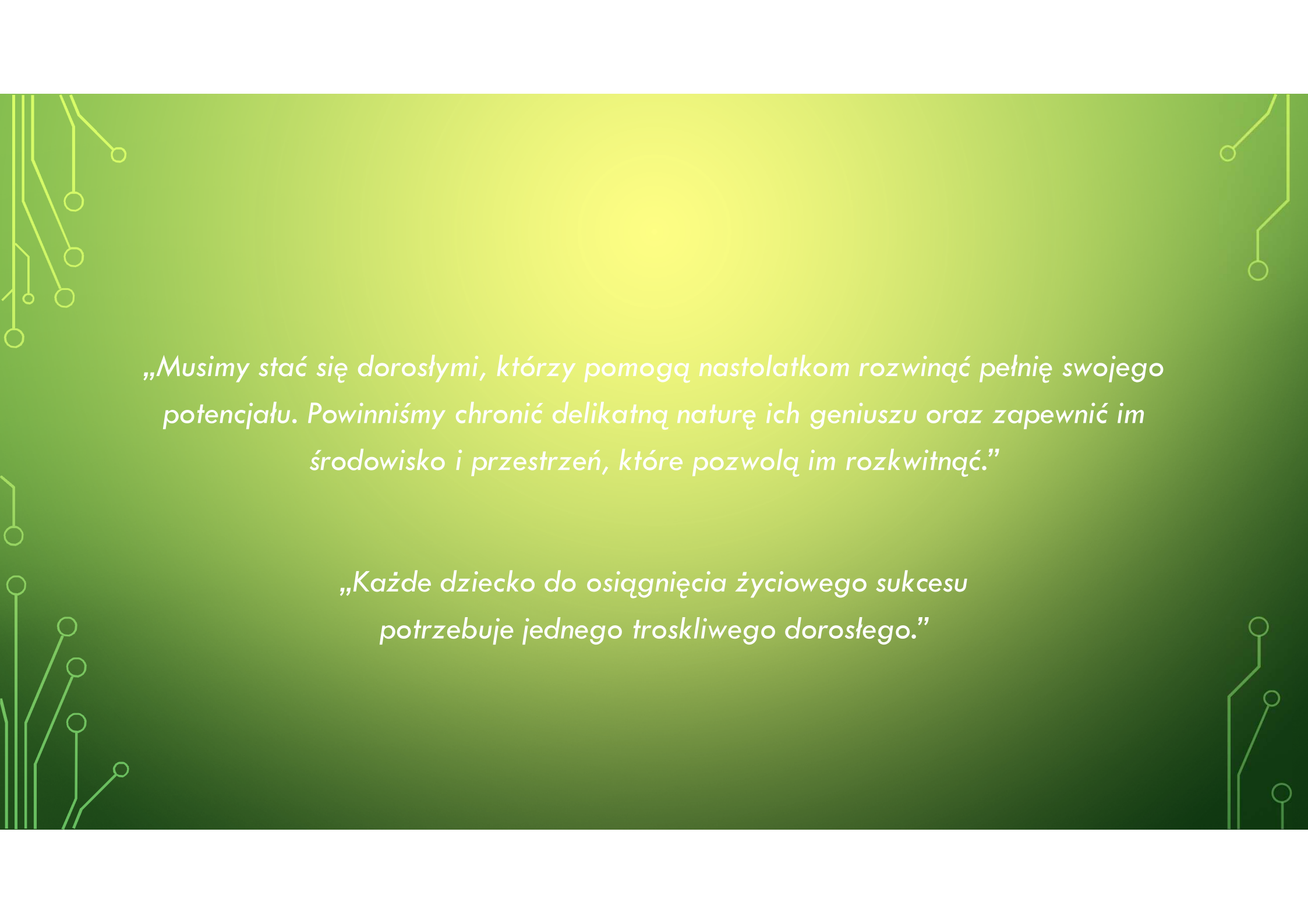


JAK RADZIĆ SOBIE Z NASTOLATKIEM PORADNIK DLA DOROSŁYCH

JAK ROZSZYFROWAĆ ZACHOWANIE NASTOLATKA
I ZBUDOWAĆ Z NIMI SILNĄ WIĘŹ



The background is a green gradient. In the corners, there are decorative elements resembling circuit boards or neural networks, with lines and small circles.

