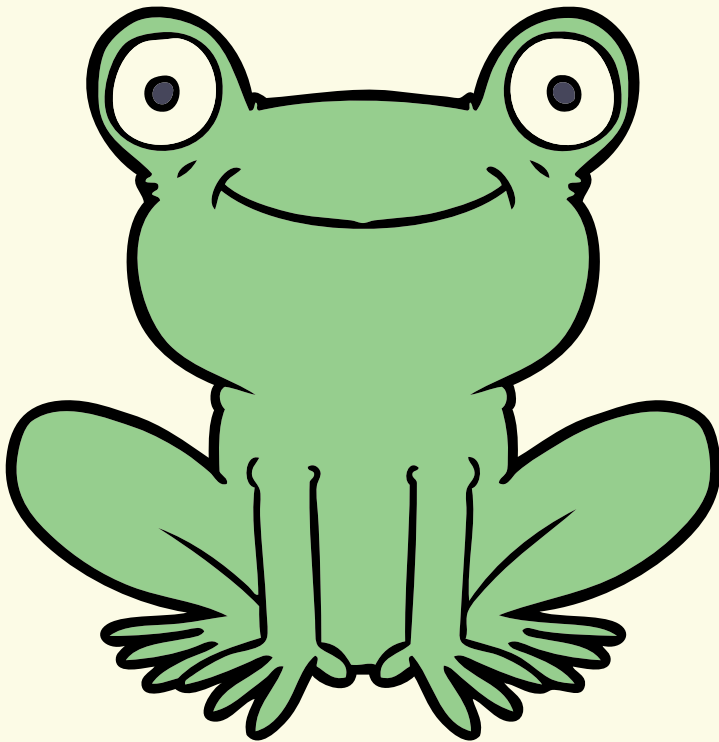




być rodzicem nastolatka

RODZICU, ODDYCHAJ...

**zobacz co jest normą w zachowaniu
nastolatka (TAK, inni mają podobnie!)**

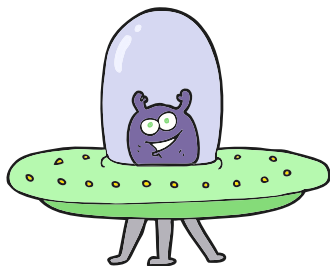


Historie pisane przez rodziców nastolatków.

Rodzicu!

Jak często masz wrażenie, że to tylko **w Twoim domu mierzycie się z problemami okresu dorastania?** Ile razy zdarzyło Ci się pomyśleć, że to właśnie Twój nastolatek jest **problematyczny**, a dzieci znajomych 'jakoś ogarniają'?

Tak często czujemy się osamotnieni podczas kolejnego trzaśnięcia drzwiami, obawy przed rozmową, powiedzenia czegoś nie tak, wywołując następną wojnę światową w domu.. Twój nastolatek zachowuje się **jak przybysz z obcej planety**, a Ty załamujesz ręce, albo rwiesz włosy z głowy i myślisz sobie, dlaczego akurat w Twoim domu ten kosmita postanowił się osiedlić?



Co, jeżeli powiem Ci, że inni mają podobnie?

Na kolejnych stronach przedstawię Ci prawdziwe historie, napisane przez rodziców nastolatków, którzy podobnie jak Ty, szukali wsparcia, zrozumienia i przyjaciela, z którym mogą swobodnie i bez owijania w bawełnę omówić czas okresu dorastania swoich dzieci. Historie te **nie mają służyć w żaden sposób do oceniania, kto ma gorzej**.. Chciałabym by podniosły na duchu rodziców, którzy sądzą, że COŚ z ich dzieckiem (albo z nimi) jest nie tak, którzy myślą, że COŚ zrobili źle i nie wiedzą, jak to naprawić.

Dla wyjaśnienia... **ŻABA** to nastolatek/nastolatka. Tak w naszej społeczności nazywamy/określamy/oznaczamy dorastających młodych ludzi.



Problemy ze szkołą i nauką.

Okazuje się, że dla większości rodziców szkoła, to bardzo ważny temat – a dla wielu nastolatków...nie aż tak ważny. Jak więc znaleźć porozumienie przy tak odmiennym nastawieniu?

