

List do Kota NOWEFIO Marzenin

RODZICIELSKIE POGOTOWIE COACHINGOWE

MOJE DZIECKO MA 12 LAT

Opracowanie: Ewa Ruszkowska



WPROWADZENIE

Rozumiejąc prawidłowości rozwoju dziecka, możemy odważniej i spokojniej być rodzicem.

W przygotowanym materiale zaprezentuję, po kolei, opisy zachowań dzieci między 6 a 14 rokiem życia. Pokażą nam one, jakich zachowań możemy się spodziewać po dziecku w tym wieku. Jak dziecko się zmienia, jak miłowymi susami lub krętą i trudną drogą przechodzi od jednego do drugiego zachowania, często bardzo odmiennego od tego poprzednio zauważonego.

Pytania coachingowe zamieszczone na końcu ulotki, zapraszają do refleksji, zaplanowania samopomocy i zachęcą do zmiany tego, czego już nie chcemy robić, co nie zbliża nas do naszego dziecka i nie buduje naszego rodzicielskiego autorytetu.

12 rok życia - Pogodny Człowiek Czynu

Jedenastolatek powoli wchodzi w okres dojrzewania, dwunastolatek doświadcza tego okresu w pełni. W tym czasie:

- szybko rośnie i przeobraża się fizycznie, poświęcając coraz więcej uwagi swojemu ciału i przyglądaniu się rówieśnikom,
- zmieniają się: sylwetka, ruchy, hormony; dojrzewa człowiek,
- naburmuszenie ustępuje miejsca otwartości, pogodzie ducha i ekspansywności,
- dwunastolatki źle znoszą bezczynność - najlepiej czują się w działaniu,
- ciekawi są życia i nowych doświadczeń,
- nawał zajęć, prac i zaplanowanych spotkań, powodują, że młody człowiek ciągle się spieszy i czasami może dotrzeć spóźniony,
- nadal nieco odmiennie odnosi się do rodziców - mama zazwyczaj traktowana jest z mniejszą uwagą i szacunkiem, ale w obliczu stresujących wymagań, dwunastolatek korzysta z mamy, jako bezpiecznej bazy jego poszukiwań w rozległym świecie, do której zawsze można powrócić,
- ukryte lęki mogą dotyczyć codziennej egzystencji rodziny, choroby, wypadków, egzaminów, śmieszności i odmienności od innych,
- może posiadać już ustalone poglądy na temat własnych zdolności edukacyjnych i umiejętności wpływania na wydarzenia, w których uczestniczy.

Dążenie dwunastolatka do niezależności

Dom rodzinny zaczyna tracić uprzywilejowaną pozycję w życiu dwunastolatka na rzecz rówieśników i coraz śmielszych samodzielnych wypraw (kolonie, obozy, wycieczki). Nie czuje się już dzieckiem i nie chce być tak traktowany. Rozwija swoją sferę prywatności - to zakres spraw i zdarzeń koleżeńskich, o których nie chce mówić rodzicom.

Rodzice muszą znaleźć stan równowagi pomiędzy zakresem opieki roztoczonej nad dzieckiem, która często przybiera formę wyraźnych reguł i ograniczeń, a pozostawieniem mu swobody. Muszą pozwolić na samodzielne poznawanie otoczenia, jednocześnie troszcząc się o bezpieczeństwo dziecka.

Kłopotliwe sytuacje tego okresu życia

W tym czasie może:

- dyskutować, krzyczeć i awanturować się, jeśli ingerencje rodziców dotyczyć będą doboru kolegów, spraw nauki, lekcji, wolnego czasu i ubierania się. Mogą kłamać i opowiadać niestworzone historie, jeśli rodzice będą zbyt uporczywie wypytywać o te sfery życia nastolatka;
- doświadczać znacznego obniżenia poczucia własnej wartości, a niekiedy nawet depresji. Dążąc do niezależności, młody człowiek, na początku okresu dojrzewania, staje przed zadaniem zyskania nowych umiejętności - społecznych, złożonych umiejętności szkolnych i uformowania dorosłej tożsamości. Jeśli w tym czasie dodatkowo doświadczy zmiany szkoły, klasy, przeprowadzki, separacji lub rozwodu rodziców, może okazywać intensywne oznaki stresu.

Pytania coachingowe:

- 1. Jak się czujesz, co myślisz i co robisz, kiedy Twoje dziecko nie chce Ci opowiadać o sprawach dzielonych z kolegami?**
- 2. Jak to było u Ciebie, kiedy miałaś/miałeś dwanaście lat? Jak układały się relacje z kolegami, jakie miałaś/miałeś zainteresowania? Pamiętasz?**

Źródła wykorzystane:

Bee H.: Psychologia rozwoju człowieka, Poznań 2014

Juul J.: Rodzic jako przywódca stada. Pełne miłości przywództwo w rodzinie, Podkowa Leśna 2017

Samson A.: Książeczka dla przestraszonych rodziców. czyli co robić, gdy Twoje dziecko zachowuje się dziwnie, niepokojąco, nietypowo, Warszawa 2004

<https://www.mjakmama24.pl/kalendarz-rozwoju-dziecka/12-letnie-dziecko-rozwoj-i-wychowanie-aa-9g3L-Q9bq-UE8F.html> (stan na 24.10.2021)

Zdjęcie: Pixabay, <https://pixabay.com/pl/images/search/rodzice/>

Zapraszam do kontaktu!

Ewa Ruszkowska, Coaching Relacji, tel.: 608594902