„Musimy stać się dorosłymi, którzy pomogą nastolatkom rozwinąć pełnię swojego potencjału. Powinniśmy chronić delikatną naturę ich geniuszu oraz zapewnić im środowisko i przestrzeń, które pozwolą im rozkwitnąć.”

„Każde dziecko do osiągnięcia życiowego sukcesu potrzebuje jednego troskliwego dorosłego.”

NASTOLATKI POTRZEBUJĄ CIĘ BARDZIEJ, NIŻ CI SIĘ WYDAJE.

Badania wskazują, że im więcej wewnętrznych i zewnętrznych zasobów rozwinię nastolatek, tym większe ma szanse na udane życie. Osobami, które mają potencjalnie największy wpływ na rozwijanie, wspieranie i wzmacnianie atutów w życiu nastolatka są rodzice.

Rodzice spędzają mniej czasu ze swoim dzieckiem w okresie nastoletnim
w porównaniu do poprzednich okresów życia.

A okres dojrzewania jest czasem, w którym ta obecność dorosłego jest szczególnie
dziecku potrzebna.

Jeżeli chcesz, aby jakość Twojego czasu z nastolatkiem się poprawiła, musisz zwiększyć
ilość czasu , jaki w niego inwestujesz. Tu nie istnieje żadna droga na skróty.

TWÓJ NASTOLATEK PRAGNIE I POTRZEBUJE TWOJEJ OBECNOŚCI, MIMO ŻE PRZY
TOBIE BEZ PRZERWY WZDYCHA I PRZEWRACA OCZAMI.

CZAS TO ZMIENIĆ I ZACZAĆ ŚWIADOMIE SPĘDZAĆ Z NASTOLATKIEM WIĘCEJ
CZASU.

JAK SPĘDZAĆ W SPOSÓB WARTOŚCIOWY CZAS ZE SWOIM DZIECKIEM

- ✓ Zaplanuj z dzieckiem czas sam na sam;
- ✓ Nie odwołuj tego zaplanowanego wspólnie czasu;
- ✓ Zróbcie razem coś, co Wam obojgu sprawia przyjemność – dzięki temu poprawicie swoje relacje;
- ✓ Nie spodziewaj się, że będzie łatwo;

Każde kolejne spotkanie to etap treningu, to kolejna szansa na poprawę formy i zbudowanie więzi z Twoim nastolatkiem.

