

2RYBY.PL

RODZICE NASTOLATKÓW W AKCJI



MONIKA I DK. MARCIN GAJDOWIE

poradnik dla rodziców

Autorzy: Monika i dk. Marcin Gajdowie

Redakcja: Zuzanna Marek

Korekta: Magdalena Król

Okładka i ilustracje: Michał Szwed

Skład i łamanie: Katarzyna Krzaczek

Korekta po składzie: Martyna Czudziak

Copyright © by Wydawnictwo 2RYBY.PL

Fundacja Mathesianum, Wrocław 2023

ISBN 978-83-966669-3-2

Wydanie I

Wydawnictwo 2RYBY.PL

Fundacja Mathesianum

pl. bp. Nankiera 17a

50-140 Wrocław

e-mail: wydawnictwo@2ryby.pl

www.2ryby.pl

www.sklep.2ryby.pl

SPIS TREŚCI

Kilka słów na początek	4
Rodzina z nastolatkiem	5
Niełatwo być nastolatkiem	26
Pierwsze skrzydło miłości – afirmacja	53
Granice i wymagania	82
Autorytet bez przemocy	107
Wspieranie tożsamości dziecka	136
Gdy twoje dziecko oddała się od Kościoła	166
Puste gniazdo	191
Epilog	208

KILKA SŁÓW NA POCZĄTEK

Minęło kilka ładnych lat od czasu ukazania się książki „Rodzice w akcji”. Jesteśmy starsi, mamy nadzieję, że i trochę mądrzejsi, między innymi dlatego, że przeżyliśmy okres nastoletni naszych dzieci. Za nami ponad trzydzieści lat małżeństwa, niektóre z naszych pociech mają już swoje rodziny, a nawet dzieci, czyli jesteśmy nie tylko rodzicami, ale i dziadkami. Czujemy, że i na tym etapie mamy do powiedzenia parę słów, które mogą pomóc innym rodzicom, wesprzeć ich w codziennych dylematach, podpowiedzieć kilka sposobów radzenia sobie z trudnościami, a równocześnie trochę podtrzymać na duchu, bo mówiąc szczerze, okres dojrzewania nie jest łatwy dla nikogo, ani dla rodziców, ani dla dzieci.

Co jeszcze się zmieniło w naszym życiu? W międzyczasie Marcin stał się diakonem stałym, a Monika żoną diakona, czyli pojawiło się nowe powołanie. W Polsce to dość rzadka sytuacja, gdy mąż i ojciec staje się duchownym, ale na świecie diakonat stały, mówiąc potocznie, ma się dobrze po tym, jak został przywrócony dekretami Soboru Watykańskiego II. Cieszymy się tą nową misją, bo widzimy, że dzięki temu powołaniu możemy w jeszcze inny sposób służyć w Kościele.

RODZINA
Z NASTOLATKIEM

Chcemy zacząć od powiedzenia wprost: wspaniale jest być rodzicem! To zawsze było i nadal jest dla nas pięknym doświadczeniem móc patrzeć na nasze dzieci, które rosną, dojrzewają, zaczynają się wyodrębniać i myśleć inaczej niż my. Kiedy dzieci były małe, obawialiśmy się, jak to będzie, gdy nasza czwórka zacznie wchodzić w okres nastoletni. Ze względu na nieduże różnice wieku między nimi działo się to niemal w tym samym czasie. Szybko przekonaliśmy się, że dojrzewanie (przeżywane z perspektywy rodziców) to niezwykle fascynujące doświadczenie. Gdy nasze dzieci uczyły się odrębności, gdy zaczynały widzieć świat inaczej, gdy przynosiły do domu różne nowe idee i pomysły, to ten ich nowy sposób życia rozwijał także nas, wprowadzał coś pięknego do naszej codzienności, dodawał coś, czym my nigdy byśmy się nie zainteresowali albo nawet czego nigdy byśmy nie odkryli.

I choć słyszeliśmy od nich nieraz: „I tak was to nie zainteresuje”, odpowiadaliśmy: „Pokaż, daj posłuchać...” i okazywało się, że sami jesteśmy zachwyceni i zaciekawieni tymi nowościami, że dzięki nim i my się rozwijamy.

SUKCES WYCHOWAWCZY RODZICÓW POLEGA
NA TYM, ŻE DZIECKO W PEWNYM MOMENCIE
ODCHODZI. TO DOBRZE, ŻE NASZE DZIECI
WYFRUWAJĄ Z DOMU!

