**Nastolatki**

**Pragnienia nastolatków to:**

* **Pragnienie bycia kochanym.** Gdy młodzi ludzie mają czują się kochani, zmniejsza się ryzyko ulegania negatywnym wpływom rówieśników i angażowania się w takie zachowanie ryzykowne jak korzystanie z alkoholu i narkotyków, przemoc czy zachowania seksualne. Akceptacja nastolatka oraz otoczenie go troską daje mu poczucie bycia kochanym.
* **Pragnienie bliskiej więzi.** Nastolatek potrzebuje fizycznej i psychicznej obecności rodziców w swoim życiu. Może się to wyrażać poprzez np. wspólne spędzanie czasu, wspólne posiłki.
* **Pragnienie akceptacji.** Nastolatek akceptowane czuje się kochany. Dobrze jest, aby rodzice okazywali mu radość z bycia jego rodzicami bez względu na zachowanie dziecka.
* **Pragnienie troski.** Aby nastolatek mógł odczuć troskę rodzica, musi najpierw zobaczyć, że rodzic troszczy się o siebie i swoje problemy. Troska powinna przejawiać się w każdej sferze życia nastolatka.

**Zadania rozwojowe dorastania z różnych sfer życia**

Każdy okres życia stawia przed wchodzącym w niego człowiekiem szczególnego rodzaju zadania. Z jednej strony są one narzucane przez społeczeństwo, w którym żyjemy, z drugiej strony wyznaczają je zmieniające się potrzeby danego człowieka. Sprostanie tym zadaniom jest możliwe dzięki wcześniejszej nauce oraz ciągłemu procesowi dojrzewania toczącego się na płaszczyźnie biologicznej, społecznej, emocjonalnej i intelektualnej. Pomyślna realizacja zadań często wiąże się z mniejszymi lub większymi kryzysami rozwojowymi, które są naturalną i integralną częścią rozwoju. Pozytywne przeżycie tych kryzysów jest oznaką gotowości do podjęcia zadań charakterystycznych dla kolejnego etapu rozwoju człowieka.

**Zadania rozwojowe okresu dorastania z różnych sfer życia:**

1. **Dojrzałość fizyczna i płciowa.** Najważniejszym, podstawowym i uniwersalnym zadaniem w tym okresie jest dojrzewanie płciowe (seksualne) oraz połączona z nim konieczność zaakceptowania „nowej” budowy własnego ciała. Niezbędna staje się również akceptacja swojej roli mężczyzny lub kobiety. W tym czasie pojawiają się nowe uczucia w relacjach z rówieśnikami i dorosłymi. Dojrzewaniu fizycznemu i płciowemu towarzyszy zmiana oczekiwań ze strony innych a także pojawianie się nowych oczekiwań jakie nastolatek ma wobec siebie.
2. **Rozwój indywidualności.** Okres dojrzewania jest czasem, w którym nastolatek poszukuje odpowiedzi na pytania dotyczące własnej tożsamości – kim jestem? jaki jestem? To czas, w którym upodobania nastolatka, jego zainteresowanie, osobowość i stosunek do samego siebie umacniają się i podlegają sprawdzeniu. W tym czasie również intensywnie rozwija się zdolność logicznego, racjonalnego i kompleksowego rozumowania oraz myślenia abstrakcyjnego.
3. **Zwiększona odpowiedzialność.** Młody człowiek poszukuje celu i sensu życia oraz wyboru zawodu. Nastolatek chce spotykać i poznawać różnych ludzi i uczestniczyć w niektórych przejawach dorosłego świata pracy. Dojrzewający człowiek ma potrzebę sprawdzania swoich sił i swojej wartości jako odpowiedzialnej osoby. Chce być traktowany jako osoba odpowiedzialna za swoje działania jednak bez ponoszenia poważnych konsekwencji w przypadku doświadczenia porażki lub błędu.
4. **Odłączenie się i autonomia.** To zadanie jest najtrudniejsze tak dla rodziców jak i dla dzieci gdyż pojawia się tu prawdziwy konflikt potrzeb: rodzice potrzebują być potrzebni, a potrzebą nastolatka jest to, by rodziców nie potrzebować. Z jednej strony nastolatek buduje swoją niezależność od rodziców, a drugiej potrzebne mu są wyznaczane przez nich granice. Młody człowiek może doświadczać wielu napięć związanych ze ścieraniem się pragnienia niezależności z niechęcią do rezygnacji z bezpieczeństwa jakiego doświadczał w okresie dzieciństwa czy pragnieniem wypróbowania nowych sił i umiejętności ze strachem przez samotnością, która może towarzyszyć uniezależnieniu się.
5. **Własna ocena wartości.** Poszukiwanie własnej tożsamości wiąże się z kwestionowaniem uznawanych dotąd wartości. Często rodzice niepokoją się tym, że młody człowiek odrzuca wszystko czego chcieli go nauczyć. Taki stan jest jednak normalny, a wręcz konieczny do tego by nastolatek mógł określić swoją tożsamość.
6. **Pojawienie się nowych typów egocentryzmu.** Z jednej strony nastolatek ma przeświadczenie, że ciągle „jest na świeczniku” przez co silnie koncentruje się na sobie, zwłaszcza na zmianach fizycznych zachodzących w jego ciele. Z drugiej strony ma poczucie samotności i bycia nie rozumianym przez nikogo. To poczucie łączy się z przekonaniem o nieśmiertelności co może powodować lekkomyślne angażowanie się w ryzykowne działania symbolizujące dorosłość i uważane za źródło życiowego doświadczenia.