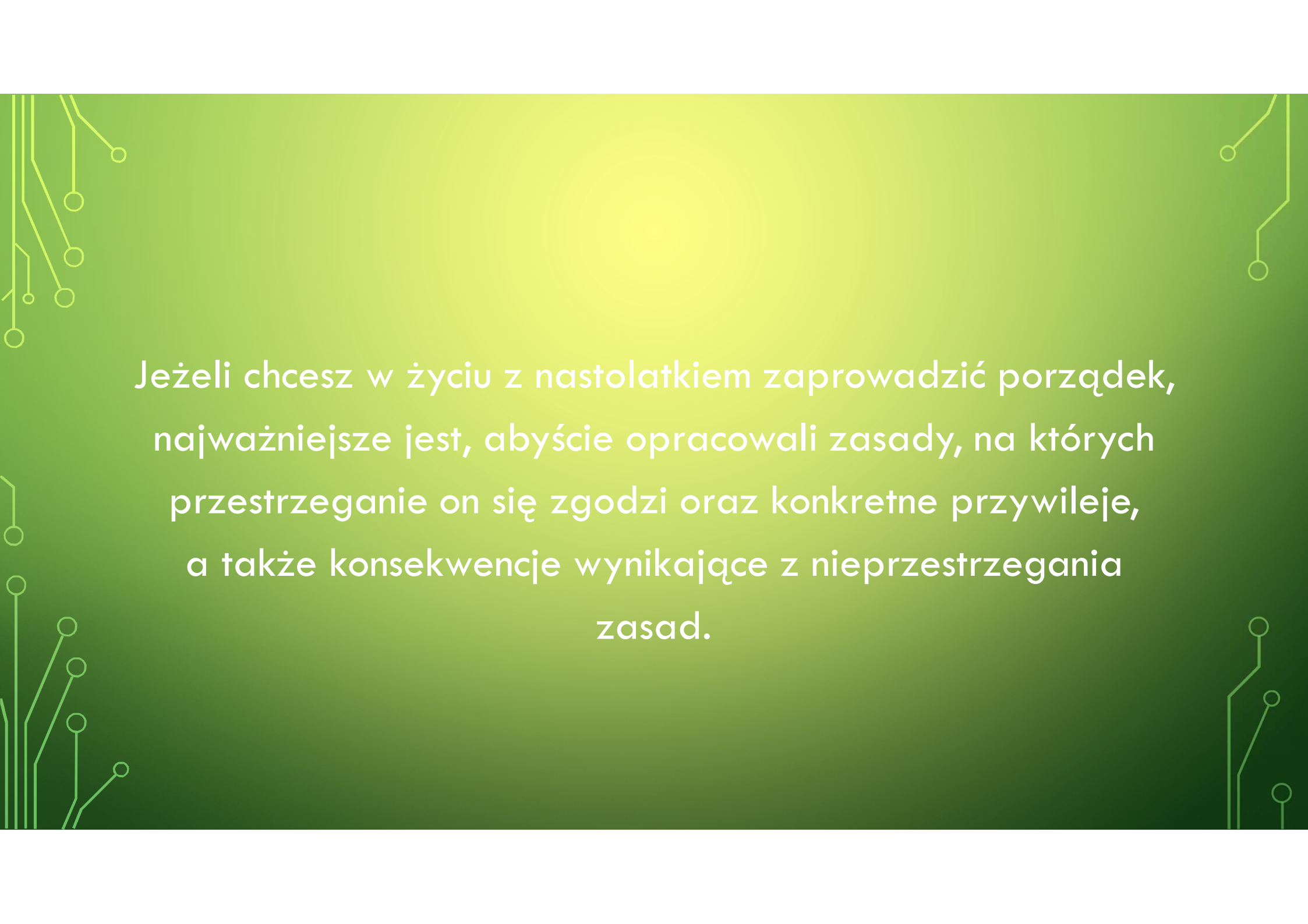
Nastolatek zaczyna potrzebować od rodziców czegoś zupełnie innego. Metody, które kiedyś dobrze się sprawdzały, teraz w ogóle nie działają.

Kontrola nad nastolatkiem wyklucza jego rozwój.