Nie chcielibyśmy widzieć naszych czterdziestoletnich dzieci siwiejących przy nas. Oczywiście, każde odejście jest małym umieraniem, bo coś tracimy, ale jednocześnie w takich momentach możemy poczuć, że właśnie po to był ten cały wieloletni trud. Gdy nasze dzieci odchodzą, spełniamy się jako rodzice. Chcemy je widzieć, jak idą w świat, jak zakładają swoje gniazda i jak żyją w innym miejscu, swoim własnym szczęściem. Nawet jeśli to nowe życie jest bardzo odmienne od naszego, to ważne jest, że to ich **własne** życie.

Jako rodzice powinniśmy sobie uświadomić, że **nasze dzieci nie są naszą własnością, ale darem**. Zostały powierzone nam na pewien czas, byśmy im towarzyszyli w dojrzewaniu. Wysięk włożony w ich

rozwój śmiało można nazwać poświęceniem, bo przecież wstawanie w nocy, karmienie, zapewnianie podstawowych rzeczy, różne koszty związane z edukacją czy wyjazdami wakacyjnymi to nie mało! Pamiętajmy jednak, że **dzieci nie są nam nic dłużne**. Czasami słyszy się, że któreś z rodziców poświęciło swoją karierę czy osobisty rozwój, by wychować dzieci, ale tak naprawdę dzieciom to się po prostu należało. I choć oczywiście wiele poświęcamy, by je wychować, owocuje to jednak także i naszym rozwojem. Nawet jeśli ktoś nie zrealizuje w pełni swoich planów osobistych czy zawodowych, to w powołaniu do rodzicielstwa jaśniejnie niezwykle piękno.

Towarzysząc nastolatkowi w jego dochodzeniu ku dojrzałości, kluczowe jest, by **nie utrudniać, a wręcz wspierać proces separacji, jednocześnie utrzymując z nim więź**. Sensem rodzicielstwa jest to, że dzieci odchodzą i separują się, jednak to wcale nie oznacza, że więź z nimi musi być zerwana. Zachowanie relacji i bliskości nie ma nic wspólnego z utrzymaniem dziecka w pewnym uzależnieniu od nas. **Chodzi o więzi, a nie więzy**. Jako rodzice mamy podtrzymywać więzi, ale nie zniewalać, żyć blisko naszych dzieci, ale nie uzależniać ich od siebie. Niestety często zdarza się, że rodzice nie ułatwiają dzieciom odejścia z domu. Związane jest to z ich własną (rodziców) niedojrzałością, z jakimś deficytem, który ojciec i matka próbują

zaspokoić w nieuporządkowany sposób lub z problemami osobowościowymi (na przykład z narcyzmem). W życiu małżeńskim następuje kiedyś taki moment (zwany „pustym gniazdem”, o którym opowiemy więcej w dalszej części tej książki), w którym **powinniśmy nauczyć się radzić sobie sami i wysłać dzieciom jasny komunikat: „Damy sobie radę bez was. Możecie iść w świat”**. Czasami trudno im odejść właśnie dlatego, że podświadomie nie mają pewności, czy mama z tatą będą potrafili dalej żyć bez nich, czy poradzą sobie, gdy ich przy nich nie będzie.

ADOLESCENCJA

Adolescencja to polskie słowo, które pochodzi od łacińskiego *adolescere* oznaczającego „rosnąć”, „zbliżać się do pełnej dojrzałości”. Już sama nazwa ukazuje więc coś bardzo ważnego, że jest to proces, którego celem jest osiągnięcie dojrzałości, poprzez rozwój człowiek ma dojść do integracji na wszystkich poziomach swojego życia. Proces dojrzewania właściwego (czyli fizjologicznego) zaczyna się około 12 roku życia, choć – jak podają współcześni badacze – w związku z przemianami społecznymi i rozwojem cywilizacyjnym często następuje wcześniej, nawet poniżej 10 roku. Zmiany fizjologiczne są niezbędne do tego, by rozwój osoby nastąpił również na innych płaszczyznach.

