

**List do Kota NOWEFIO Marzenin**

## **RODZICIELSKIE POGOTOWIE COACHINGOWE**

### **MOJE DZIECKO MA 14 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.

## 14 rok życia - Hałaśliwy Ryzykant

I ponownie, zamknięcie w sobie ustępuje miejsca energii i ekspansji, potrzebom rozpierającym czternastolatka. W tym okresie nastolatek:

- trochę przypomina siebie, kiedy miał 8 lat, będąc szybkim, hałaśliwym i nerwowym,
- spieszy się, robiąc różne rzeczy bez namysłu, potrafiąc narazić siebie na niebezpieczeństwo, coś zniszczyć lub uszkodzić dla zaimponowania kolegom,
- jest wrażliwy, dobroduszny, pogodny i otwarty,
- łatwo przyznaje się do błędów i obiecuje zmianę zachowania, ale solenne obietnice szybko wylatują mu z pamięci,
- w domowym zaciszu przytuli się do mamy lub usiądzie tacie na kolanach, ale publicznie staje się to już niemożliwe,
- doświadcza potrzeby bycia w relacji, by przygotować się do satysfakcjonującego życia z innymi ludźmi w dorosłości,
- słowa rówieśników przyjmuje jako święte,
- przeżywa nie tylko lęki egzystencjalne, myśli o rodzinie, ale na sile przybierają lęki związane z grupą rówieśniczą i życiem społecznym,
- może podejmować zachowania ryzykowne, eksperymentując ze środkami psychoaktywnymi; im częściej będzie się mu „udawać” tym większy dreszczyk emocji może zapewnić to zachowanie,
- boi się, by ktoś się nie zorientował, że się boi i z tego strachu staje się odważny, jednak nie jest w stanie w pełni oszacować plusów i minusów danego zachowania, tak, jak zrobi to osoba dorosła.

## Nieposłuszeństwo czternastolatka

Mimo, iż wygląda, jakby znowu miał 8 lat, nie do przyjęcia są zachowania dorosłych wobec niego na forum rówieśników, takie jak: upominanie, pouczanie, zadawanie kary, narzucanie się z radami, otwarte wyrażanie troski. Wywołuje to złość i napięcie oraz ogólne nieposłuszeństwo. Może reagować szybko, nieprzemyślanie, upokarzająco dla innych.

Jeśli niepokojące napięcie nie znajdzie odreagowania w zachowaniach społecznych, 14-latek może objadać się, obgryzać paznokcie, albo mieć np. bóle brzuch, biegunki, wymioty.

## Kłopotliwe sytuacje tego okresu życia

W tym czasie może:

- odsunąć się od rodziców - przestają oni być autorytetem i może to budzić w dorosłych lęki i obawy, a nawet gwałtowną złość. Przestają się sprawdzać role decydentów i kontrolerów - jakby wcześniejszych "szefów", pełnione przez dorosłych. Powoli następuje czas budowania nowych umów i nowych relacji. Udawanie, że nic się nie zmieniło może jedynie przyczynić się do licznych konfliktów i konfrontacji.
- podejmować zachowania ryzykowne. Badania brytyjskie pokazały, że 14 latków do ryzykownego zachowania ciągnęła przede wszystkim wizja tego, że „im się uda”, nazywana przez naukowców „Szczęśliwą ucieczką” . To właśnie możliwość tego, że wszystko skończy się dobrze, zapewniało nastolatkom wymagany dreszczyk emocji. W tym czasie warto więc być ostrożnym, reagować, rozmawiać i podkreślać zaufanie do dziecka oraz budować z nim zdrową relację.

### Pytania coachingowe:

1. **Jakie niepokoje towarzyszą Ci w wychowywaniu dorastającego dziecka?**
2. **Które strategie radzenia sobie w trudnych sytuacjach wychowawczych są według Ciebie najlepsze?**

### 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://psychologiadziecka.org/najwiekszy-ryzykant-14-latek/> (stan na 24.10.2021)

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

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