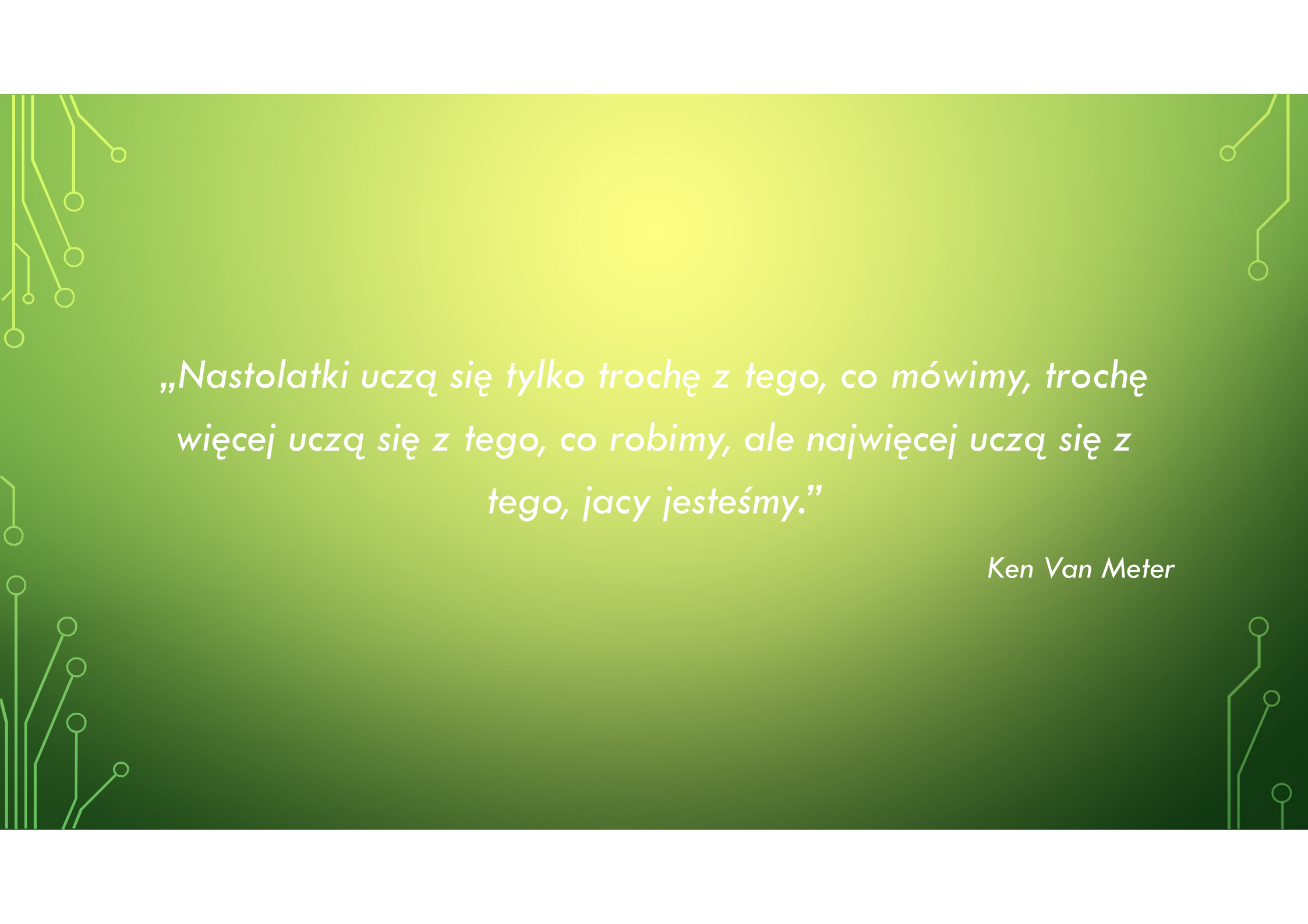
Za kilka lat nastolatek opuści dom i będzie musiał stawić czoło różnym trudnościom. Będzie mu potrzebna wtedy pewność siebie wynikająca z poczucia, że potrafi dobrze się zająć swoimi sprawami.

Rodzic przyjmując postawę trenera, a nie kontrolera, daje swojemu dziecku przestrzeń, która pozwoli mu ćwiczyć się w rzeczywistych wyzwaniach, jakim musi sprostać. A tym czasie rodzic wciąż przy nim będzie, aby służyć mu radą i wsparciem.

Trener zaś to troskliwy dorosły, który trenuje, przygotowuje, popycha i zachęca swoich podopiecznych, aby ci osiągnęli więcej, niż się po sobie spodziewali.

The background is a green gradient with decorative circuit-like lines in the corners. The text is centered and reads:

Jeżeli chcesz w życiu z nastolatkiem zaprowadzić porządek,
najważniejsze jest, abyście opracowali zasady, na których
przestrzeganie on się zgodzi oraz konkretne przywileje,
a także konsekwencje wynikające z nieprzestrzegania
zasad.



„Nastolatki uczą się tylko trochę z tego, co mówimy, trochę więcej uczą się z tego, co robimy, ale najwięcej uczą się z tego, jacy jesteśmy.”

Ken Van Meter

CZTERY GŁÓWNE PUŁAPKI RODZICIELSKIE

- pułapka komfortu;
- pułapka uznania;
- pułapka kontroli;
- pułapka osiągnięć.

PUŁAPKA KOMFORTU

- Nie chcę robić niczego, co sprawia mi trudność;
- Z lęku przed porażką obawiam się podjąć próbę;

ANTIDOTUM: wejdź w obszary własnego lęku i niewiedzy, by dzięki temu pomóc swojemu nastolatkowi.