I znowu była dziś u nas awantura. Wrócił ze szkoły, zapytałam spokojnie jak tam było i od razu krzyki, wrzaski, a później trzaskanie drzwiami. Ja już nic nie rozumiem. Ostatnio mam wrażenie że nie ważne co powiemy, wszystko może być pretekstem do wybuchu i awantury. Co się dzieje z moim dziećmi!!! Czy tak już będzie zawsze? Czekam na Wasze warsztat jak na zbawienie.



U nas sytuacja w ostatnim tygodniu wyglądała tak: w poniedziałek w szkole, wtorek - nie, środa - nie, dziś nie znowu.

Ja nie mam już siły, a jesteśmy już po sprawie o demoralizację, nie wywiązanie się z obowiązku szkolnego. Czy tylko ja rozumiem powagę sytuacji?



Uff, zdążyłam się zapisać! Nie mogę doczekać się już tego warsztatu bo nauka to nasz główny problem w domu 😞. Dostłownie nie wiem już co mam robić. Czuję się bezsilna. Moje dziecko nie chce się uczyć, olewa szkołę. Ja z jednej strony chcę odpuścić, a z drugiej martwię się o jego przyszłość, o to co z tego wyniknie. Nasza relacja bardzo na tym cierpi.



Trwa to już kilka miesięcy, jak nie ma zdalnych lekcji to córka każdego ranka mówi, że nie może iść do szkoły bo boli ją brzuch, głowa.. źle się czuje. Ja już nie wiem jak reagować, jak pomóc? Mówi, że tak ją stresuje szkoła 🙄



Relacje z rówieśnikami.

Ważnym punktem odniesienia dla nastolatka staje się grupa rówieśnicza – obserwując inne osoby w dokładnie tej samej sytuacji, porównując się do nich i oceniając siebie przez pryzmat ich rozwoju, młody człowiek nabiera przekonania, że albo z nim wszystko jest w porządku albo wręcz przeciwnie – że różni się za bardzo. To właśnie **grupa rówieśnicza weryfikuje wszystkie umiejętności, które nasz nastolatek nabył w latach poprzednich** idąc przy naszym boku. Często nastolatki deklarują, że najlepiej czują się w swoim towarzystwie, że nie lubią / nie potrzebują relacji z innymi. Tak naprawdę jednak często to ich **mechanizm obronny**, który zasłania jakieś trudności w obszarze społecznego funkcjonowania.





Moja 🐸 czuje się odrzucona, mówi, że jak zaczyna mówić, to koleżanki jej nie słuchają, przerywają jej. Porównuje się non stop do nich. Nie ma ani jednej przyjaciółki od serca. Czasami z kimś się spotka, ale tak to zawsze sama.




Moja córka nie raz wracała ze szkoły z płaczem, mówi, że koleżanki się z niej śmieją, nie ma z kim rozmawiać na przerwach. Czasami z kimś nawiąże jakąś rozmowę, ale szybko się wycofuje. Widzę, że supernie nie odnajduje się w grupie rówieśników i nie mam pojęcia jak jej pomóc.




Mój syn jest bardzo nieśmiały. Zawsze miał mało znajomych, ale teraz to już w ogóle jest sam. Dodatkowo osoby z klasy przestały mu odpowiadać. Według niego są dziecinni. Nie próbuje nawiązać nowych znajomości, a ja widzę, że cierpi 😞





Dziś dowiedziałem się od syna, że on nie potrzebuje znajomych, że wszyscy są beznadziejni - zwróciłem mu uwagę bo od kilku miesięcy nie spotkał się z nikim w swoim wieku.. poza szkołą (jeśli jest)..



Koledzy mojego syna mają zły wpływ na niego. Można powiedzieć, że wpadł w "złe towarzystwo". Czasami przyłapuje go na rzeczach, których wcześniej nie robił, śmierdzi od niego dymem papierosów, raz poczułam alkohol. Wiem, że robi te rzeczy, żeby się im przypodobać, tak bardzo chcę przynależać, że zrobi wszystko by być przez nich akceptowanym, nawet wbrew sobie. Boję się o niego.




Problem z niską samooceną.


