu, jedzenia, ubioru;
- rezygnacja z aktywności, które dotychczas sprawiały dziecku przyjemność;
- trudności w nauce, pogorszenie ocen, wagarowanie;
- drażliwość, kłótniowość, wybuchowość albo przeciwnie obojętność, brak zaangażowania;
- mówienie o sobie źle, obwinianie się, sygnalizowanie poczucia braku nadziei.

Czy stwierdzenia typu „nic nie ma sensu” i „jestem do niczego” to chwilowe przesadne reakcje na niepowodzenie, czy już myśli samobójcze? Nie chce jeść tego, co wcześniej wprost uwielbiała – czy to anoreksja, czy chce się zdrowo odżywiać? Zamyka drzwi do pokoju – czy tam dzieje się coś niepokojącego, czy potrzebuje ciszy i spokoju? Czasami trudno to ocenić. Wszystkie te zachowania mogą być przejściowe i stanowić normalny etap dojrzewania, ale mogą być też sygnałami rozpoczynającego się lub już trwającego poważnego kryzysu.

Można w takiej sytuacji spróbować szczerze porozmawiać o tym, co zaniepokoiło rodzica. Warto więc pytać z troską i być gotowym na słuchanie. Bardzo ważne jest przyjęcie tego, co mówi nastolatek, bez oceniania, krytykowania, czy dobrych rad. Może też być tak, że nastolatek może sam nie wiedzieć, co się z nim dzieje. Wtedy rolą rodzica może być pomoc w nazywaniu emocji, czy zapewnienie, że będą w tym razem. Gdyby pierwsza rozmowa nie przyniosła efektów, warto się nie zrażać, ale też uznać prawo dziecka do tajemnicy. Chęć do dzielenia się swoimi przeżyciami jest mocno zależna od relacji, jaką wcześniej zbudowaliśmy z dzieckiem. Być może nastolatek nieświadomie „testuje” rodziców, czy będą przy nim nawet, jeżeli nie będzie chciał się podzielić tym, z czym się boryka. Często pomaga odpuszczenie tematu, ale tworzenie przestrzeni wspólnej (np. wspólny wyjazd, wyjście razem, wspólne aktywności), gdzie będzie okazja do rozmowy, nawet między słowami.

Żeby rodzic był gotowy przyjąć to, co mówi dziecko, musi zrozumieć, że jest ono odrębną istotą. Ma prawo do swojego zdania, emocji, pomysłów, które mogą być zupełnie inne od tego, jak go wychowano. To wymaga od rodzica zadbania o swoje emocje i być może poszukania pomocy innych dorosłych, również specjalistów. Dodatkowo rodzice z pewnością

będą potrzebowali wiele empatii, wyrozumiałości i pogodzenia się z tym, że etap wychowywania został zakończony.

To co się dzieje z dzieckiem, może być dla rodziców niezrozumiałe i podważać ich utrwalone przekonania, np. „powinno doceniać, jak dobre warunki mu stworzyliśmy”. Odpowiedzią na to wyzwanie może być przyjrzenie się swoim emocjom i temu, co za nimi stoi. A emocje mogą się pojawiać różnorodne, np. bezsilność, obwinianie się, rozpacz, złość, poczucie niesprawiedliwości. Nieocenioną pomocą będzie próba przyjęcia perspektywy dziecka, spojrzenie jego oczami na to, co się dzieje. Przypomnienie sobie tego, jaki ja byłem w jego wieku, może pomóc, ale niedobrze by prowadziło do porównań, jak np. „ja w jego wieku ostro zasuwałem i nie miałem czasu się tak mazać”.

Zdarza się też tak, że rodzice są tak sparaliżowani myślą o kryzysie dziecka, że pragną go oddać jak najszybciej w ręce specjalisty. W wielu przypadkach profesjonalna pomoc (lekarz psychiatra, psycholog, psychoterapeuta) może okazać się niezbędna i warto po nią sięgać, ale obecność bezpiecznego, bliskiego dorosłego jest nie do przecenienia. Warto uczyć się udzielania emocjonalnego wsparcia. To może być najcenniejsza nauka, jaką pobierzemy jako rodzice.