PUŁAPKA UZNANIA

- Chce być lubiany przez wszystkich;
- Niekonfliktowy, niewyznaczający granic;

ANTIDOTUM: zrozum, że miłość to wytyczanie wyraźnych granic, których naruszenie pociąga za sobą określone konsekwencje.

PUŁAPKA KONTROLI

- Muszę znać każdy plan i kontrolować własny szczegół, tak aby wszystko szło po mojej myśli;
- Nadopiekuńczość;

ANTIDOTUM: wyposaż swojego nastolatka w umiejętności potrzebne do tego, aby poradził sobie w życiu bez Twojej pomocy.

PUŁAPKA OSIĄGNIĘĆ

- Muszę być uznawany za najlepszego, muszę wygrywać;
- Presja na osiągnięcie najlepszych wyników;

ANTIDOTUM: wyrażaj wsparcie i chwal niezależnie od osiągnięć; zachwycaj się swoim nastolatkiem z powodu tego, jaki jest, a nie tego, co robi.

Nastolatkwie w wieku 14-15 lat ciągną tam, gdzie poczuć się akceptowane.

Przez następne 4 lata nikt nie będzie miał takiego wpływu na podejmowane przez nich decyzje, jak ich przyjaciele.

Zatem Rodzicu, zwracaj uwagę na to kim są przyjaciele Twojego dziecka.

Pomóż im mądrze wybierać i właściwie oceniać przyjaciół. Pomagaj nastolatkwowi być dobrym przyjacielem.

Nastolatkwie w tym wieku są zaprogramowani na podejmowanie ryzyka i silne doznania. Wolą, żeby rodzice częściej słuchali, niż udzielali rad.

Pod względem emocjonalnym mogą wciąż czuć się niepewnie w związku ze zmianami fizycznymi, które zachodzą w ich ciele.

Nastolatkwie w wieku 15-16 lat zaczynają się zastanawiać, czy w życiu chodzi o coś więcej niż to, co już widziały i czego dotychczas doświadczyły. Im więcej zaś zaczynają sami doświadczać, tym bardziej kwestionują rady pragnących ich dobra autorytetów.

Rodzicu włóż celowy wysiłek, aby otoczyć Twojego nastolatka ludźmi, którzy pomogą mu nabrać zdrowej perspektywy.

Rodzicu trzymaj się blisko swojego dziecka. Nawet, kiedy nastolatek Cię odpycha, Ty zawalcz o jego uczucia: zostaw mu karteczkę, wyślij SMS-a, spontanicznie zabierz gdzieś. Wygospodaruj czas na wspólną przyjemność oraz zabawę.

Bądź zdecydowany i konsekwentny, wypracuj z nastolatkiem zbiór jasnych zasad i oczekiwań oraz z góry określonych konsekwencji ich łamania i nie zapominaj o stawianiu granic.

JAK SPRAWIĆ, BY NASTOLATKI WZIĘŁY ODPOWIEDZIALNOŚĆ ZA TO, CO ROBIĄ I POTRAFIŁY PRZEPROSIĆ

- Rozwijaj empatię.
- Naciskaj na to, aby sam ocenił sytuację.
- Zachęcaj do dojrzałego działania (i zrobienia pierwszego kroku).
- Pomóż mu zmienić się na lepsze.
- Pomóż mu odpuścić.

USTALENIE JASNO SPRECYZOWANYCH DOMOWYCH ZASAD

„Brzmi przerażająco i drobiazgowo? Spokojnie. Opracowanie domowych zasad oznacza po prostu sporządzenie dokumentu, w którym uszczegółowicie wasze wartości i oczekiwania jako rodziny.”

Jeżeli Twój nastolatek będzie chciał dla siebie specjalnych przywilejów, jak np. późniejszego przychodzenia do domu, telefonu na własność – będzie najpierw musiał dostosować się do owych reguł.

„Zasady domowe się sprawdzają, ponieważ są pozbawione nacisku i emocji i opierają się na logicznych konsekwencjach. Ponieważ razem z nastolatkiem przystaniecie na przestrzeganie określonych warunków, zanim dojdzie do kłopotliwej sytuacji, twój nastolatek będzie doskonale zdawał sobie sprawę, że jeśli coś schrzani, będzie mógł zwalić winę wyłącznie na samego siebie.”