Słowo „samoocena” robi zawrotną karierę w Słowniku Pojęć Psychologicznym Polskiego Rodzica. Jednak jego znaczenie bywa mylone z poczuciem własnej wartości. Oczywiście, oba te terminy mają wiele wspólnego, ale umówmy się: zarówno Krystian Ochman, jak i Rafał Brzozowski wystąpili na Eurowizji, a jednak różnią się od siebie dość znacząco.

Samocena to wiedza o sobie, która pozwala ustalić: jaki jest mój potencjał w takiej czy innej dziedzinie? Jakie są moje mocne strony? Czy rzeczywiście się w nich sprawdzam? W takim podejściu możemy stworzyć niemal matematyczny wzór: im mniejsza jest różnica pomiędzy moimi osiągnięciami, a wcześniejszymi oczekiwaniami, tym lepsza jest moja samoocena.







Czekam bardzo na Wasz warsztat o samoocenie nastolatka bo widzę każdego dnia jak moje dziecko się poddaje, nawet często nie chce spróbować bo mówi że po co, że i tak się nie uda. Ostatnio chciała wziąć udział w zawodach, trenowała nawet a jak przyszło co do czego to nawet się nie zgłosiła! Bardzo chce jej pomóc.




Nie wiem co robić bo córka zawsze chciała występować.. i robiła to od małego, przed nami, dziadkami, wiadomo jak to w domu. Teraz ma szansę wstąpić do grupy w Domu Kultury i nie chce spróbować. Co mam zrobić, żeby ją przekonać? Wciąż mówi, że się nie nadaje 😞



Mój syn ma problem z zamówieniem jedzenia przez telefon.. mimo, że bardzo chce, nie robi tego. Woli iść do bliskiego sklepu, kupić jakieś mrożonki (zapłacić w samoobsługowej kasie!) i zjeść byle co..



Syn powiedział, że nie zrobi prezentacji do szkoły bo za nic w świecie nie przedstawi jej przed klasą - nawet zdalnie! Nie chce być pośmiewiskiem - to jego słowa 😞
Staram się tłumaczyć, ale mówi, że woli 1 niż to zrobić.



Córka jest na nauczaniu domowym i np. zanim ma zadzwonić do szkoły i umówić się na egzamin.. to chyba z 4h się przygotowuje i denerwuje..
oczywiście najpierw kilkanaście razy prosi mnie, żebym ją wyręczyła.
Czasami się zgadzam, czasami nie.
Nie wiem dlaczego to ją tak stresuje?
Dostownie się trzęsie czasami :/



Social media, gry, ekrany.

Czy częste (i kiedy zaczyna się „częste”) zerkanie na telefon to już problem?

Czy nerwowe sprawdzanie powiadomień, reagowanie na każdy sygnał telefonu bądź poczucie nudy / pustki w przypadku braku powiadomień, to powód do zmartwień?

Od jakiego momentu pewne zachowania mogą traktować jako niepokojące objawy?

Czy wiesz jak czują się nastolatki bez dostępu do Internetu?

- 34% twierdzi, że wypadną z obiegu, czując konieczność bycia stale online
- 30% czuje się osamotniona
- 23% czuje objawy somatyczne tj. nudności czy bóle głowy!





Moje dziecko nie umie żyć bez telefonu 😞 non stop tylko sprawdza powiadomienia. Nie ważne co robimy, gdy usłyszy telefon, od razu musi sprawdzić co tam do niego doszło. Kiedy proszę o odłożenie telefonu, zaczynają się nerwy i kłótnie, ręce mi opadają.



Moje dziecko tak się zmieniło 😳 kiedyś pogodne, chętnie z nami spędzało czas, a teraz tylko TELEFON się liczy i fochy o każde moje upomnienie. Najgorsze jest to, że ja mu ograniczam, mąż pozwala na wszystko, a syn korzysta. Zarywa noce, gapi się w ekran do 2 nad ranem a następnego dnia jest nieprzytomny. Moje tłumaczenia nic nie dają, tylko bardziej się oddalamy.