Artykuł powstawał w ramach programu: Akademia Rodziców Nastolatka – wyzwania i możliwości, finansowanego przez m.st. Warszawa

# Rodzice i nastolatki. O granicach w relacjach rodzinnych

Autorka: Paula Klemińska



**Temat granic osobistych i granic w rodzinie cieszy się nieustannym zainteresowaniem wśród rodziców zarówno młodszych dzieci, jak i nastolatków. Rozmawiamy o nich na konsultacjach, na warsztatach i seminariach. Wielu rodziców mierzy się z dylematami, czy potrafi stawiać granice? Czy granice w rodzinie są właściwe? Wokół tego tematu narosło wiele mitów, przekonań i lęków. Niniejszym artykułem chcemy wyjaśnić czym są granice i co warto wiedzieć, gdy chcemy o nie należycie zadbać.**

## **Co to są granice osobiste?**

Chociaż mówi i pisze się o nich sporo, to zdefiniowanie granic osobistych nie jest takie łatwe. Granice określają to, kim jesteśmy i oddzielają nas od świata zewnętrznego, innych ludzi.

Bardzo często wyjaśniając granice osobiste, odwołujemy się do granic terytorium. Określają one np. granice państw, wyznaczają, gdzie jedno się zaczyna, a drugie się kończy. Zapewniają bezpieczeństwo i jasność zasad. A jednocześnie – nie są równoznaczne z izolacją. Możliwa jest współpraca, wzajemna pomoc, wymiana itp.

Analogicznie jest z granicami osobistymi. Dotyczą one granic fizycznych, czyli granic naszego ciała. Określają też granice naszych wewnętrznych przeżyć: naszych uczuć

i potrzeb, myśli oraz decyzji/wyborów. Do przekraczania granic dochodzi zatem wtedy, gdy ktoś dotyka naszego ciała, gdy tego nie chcemy, gdy kwestionuje nasze uczucia (np. mówiąc: „przecież nic się nie stało”), kwestionuje nasze myśli (np. „mylisz się, bzdury opowiadasz”) lub wymusza na nas zachowania, których nie chcemy. Analogicznie, my także, możemy przekraczać w taki sposób granice innych osób.

### **Granice rodzica, granice dziecka – gdzie leżą?**

Rozmawiając z rodzicami czasem słyszymy o ich niepokoju, niepewności co do tego, czy właściwie stawiają granice. Wielu rodziców poszukuje porad, wiedzy o tym, jak powinny wyglądać granice w rodzinie, co powinno dziecko, a czego należy mu zakazać.

Tymczasem granice osobiste są – właśnie – osobiste. U każdego człowieka wyglądają nieco inaczej, mogą się zmieniać w toku rozwoju i są silnie połączone z naszymi potrzebami. Dlatego zamiast poszukiwania zewnętrznych autorytetów, serdecznie polecamy zadawanie sobie pytań o to: Na czym mi zależy? Do czego dążę? O co chcę zadbać? Czego potrzebuję?

Nasze dzieci również posiadają swoje granice już od momentu przyjścia na świat. Im są starsze, tym wyraźniej ich doświadczamy spotykając się z dziecięcym sprzeciwem. Chociaż czasami „nie” ze strony naszych dzieci może być dla nas trudne, to naprawdę możemy się cieszyć i świętować, że je słyszymy. Jest ono sygnałem o tym, że nasze dziecko rozpoznaje swoje granice, potrzeby i otwarcie nam o tym mówi. A dialog ten stwarza przestrzeń do współpracy.

### **Granice a konflikty**

Tam, gdzie spotykają się co najmniej dwie osoby ze swoimi granicami, potrzebami, tam może dochodzić do konfliktów. Jest to normalne i naturalne. Konflikty same w sobie nie są czymś złym, wręcz przeciwnie! Są okazją do rozmowy na temat potrzeb i poszukiwania rozwiązań, które będą satysfakcjonujące dla obu stron. Taki sposób prowadzenia sposobu w krótkiej perspektywie może wydawać się męczący i obciążający, ale w dłuższej – sprzyja wzmocnieniu relacji, a poczynione ustalenia mogą nam sprzyjać dłuższy czas. Tymczasem arbitralne narzucenie swojego zdania przez jedną osobę może szybko zakończyć spór, jednak równie szybko możemy też wrócić do punktu wyjścia. Mogą także pojawić się nieprzyjemne uczucia i frustracja po stronie osoby, której potrzeby nie zostały uwzględnione.