STWÓRZ ZASADY DOMOWE W OKRESIE POKOJU, A NIE WOJNY.

DOMOWE ZASADY MUSICIE SPISAĆ WSPÓLNIE.

DOWIEDZ SIĘ NA JAKIE PRZYWILEJE LICZY TWÓJ NASTOLATEK, SŁUCHAJ UWAŻNIE I NEGOCJUJ – NAWET JEŚLI UWAŻASZ, ŻE JEGO POMYSŁ JEST NIEPOWAŻNY.

IDŹ NA KOMPROMIS, ALE PAMIĘTAJ, ŻE NIEKTÓRE ZASADY NIE PODLEGAJĄ DYSKUSJI – W KOŃCU TO TY JESTEŚ RODZICEM.

NAKREŚL ZASADY I KONSEKWENCJE.

SPORZĄDŹ KOŃCOWĄ WERSJĘ PISEMNĄ DOKUMENTU I PODPISZCIE JĄ RAZEM.



Przywileje

SAMOCHÓD ALBO INNY ŚRODEK TRANSPORTU

Mogę jeździć rodzinnym samochodem do przyjaciół, do szkoły oraz w inne miejsca, do których muszę lub chcę się udać, mogę też poprosić rodziców, żeby mnie tam zawieźli (pod warunkiem, że nie będą zajęci i nie będą słuchali w samochodzie żenującej muzyki).

PIENIĄDZE

Wysokość kieszonkowego to _____ tygodniowo na własne wydatki. Jeśli chcę więcej, mogę poprosić o dodatkową pracę w domu albo samemu znaleźć jakieś dorywcze zajęcie.

GODZINA POWROTU DO DOMU

Podczas weekendu mogę wrócić do domu najpóźniej o _____, a w ciągu tygodnia o _____.

TECHNOLOGIA

Komputer, tablet, telefon komórkowy, Wi-Fi

Rodzice dzięki swojemu geniuszowi będą pozwalali mi na korzystanie z komputera, tabletu, telefonu komórkowego albo Wi-Fi stosownie do moich potrzeb. Zdaję sobie sprawę, że jest to przywilej, a nie żadne niezbywalne prawo chronione artykułem 4. konstytucji Stanów Zjednoczonych.

INNE PRZYWILEJE (DO OMÓWIENIA Z NASTOLATKIEM)

Przedstawiony w książce model zasad domowych dostosowany jest także do nastolatków starszych (stąd mowa o samochodzie), odnosi się też do kultury amerykańskiej. Wy Rodzice dostosowujecie te zasady do swoich potrzeb i do potrzeb i temperamentu Waszego dziecka 😊

Zasady

CEL DOMOWYCH ZASAD

Rozumiem, że choć rodzice są czasem męczący, kochają mnie ponad wszystko. Zdaję sobie również sprawę, że niniejsze zasady nie są żadną formą ukarania mnie. Wręcz przeciwnie, rodzice troszczą się o mnie tak bardzo, że je ustalili, by pomóc mi stać się naprawdę fajnym, przyzwoitym dorosłym. **Podpis:** _____

WZAJEMNY SZACUNEK

Obiecuję traktować całą rodzinę z szacunkiem. Nie będę krzyczeć, przeklinać ani mówić niczego, co mogłoby stać się wiralem na YouTube. Nawet jeśli jesteśmy na siebie wściekli lub będziemy toczyć żartą kłótnię, będziemy walczyć dla siebie nawzajem, a nie przeciwko sobie. **Podpis:** _____

PUNKTUALNE POWROTY DO DOMU

Ponieważ rodzice nie chcą, żebym skończył w rowie przy drodze, i nie życzą sobie, żebym został uprowadzony przez zielonych ufoludków, w weekendy będę w domu (na progu!) do godziny _____, a w ciągu tygodnia do godziny _____. Będę miał na uwadze sytuacje i okoliczności, przez które mogę się spóźnić. Jeśli wydarzy się coś nagłego i nieoczekiwanego, niezwłocznie skontaktuję się z rodzicami. **Podpis:** _____