Pomóżcie, już nie wiem naprawdę co mam zrobić. Moja córka tylko TikTok i Instagram, nic więcej jej nie interesuje. Nosn stop porównuje się z ludźmi, których śledzi, chce wyglądać jak te wszystkie influencerki, i tylko to co tam słyszy ma dla niej sens. Oczywiście moje zdanie się nie liczy. Boję się o nią bo zauważyłam, że przestała akceptować swoje ciało i to jak wygląda.



Gry, internet, tik tok, instagram to jedyne co interesuje mojego syna! Wszytško inne według niego jest NUDNE. proponuję wspólny spacer, oglądnie filmu, rower, to co chwilę tak zerka w telefon, a jak zaczynam się denerwować i mówić, że ma tego nie robić to od razu mówi, że to już woli zostac w domu sam. Więc albo telefon albo nic nie chce z nami robić.



Ciągle tylko gry i gry. Mój syn tak by najchętniej spędzał cały dzień, siedząc przed komputerem, grając i czatując ze znajomymi, oczywiście o grach. Nie uważam gier za coś złego, ale on nie widzi żadnego umiaru, gdybym mu pozwoliła to grałby 24/7. Oczywiście jak mówię żeby skończył są nerwy i krzyki.



Jak się czujesz, czytając te wiadomości?

Abyś jednak przy porannej kawie mógł snuć plany dotyczące tego, co będzie.. chcę Cię trochę uspokoić. Pokazać, **dlaczego właśnie teraz jest tak trudno i pomóc Ci znaleźć wspólny język z Twoim nastolatkiem.**

Największe tajemnice nastolatków nie kryją się wcale w odmętach ich telefonów – w ukrywanych wiadomościach, nagrywanych w pośpiechu głosówkach czy galerii zdjęć. **Największe tajemnice nastolatków** skrywają się pod ich grzywkami spuszczonej na oczy, pod włosami z różowym pasemkiem, pod językiem czy równym przedziałkiem.

To wszystko, co w okresie dorastania dzieje się z mózgiem naszych dzieci, jest niemalże tak tajemnicze i niezwykłe jak archiwa CIA. Gdybyśmy znali wszystkie te tajemnice, zrozumienie naszych dzieci byłoby banalnie proste.



Niestety nauka nie zna jeszcze odpowiedzi na wszystkie pytania - wiemy jednak całkiem sporo, by z całą pewnością stwierdzić, że zachowanie nastolatków, które tak często przyprawia nas o dreszcze, wynika z tego wszystkiego, co dzieje się w dojrzewającym mózgu.

Tak – to nie ich wina, że są właśnie takie!

Nie mają wyboru – ich mózgi w tym czasie nie są gotowe do wielu zadań.

Przeciwnie, utrudniają im racjonalne postępowanie, a czasem zupełnie blokują możliwość chłodnej kalkulacji i zachowania rozsądku. **Trudności w zachowaniu nastolatka są efektem zmian neurorozwojowych!** Przede wszystkim w tym czasie następuje gwałtowna redukcja synaps w korze przedczołowej, która odpowiada m.in. za planowanie działań i rozważanie ich konsekwencji, a także za hamowanie gwałtownych stanów emocjonalnych i ich spontaniczną ekspresję.



Czy Twój nastolatek łatwo wpada w gniew, podejmuje pod wpływem emocji nieprzemyślane decyzje, działa chaotycznie i nierozważnie?

Tak – to przez ten mózg.



Pomiędzy 13. a 18. rokiem życia mielinizacja usprawniająca przekaz impulsów nerwowych dopiero następuje – choć zwiększa się istota biała, to i tak w mózgu nastolatka impulsy przebiegają mniej sprawnie niż u dorosłego.

W okresie nastoletnim **upośledzona jest także empatia emocjonalna**, czyli umiejętność odczytywania stanów emocjonalnych innej osoby.

Szybko postępujące zmiany w strukturze mózgu wprowadzają ogromny zamęt – nastolatek nie jest w stanie działać konsekwentnie, może mieć problem z kontrolą emocji, przewidywaniem konsekwencji czy planowaniem i koordynowaniem własnych działań.