Adolescencja to czas, kiedy dziecko się wyodrębnia, odkrywa własną tożsamość. Ten okres z natury obarczony jest pewnym ryzykiem, niczym poród, który jest wprawdzie procesem fizjologicznym, ale także bardzo wrażliwym i wymagającym szczególnej uważności. Również w adolescencji pojawia się pewne ryzyko, dlatego jest to proces fascynujący, a zarazem wymagający większej troski. Trudności w tym okresie są czymś zupełnie normalnym – paradoksalnie, wręcz dziwne byłoby, gdyby się nie ujawniały. Jako terapeuci martwimy się o rodziny, w których proces adolescencji dzieci przebiega zbyt burzliwie i gwałtownie, gdy towarzyszy mu jakaś „emocjonalna szarpanina”, ale martwimy się również trochę o rodziny, w których ten proces jest jakby „bezsmerowy”.

W okresie adolescencji pojawiają się trudności i choć to niełatwe, jest to normalne. Jeśli zatem jako rodzice w relacjach z waszymi nastoletnimi dziećmi czujecie się trochę sfrustrowani, to znaczy, że wszystko z wami w porządku, że wasz system rodzinny działa właściwie.

TRUDNOŚCI TYPOWE

Trudności w okresie adolescencji mają swoje źródło w procesach związanych ze zmianami fizjologicznymi i rozwojem psychiki dziecka. Istnieją trudności

typowe, czyli takie, które pojawiają się właściwie w każdej rodzinie i są czymś normalnym, oraz takie, które są niepokojącymi sygnałami – o nich opowiemy w kolejnym podrozdziale.

Na początek warto uświadomić sobie, że wszyscy podlegamy prawom systemowym, zgodnie z którymi dokonujące się zmiany niosą napięcie z samej swojej natury. Rodzina to specyficzny system, zbiór elementów nawzajem na siebie wpływających. Pamiętajmy, że **zmiana jednego elementu wpływa na cały system**. To oznacza, że jeśli wykonam jakiś ruch, wprowadzę zmianę w swoim zachowaniu, to ma ona wpływ na wszystkie osoby, które są ze mną związane: na współmałżonka, dzieci, krewnych itp.

Inne ważne prawo systemowe mówi, że **system nie lubi zmian**. Kryzys okresu adolescencji skłania zaś do tego, by robić coś inaczej, by inaczej myśleć i działać¹. Rozwój (czyli zmiana) dokonuje się w procesie: najpierw pojawia się kryzys, czyli coś przestaje być już aktualne w obecnej sytuacji życiowej. **Kryzys jest czymś niełatwym, niepokojącym, trudnym, ale jednocześnie stwarza przestrzeń dla czegoś nowego**. Jest on zatem niezbędny dla dojrzewania, bo rozwój domaga się wprowadzania zmian. Przeciągający się

¹ Więcej o zmianach systemu piszemy w naszej książce „Rozwój. Jak współpracować z łaską?”, w rozdziale zatytułowanym „Zmiana” – zachęcamy, by do niej sięgnąć.

kryzys może oznaczać, że odpowiednia zmiana ciągle się nie dokonała.

Kolejne prawo systemowe mówi, że jeśli chcemy wprowadzić jakąś zmianę w systemie (na przykład rodzinnym), to możemy ją wdrożyć, wyłącznie zmieniając własne zachowanie. W naszej pracy terapeutycznej zdarzają się sytuacje, gdy rodzice przyprowadzają do gabinetu dzieci w różnym wieku (od dwulatków po prawie dorosłych młodych ludzi) i mówią: „Proszę coś zrobić, aby zmienić moje dziecko”. Zachowują się trochę tak, jak gdyby oddawali auto do mechanika z prośbą: „Proszę tutaj coś poprawić pod maską w silniku, ja skoczę w tym czasie do centrum handlowego, zrobię zakupy i gdy wrócę, odbiorę samochód”. Kłopot polega jednak na tym, że jeżeli chcemy wpłynąć na zachowanie dziecka, to możemy to uczynić, jedynie modyfikując własne zachowanie, sposób mówienia lub nastawienie. Krótko mówiąc, **jeżeli chcemy wywołać zmiany w zachowaniu nastolatka, powinniśmy zacząć od zmieniania samych siebie.**

