Bliżej siebie – dalej od narkotyków

Relacje z naszymi dziećmi budujemy przez całe życie. Ich obraz ewaluuje i jest różny zależnie od wieku dziecka, sytuacji życiowych, jakie nas spotykają, czy naszych umiejętności wychowawczych. Jakość tych relacji jest szczególnie ważna w kryzysach rozwojowych. Jednym z takich kryzysów jest wiek dorastania. To moment w rozwoju dziecka, w którym musi ono na nowo zbudować swoją tożsamość. Skutkiem ubocznym tego zadania rozwojowego mogą być takie symptomy, jak depresyjność, trudności w relacji z osobami dorosłymi, manifestowanie nadmiernej samodzielności, różne eksperymenty na drodze poszukiwania siebie. Nastolatek jest wówczas szczególnie narażony na liczne zagrożenia, w tym używanie narkotyków, czy innych środków zmieniających świadomość.

Jednym z czynników chroniących młodych ludzi przed zachowaniami ryzykownymi, w tym eksperymentowaniem z narkotykami, są bliskie relacje z rodzicami. Jak sprawić, aby w okresie, w którym dziecko odrzuca znane do tej pory wartości, szuka własnej drogi rozwoju i sposobów wyrażania siebie, nie stracić z nim kontaktu i mieć udział w tym procesie?

Przychodzi mi na myśl określenie „blisko – nie za blisko", tak, aby zachować równowagę miedzy samodzielnym poszukiwaniem swojej tożsamości przez nastolatka, a rodzicielskim w niej udziałem. Zadaniem rodzica jest pełnić rolę obserwatora funkcjonowania nastolatka, który w każdym momencie może aktywnie moderować sytuację i dostarczać mu niezbędnych narzędzi potrzebnych do rozumienia tego, co się z nim dzieje i zachęcać do reflektowania nad tym. Pytanie zatem, jakie metody wychowawcze są ważne w budowaniu więzi z nastolatkiem. Pamiętajmy, że będąc bliżej rodziców i ważnych dla niego osób dorosłych nastolatek jest dalej od narkotyków.

Jedną z metod wychowawczych przydatnych na drodze do poradzenia sobie z kryzysem adolescencyjnym jest **zachęcanie nastolatka do samodzielności**. Dobrze jeśli samodzielność jest adekwatna do wieku dziecka i wzrasta wraz z nim. Dorastanie jest dobrym okresem, aby zachęcać nastolatka do tego coraz bardziej. Sprawdzają się kierowane do niego pytania na temat tego, jakie i w jaki sposób chce osiągnąć cele, do czego zmierza, jakie zadania rozwojowe realizuje, jakie są jego marzenia bliskie i dalsze, kim chce być w przyszłości. Rolą rodzica jest nadawanie struktury próbom poradzenia sobie przez dziecko w nowej rzeczywistości. Warto pytać, w jaki sposób rodzic może pomóc i czy dziecko takiej pomocy potrzebuje i oczekuje, ustalić wspólnie plan działania. Zadaniem rodzica jest budowanie u dziecka przekonania, że może na niego liczyć i darzyć zaufaniem, a jednocześnie może samo podejmować próby kształtowania własnej rzeczywistości. Pozwólmy mu uczyć się na własnych błędach, pomóżmy radzić sobie z frustracją wynikającą z konsekwencji swoich zachowań zamiast podejmować działania zmierzające do ochrony dziecka przed tymi konsekwencjami. Kiedy dojdzie do ponoszenia przez nastolatka konsekwencji własnych zachowań pomagajmy mu w zrozumieniu tego, co się wydarzyło, jak do tego doszło, co nim kierowało, jakie wnioski można wyciągnąć z tego doświadczenia na przyszłość. Kształtujmy w nastolatku nawyk reflektowania nad tym, co wydarza się w jego życiu i rozumienia tego, aby w przyszłości trudnych emocji nie musiał rozgrywać w działaniu lecz potrafił wyrazić je werbalnie. Nie wypytujmy jednak na siłę. Nastolatkowie są szczególnie wyczuleni na tą formę kontaktu i przeżywają ją jako kontrolę ze strony rodziców. Sprawdzać się tu może metoda stawiania hipotez, np. „Był sprawdzian z matematyki" zamiast „Czy był sprawdzian z matematyki?", „Dobrze Ci poszło z geografii" zamiast „Jak Ci poszedł sprawdzian z geografii?". Dziecko samo nie zauważy kiedy wda się w rozmowę. Kiedy nie chce rozmawiać można zapytać, czy po prostu z nim pobyć, usiąść w jego pobliżu. Milczenie to też sposób bycia razem. Może za którymś razem nagrodą za naszą rodzicielską cierpliwość będzie zdanie: „Dzięki mamo, że jesteś blisko. Boje się ostatnio samotności, jestem smutny." To działa.