Warto też pamiętać, że mózg nie rozwija się w sposób liniowy – czasami rozwój wiedzie przez regres i to może być dla nas najbardziej szokujące: **nasz nastolatek może być mniej rozsądny niż wtedy, gdy miał 9 czy 10 lat!**



W obliczu ciągłych i dynamicznych zmian, jakie zachodzą w jego głowie, bardzo trudno jest zachować stabilność, spokój i przewidywalność! Jeśli dodamy do tego zmiany na poziomie hormonalnym, mamy przepis na totalny chaos!

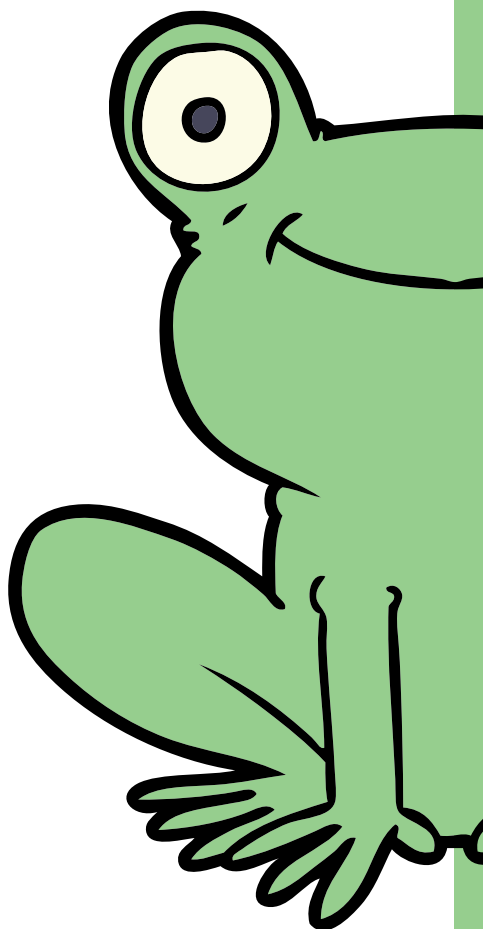
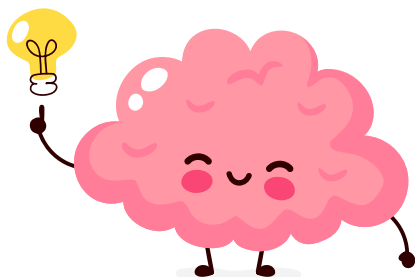


Aby lepiej wczuć się w sytuację swojego dziecka, wyobraź sobie, że namówiło Cię ono na wizytę w Energylandii. Wsiedliście razem do najwyższej kolejki, która pędzi jak szalona i co chwilę wywraca Twój fotelik do góry nogami. Czujesz na twarzy pęd powietrza, są momenty, że ciężko Ci złapać oddech. Kurczowo trzymasz się uchwytów i czujesz, że od tego ściskania masz mokre ręce. A Twoje dziecko daje Ci wtedy zadanie arytmetyczne – np. mnożenie liczb dwucyfrowych.

Jak sądzisz, dasz radę w tym momencie sprawnie je wykonać? Twoje dziecko codziennie siedzi w tym rollercoasterze – nieustannie zмага się z tymi różnymi silnymi emocjami, a równocześnie musi wykonywać tysiące zadań wymagających od niego skupienia.



Czy dziwi nas to, że trudno mu je ogarnąć? Nawet jeśli bardzo chciałby skoncentrować się na jednej rzeczy, nie zawsze jest to możliwe – bo może właśnie zwisa głową w dół i zalewa go przerażenie albo tak bardzo boi się tego, co nadejdzie za chwilę, że wykonywanie w głowie obliczeń jest całkowitą abstrakcją.



Jeżeli chcesz dołączyć do społeczności rodziców nastolatków, czyli **WSPIERALNI spokojnej głowy**, zapraszam Cię na mój profil na Instagramie bądź Facebooku, gdzie min. wymieniamy się doświadczeniami z rodzicami dorastających ŻAB :)



*Do zobaczenia,
Kamila Zaremba, mama nastolatki
założycielka "być rodzicem nastolatka"
- wspieralni spokojnej głowy*



*Śledź nas:
byćrodzicemnastolatka.pl
Instagram
Facebook*