

List do Kota NOWEFIO Marzenin

RODZICIELSKIE POGOTOWIE COACHINGOWE

MOJE DZIECKO MA 13 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.

13 rok życia - Skupiony na Sobie Tajemniczy Agent

Gwałtowne przemiany fizyczne i dojrzewanie seksualne nie pozostają bez wpływu na funkcjonowanie trzynastolatka. W tym czasie:

- często jest nerwowy, skryty, rozdrażniony i niespokojny. Bardzo łatwo go zranić i zdenerwować,
- jest on niezwykle wrażliwy na to, co inni sądzą o jego wyglądzie, ponieważ na podstawie opinii innych ludzi 13-latek buduje pozytywny lub negatywny obraz samego siebie,
- źle znosi naśmiewanie się z niego, żartowanie, rozkazywanie i zakazywanie czegokolwiek. Takie zachowanie dorosłych wywołuje w nim złość i napięcie. Bardzo często w tym okresie dochodzi do pogorszenia stosunków panujących w domu,
- w towarzystwie rodziców możliwe są jeszcze wyjazdy na wakacje i stałe, obowiązkowe imprezy rodzinne (święta, urodziny, ale też zakupy), w innych sytuacjach może potraktować rodzica jak nietaktownego natręta. A to wszystko w drodze do samodzielności,
- dowiedzenie się, jak było w szkole czasami graniczy z cudem, a dziecko przychodzi do rodzica tylko wtedy, gdy samo chce i nie zdarza się to często,
- mogą o sobie dawać znać trudności z koncentracją - w efekcie wiele „zagapiień” w czasie lekcji, powolne tempo na lekcjach w-f, ospałość, zapominanie, na przykład, o pracy domowej,
- szybko przechodzi od radości do smutku, od entuzjazmu do zniechęcenia,
- pojawia się potrzeba autonomii i niezależności, co przybiera czasem bardzo skrajne formy, np. domaga się zupełnie samodzielnych powrotów do domu w coraz późniejszych godzinach,
- zachowuje dla siebie swoje przemyślenia, unika wypowiedzania swojego zdania na forum klasy z obawy przed wyśmianiem i z powodu niepewności, czy dobrze mówi,
- szkoła staje się miejscem spotkań towarzyskich, dlatego znacznie lepiej czuje się w niej niż we wcześniejszych latach. Trzynastolatek odczuwa potrzebę przynależności do grupy, często bardzo silnie identyfikuje się z nią i zabiega o jej akceptację,
- uwagę na świat zewnętrzny kieruje jedynie wtedy, gdy ten może zaspokoić jego potrzeby.

Nieposłuszeństwo trzynastolatka

Wszelkie polecenia i wymagania 13-latek przyjmuje niechętnie i reaguje na nie z ociąganiem. Proszony o pomoc najczęściej odpowiada „zaraz”, a wszystko robi szybko i często byle jak. Wiele poleceń i w domu i w szkole staje się przedmiotem zajadłych dyskusji, protestów i awantur. W klasie może zdarzyć się odmowa odpowiedzi, bo trzynastolatek woli dostać jedynekę niż przeżyć sytuację ekspozycji społecznej.

Kłopotliwe sytuacje tego okresu życia

W tym czasie może:

- prezentować niespójne zachowania i niezadowolenie - jest to wiek pełen przeciwieństw. Nie jest niczym nienormalnym jeżeli nastolatek zachowuje się w sposób zmienny np.: kocha rodziców i nienawidzi ich. Warto to zaakceptować lub poszukać dla siebie miejsca wsparcia i możliwości odreagowania napięcia. 13-latek bardzo potrzebuje doświadczenie rodzicielskiej stanowczości i konsekwencji z jednoczesnym ciepłem i wyrozumiałością. Warto, by rodzice trzymali jedną wspólną linię wychowawczą. Jeśli różnią się w poglądach, najpierw należy przedyskutować stanowiska ze sobą, dopiero potem zaprezentować je dziecku.
- nauczyć podejmowania samodzielnych decyzji i dokonywania wyborów. Warto porzucić nadmierną kontrolę, pozostawić przestrzeń i pozwolić popełniać błędy i ponosić ich konsekwencje. Niech nastolatek czuje, że ma wpływ na panujące w domu zasady. Należy rozmawiać o nich, stawiając jednocześnie jasne granice i wyciągając konsekwencje, jeśli dziecko te granice przekracza.

Pytania coachingowe:

1. Jak się zachowujesz, co robisz, gdy niepokoisz się o zachowanie dziecka lub niepokoją Cię osoby, z którymi spotyka się Twoje dziecko?
2. Jak sądzisz, wyrażając swoje poglądy na temat stosowanie środków psychoaktywnych, czy inicjację seksualną, lepiej się spierać i dyskutować, pokazując przykłady, czy przekonywać za wszelką cenę?

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

<http://sp3.krosnoodrzanskie.pl/index.php/755-jak-przetwac-z-13-nastolatkiem> (stan na 24.10.2021)

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

Zapraszam do kontaktu! Ewa Ruszkowska, Coaching Relacji, tel.: 608594902