Mamy świadomość, że dla wielu z nas może być to trudna informacja, ponieważ chcielibyśmy, żeby to ktoś inny się zmienił, by nasze dzieci, mąż lub żona inaczej się zachowywali. Wielokrotnie słyszeliśmy w gabinecie: „Ja nie mam niczego do zmiany, tylko w niej jest problem” lub „To z naszym dzieckiem jest coś nie tak”. Natomiast to, co możemy zrobić,

to popatrzeć, jak my się zachowujemy, i poprzez naszą zmianę spróbować wywołać zmianę u innych. Z naszych obserwacji wynika, że rodzice to specyficzna grupa rozmówców, którzy przychodząc do gabinetu, mają spore trudności z korygowaniem własnych postaw. Wydaje się to dziwne, bo przecież ludzie nierzadko mówią: „Zrobię wszystko dla mojego dziecka”, a rodzice często są bardzo słabo zmotywowani do pracy nad sobą. Z doświadczenia wiemy, że jeśli ktoś przychodzi do psychoterapeuty z własnym cierpieniem, to jest to osoba rzeczywiście gotowa na zmianę. Natomiast w relacjach rodzinnych brakuje tej motywacji, bo pacjentom wydaje się, że problem leży po drugiej stronie lub że sami nie mają wpływu na jego rozwiązanie. Rodziców, którzy oczekują, że „naprawimy” ich dzieci, prosimy, by na następną wizytę przyszli bez dzieci i koniecznie byli obydwój – często to nie nastolatek musi pojawiać się w gabinecie, ale jego rodzice.

Adolescencja to czas naprawdę dużej zmiany fizjologicznej: zmienia się budowa ciała, rozwijają się drugo- i trzeciorzędowe cechy płciowe, gwałtownie wzrasta aktywność hormonalna. I to wszystko wcale nie jest łatwe dla nastolatka.

DZIEŃ DOBRY. BYŁEM UMÓWIONY NA
WYMIANĘ CHARAKTERU I DOKRĘCENIE
NAWYKÓW W MOIM DAWIDKU.



TAK, TAK.
KTÓRY ROCZNIK?



MARCIN:

Przyznam, że nie chciałbym cofnąć się do tego momentu swojego życia. To nie było proste. Przeżywałem wiele skrajnych emocji, w tym stanów z nutą depresji i było mi naprawdę trudno.

MONIKA:

Ja też miałam silne wahania nastrojów. Byłam już wtedy nawrócona i moje smutki przeżywałam jako „noce ciemne” wiary. Zdarzało mi się śmiać tak bardzo, że prawie przewracałam się na podłogę, a niedługo potem płakać i się smucić. To jednak nie były żadne „noce ciemne”, tylko labilność emocjonalna, typowa dla małych dzieci i nastolatków właśnie. Chwiejność nastrojów i postaw to charakterystyczna cecha okresu dojrzewania.

Drogi Czytelniku, droga Czytelniczko, przypomnijcie sobie, jak to było u was, jak przeżywaliście ten moment życia – to może być pomocne w zrozumieniu waszych nastoletnich dzieci. Nastolatek doświadcza chwiejności emocjonalnej przypominającej nieco zmianę nastroju związaną z cyklem miesięczkowym u kobiety.

MONIKA:

W pierwszej fazie cyklu świat jest dla mnie po prostu cudowny. Wszystko jest piękne: super mąż,

światne dzieci, mam mnóstwo sił, radość życia tryska z każdej strony! Wstaję kolejnego dnia i nagle „pstryk”, jakby ktoś podmienił mi męża, dzieci, świat i mnie samą. Wtedy myślę – ale zaraz, zaraz, zdaje się, że jestem w drugiej fazie cyklu, więc to nie świat wokół mnie uległ zmianie, tylko moje hormony wzięły górę i czuję się inaczej. W takich chwilach zawsze powtarzam sobie, że mam cudownego męża, który przeżywa ze mną te wszystkie wahania i mam nadzieję, że nie zostawi mnie i będzie mnie nadal kochał.

MARCIN:

A ja patrzę na to, kto mi się obudził w łóżku, i myślę: „Do tej pory był doktor Jekyll, a teraz pojawiła się Pani Frankenstein”.

MONIKA:

Rzeczywiście, tak mam i to wcale nie jest wesołe. Nagłe zmiany nastroju to dla mnie pewnego rodzaju cierpienie. Znajomość ich przyczyn bardzo pomaga je znieść, ale zwykle nie usuwa trudu.

Nastolatek doświadcza podobnej **zmienności nastrojów**, ale nie raz na miesiąc, lecz bez przerwy. Nie ma w tym żadnej cykliczności, nie może spojrzeć w kalendarz i stwierdzić: „Oho, będzie gorzej”, on nie wie,