**Nastolatek potrzebuje**

* *być traktowanym poważnie* – czasem coś błahego dla Ciebie jest dla niego poważną sprawą;
* *jasnych zasad* – jako rodzic masz prawo mieć określone oczekiwania względem swojego dziecka, a ono ma prawo je znać;
* *pochwał* – chwaląc swoje dziecko budujesz jego poczucie wartości, zachęcasz do podejmowania dalszych wysiłków, a także chronisz przed szukaniem akceptacji u negatywnych rówieśników.

**Jeśli zależy Ci na tym, by Twoje dziecko chciało z Tobą rozmawiać**

* Zawsze traktuj je z szacunkiem.
* Skup całą swoją uwagę na dziecku i na tym, co mówi – nie przeskakuj na inne tematy.
* Nie zakładaj, że wiesz, co chce powiedzieć Twoje dziecko.
* Jeśli nie jesteś pewien, czy dobrze rozumiesz, o co chodzi dziecku, zapytaj zamiast się domyślać.
* Nie używaj ironii w poważnych rozmowach.

**Jeśli dziecko coś silnie przeżywa**

* Akceptuj uczucia, jakie się w nim pojawiają, nawet takie jak: złość, lęk, zazdrość.
* Pomagaj dziecku nazywać to, co przeżywa: „Widzę, że jest Ci smutno/ jesteś zły…”
* Nie zgadzaj się na zachowania, których u dziecka nie akceptujesz: „Widzę, że jesteś wściekły. Nie zgadzam się jednak, byś na mnie krzyczał.”

**Jeśli Ty jesteś wściekły**

* To normalne. Możesz przeżywać takie uczucia jak: złość, wstyd, lęk. (Nie ma dobrych i złych uczuć. Wszystkie są potrzebne.)
* Zatrzymaj się – nie działaj pochopnie.
* Wróć do sprawy, kiedy ochłoniesz.

**To, co trudne, mów dziecku w sposób, który łatwiej przyjąć:**

*Zamiast oceniać:*

*Jesteś nieodpowiedzialny, bo nie dotrzymałeś naszej umowy!*

*Wyraź swoje uczucia i oczekiwania:*

*Złości mnie, kiedy nie dotrzymujesz naszej umowy, ponieważ tracę do Ciebie zaufanie. Chcę, żebyś robił to, na co się umówiliśmy.*

**Jeśli mówisz o zasadach**

* Mów wprost, czego oczekujesz – nie licz na to, że dziecko samo się domyśli. „Twoim obowiązkiem jest wynoszenie śmieci. Chcę, żebyś codziennie sprawdził, czy trzeba to zrobić.”; „Oczekuję, że nie będziesz pił alkoholu, nawet jeśli Twoi koledzy tak robią.”
* Jasno pokazuj konsekwencje niestosowania się do ustalonych zasad. „Twoim obowiązkiem jest zmywanie naczyń po kolacji. Jeśli tego nie zrobisz, nie będę miała sztućców i talerzy, żeby przygotować dla nas śniadanie, więc nie będę tego robić. Sam będziesz robił sobie śniadanie.”

**Kiedy chcesz pochwalić dziecko**

* Pamiętaj, że Twoje dziecko bardzo chce słyszeć dobre rzeczy o sobie właśnie od Ciebie.
* Nastolatkowi bardzo zależy na tym, żebyś dostrzegał to, co robi dobrze i mówił mu o tym – nie myśl, że jeśli coś jest dobrze zrobione, to tak powinno być i nie ma potrzeby o tym mówić.
* Twoje dziecko najwięcej dowie się z Twojej pochwały, jeśli powiesz, co widzisz i co czujesz: „Widzę, że posprzątałeś w kuchni – naczynia są umyte, zniknęły okruszki ze stołu, a podłoga jest zamieciona. Wejście do czystej kuchni to dla mnie przyjemność.”