### **Granice a reguły**

Czasami mamy wrażenie, że wiele osób utożsamia granice z regułami, a to dwie odrębne kwestie. Reguły, zasady jakie obowiązują w naszym domu albo społeczeństwie, są pewnymi normami, na które się umówiliśmy albo które zostały nam narzucone. Mogą, ale nie muszą pomagać dbać o nasze granice.

Wiele osób mówiąc o stawianiu granic, ma na myśli właśnie ustalanie reguł rodzinnych.

Tymczasem granice osobiste, jak wspomniałam wcześniej, są bardzo indywidualne. Czy chcę, żeby ktoś mnie dziś, teraz dotykał, przytulał? W jakim stroju czuję się dzisiaj dobrze? Czego najbardziej potrzebuję?

Reguły z pewnością dają jasność rytmowi funkcjonowania rodziny. Jednocześnie nie muszą być sztywne i nienegocjowalne, wręcz przeciwnie! Jeśli mamy zasadę, że zawsze w soboty sprzątam dom, a w jakąś sobotę możemy wybrać się na spotkanie z przyjaciółmi i odpocząć w miłym towarzystwie, to czy warto trzymać się tego ustalenia za wszelką cenę? Może warto zadbać w sobotę o potrzeby kontaktu i odpoczynku, a o potrzebę porządku w innym terminie? A może na odwrót – lepiej dla mnie utrzymać rytm, bo wspiera to mój spokój, poczucie stabilności i bezpieczeństwa, a ze znajomymi spotkać się później? Warto zwrócić uwagę, że tu nie ma jednej, słusznej odpowiedzi co zrobić – dużo zależy od kontekstu i osobistych potrzeb.

W kłótniach z naszymi dziećmi często spieramy się o reguły. Dzieci, zwłaszcza nastoletnie, często podważają odgórnie narzucone zasady, oczekują uzasadnienia nakazu lub zakazu. Tym, co sprzyja porozumieniu i dbaniu o granicę obu stron, jest odejście od rozmowy o regułach na rzecz rozmowy o zaspokojeniu potrzeb obu osób w sposób, który jest akceptowalny i do przyjęcia przez obie strony.

Dla przykładu, możemy się spierać z dzieckiem o to, że w domu nie powinno się słuchać głośno muzyki. Tymczasem dziecko uważa, że nie słucha jej głośno a poza tym, kiedy nie ma ciszy nocnej to nie ma takiego zakazu. Być może łatwiej będzie porozumieć się, rozmawiając o swoich osobistych potrzebach i granicach? Mówiąc np. że gdy słyszę muzykę dobiegającą z pokoju, to się rozpraszam, trudno mi zebrać myśli, boli mnie głowa, a basy ten ból potęgują. Może mogę powiedzieć, że potrzebuję ciszy. Dziecko może natomiast słysząc muzykę odczuwać spokój, odprężyć się i łatwiej mu się wtedy skupić. Być może słuchawki pomogą rozwiązać ten spór? Lub inna strategia, na którą wpadniemy wspólnie?

Aby móc rozmawiać w taki sposób, warto najpierw się zatrzymać i zrozumieć o co mi chodzi? Gdy np. chcę by moje dziecko było w domu przez 22:00, to co jest dla mnie w tym ważne? Chcę czuć spokój, że moje dziecko jest bezpieczne? Przejmuję się opinią innych osób, a może chce myśleć o sobie jako o dobrym rodzicu? A może chodzi jeszcze o coś innego? Gdy znam odpowiedź na to pytanie, łatwiej mi wyrażać prośby i prowadzić negocjacje. Jednocześnie, gdy to już wiem, pomaga uruchomienie ciekawości w kierunku dziecka. Na czym jemu zależy? O co dobrego dla siebie próbuje zadbać?

Mamy nadzieję, że ten artykuł będzie dla Państwa inspiracją do uruchomienia ciekawości i wyruszenia w podróż w kierunku lepszego zrozumienia siebie i swoich bliskich.