Uniwersalną metodą wychowawczą służącą budowaniu kontaktu jest rozmowa. Umiejętności rozmawiania można się uczyć i ciągle ją doskonalić. Moją ulubioną techniką w trudnych rozmowach z dzieckiem jest **odpowiedź empatyczna**. Jej celem jest udzielenie pomocy dziecku w rozumieniu i wyrażaniu uczuć, których doświadcza. Na głośną wypowiedź: „Nie będę się więcej zadawać z Wojtkiem." chciałoby się zareagować zadaniem pytania: "A co on Ci zrobił?", umoralnić: „Trzeba być ponad prozaiczne sprawy", porównać: „Ja też miałam trudności z koleżankami, jak byłam w Twoim wieku", uspokoić: „Jakoś to będzie, nie martw się" itp. Jednak żadna z tych odpowiedzi nie dociera do uczuć dziecka, jest raczej radą co robić, albo jak rozumieć, co się z nim dzieje. A zależałoby nam, aby młody człowiek sam doszedł do takich wniosków. Odpowiedź empatyczna brzmi: „Wygląda na to, że bardzo się zdenerwowałeś", „W takiej sytuacji, o której opowiadasz można czuć wściekłość". Próbujemy nazwać uczucie, które kryje się za tą wypowiedzią. Jeśli nie trafimy dziecko nam o tym powie: „Wcale się nie wkurzyłem, było mi przykro". Najważniejsze jest, że nawiązaliśmy z nastolatkiem kontakt. W dalszej części rozmowy warto wykorzystać aktywne słuchanie i towarzyszyć empatycznie dziecku w jego opowieści. Niekiedy wyrażenie uczuć wystarczy, a innym razem może potrzebne będzie przejście do poszukiwania rozwiązań.

Tak jak małe dzieci do rozwoju potrzebują uścisków i przytulania nastolatkowie bardzo potrzebują pochwał. Niech to jednak nie będą pochwały typu: super, ekstra. Jak powiedział pewien uczestnik jednej z prowadzonych przeze mnie grup takie pochwały są puste i sycą na krótko, jak puste kalorie. W **pochwale opisowej** opisujemy nastolatkowi to, co widzimy: „Odrobiłeś wszystkie zadane na dzisiaj zadania z matematyki". Kolejno nazywamy uczucia, które ten fakt w nas wzbudza: „Miło mi na to patrzeć" i nazywamy cechę czy umiejętność, którą to opisuje „To się nazywa sumienność". Taka pochwała dostarcza informacji na temat tego, jaki jest przepis na wykonanie danego zadania i jaką cechę w dziecku to buduje. Zaraz za pochwałami jest wyrażanie wdzięczności. Nie żałujmy jej nastolatkowi.

Trzy słowa, o których warto zawsze pamiętać to: „proszę", „przepraszam", „dziękuję". Bądźmy skarbnicą dobrych chwil z życia nastolatka, twórzmy z jego udziałem tradycje, rytuały. Bierzmy pod uwagę jego potrzeby i poszukujmy kompromisów. Równocześnie pamiętajmy o poszanowaniu granic każdej ze stron.

Kolejną ważną umiejętność wychowawczą określiłabym czujnością czy uważnością rodzicielską. Za każdym razem poruszają mnie słowa osób, których ktoś bliski popełnił samobójstwo np. na skutek przedawkowania narkotyków. Często mówią one, że nic nie wskazywało na to, iż borykają się z tak wysokim poziomem doświadczanych trudności. Uważny rodzic zwraca uwagę na zmianę nawyków dziecka, jego zachowanie, częstotliwość relacji z rówieśnikami i ich jakość, słyszy nie wprost kierowane do niego prośby o pomoc i rodzicielską interwencję. Możemy informować nastolatka o tym, co widzimy i słyszymy podając fakty: „Ostatnio wracasz późno do domu, nie wiem z kim i gdzie spędzasz czas, wychowawczyni dzwoniła, że nie było Cię na kilku lekcjach" i uczucia, jakie nam towarzyszą w związku z tym, co zauważamy „Niepokoi mnie to, martwię się o Ciebie". Taka interwencja wychowawcza może stać się początkiem rozmowy o tym, co się dzieje i co z tym będziemy dalej robić, daje okazję do zbudowania w młodym człowieku poczucia, że rodzic się o niego troszczy.

Co zrobić, gdy pomimo podejmowanych z naszej strony prób nastolatek nie dopuszcza nas do swojego świata. Zamyka drzwi od swojego pokoju, milczy, odmawia udziału w życiu rodzinnym i nie dostosowuje się do obowiązujących w rodzinie zasad, prezentuje zachowania ryzykowne, używa środków zmieniających świadomość. Przystając na takie zachowanie ryzykujemy, że jego trudności się nasilą, a nie mając informacji o nim samym, nie będziemy mogli udzielić mu wsparcia, kiedy będzie to konieczne. W takiej sytuacji należy szukać pomocy specjalistycznej. Wskazane jest przeprowadzenie diagnozy psychologicznej, pedagogicznej, lekarskiej i wykonanie niezbędnych badań, które pomogą

ustalić przyczyny takiego zachowania. Kolejnym krokiem jest wybranie form wsparcia w pokonywaniu doświadczanych trudności.

Opracowała mgr Mariola Cirson psycholog/psychoterapeuta w PPP 2 w Gdyni