POMAGANIE W DOMU

Jeśli rodzice poproszą mnie o pomoc, nie odmówię. Poszukam też innych sposobów pomagania, nawet jeśli coś nie należy do moich obowiązków. Zrobię tak nie dlatego, że to moja powinność, ale (1) dlatego że chcę im pokazać, jak bardzo jestem wdzięczny za wszystko, co dla mnie robią, i (2) aby udowodnić, że tak naprawdę jestem wojownikiem ninja, któremu niestraszne żadne wyzwanie. **Podpis:** _____

ABSOLUTNA PRAWDOMÓWNOŚĆ

Obiecuję nigdy nie okłamywać rodziców, nawet jeśli z jakiegoś powodu będzie mi głupio albo będę się bał przyznać do błędu. Choć ich fryzury z lat szkolnych wskazują na coś przeciwnego, rodzice nie są kretynami i dobrze wiedzą, kiedy kłamię. Zdaję też sobie sprawę, że jeśli kiedykolwiek znajdę się w niebezpiecznej albo niekomfortowej sytuacji, zawsze będę mógł wysłać im SMS-a ze słowem-szyfrem _____. Rodzice przyjadą wtedy po mnie i będę mógł im powiedzieć tyle, ile będę chciał – aż tyle albo tylko tyle. Wiem doskonale, że rodzice nigdy nie będą mnie oceniali za to, że proszę ich o pomoc. **Podpis:** _____

SZKOŁA

Ponieważ chcę znaleźć superpracę, a nie przez resztę życia mieszkać w piwnicy, wiem, że rodzice oczekują ode mnie, bym na świadectwie miał średnią przynajmniej _____. Obiecuję robić wszystko, co w mojej mocy, prosić o pomoc w razie potrzeby i nie obwiniać się, jeśli przyniosę słabą ocenę. Dzięki ciężkiej pracy jestem dumą dla siebie i rodziców. **Podpis:** _____

KORZYSTANIE Z TECHNOLOGII

Elektroniczne gadżety to genialne narzędzia, które pomagają mi dowiadywać się nowych rzeczy o świecie, mieć kontakt z przyjaciółmi, a nawet zamówić pizzę późnym wieczorem. Zdaję sobie sprawę, że na skutek niewłaściwego korzystania z technologii mogę podkopać własną reputację i zrujnować sobie życie, obiecuję więc posługiwać się nimi z pełną odpowiedzialnością. W naszej rodzinie oznacza to, że _____ i _____. Na koniec postaram się ograniczać czas, jaki spędzam przy ekranie, i nie pozwolę, aby technologia negatywnie wpłynęła na relacje z ważnymi dla mnie osobami lub na moje obowiązki. **Podpis:** _____

ZAKAZ UŻYWANIA NARKOTYKÓW I ALKOHOLU

Ponieważ szanuję samego siebie, mówię NIE alkoholowi i narkotikom oraz TAK bezpiecznym, odlotowym przygodom z przyjaciółmi

i rodziną. Narkotyki i alkohol mogą mi wyrządzić poważną krzywdę i zniszczyć życie, a więc nie sięgnę po żadne z nich. Rodzice nie chcą mnie pozbawić superzabawy, a jedynie zależy im na tym, abym w pełni rozwinął swój potencjał i nie wszedł w kolizję z prawem, nie skończył w więzieniu albo na cmentarzu. **Podpis:** _____

DOBRA ZABAWA

Mimo że rodzice są czasami totalnie lamerscy i żenujący, wiem, że mnie kochają i chcą dla mnie jak najlepiej. Nasza relacja będzie trwała do końca życia. Zobowiązuję się do tego, aby dobrze się bawić z rodziną, dostrzegając w sobie i w nich to, co najlepsze. **Podpis:** _____

INNE ZASADY (DO OMÓWIENIA Z NASTOLATKIEM)

Konsekwencje

Zdaję sobie sprawę, że jeśli zlekceważę którąś z powyższych zasad, spotkają mnie konsekwencje. Nie będzie tak dlatego, że rodzice są palantami, ale dlatego że chcą mi pomóc wyrosnąć na przyzwoitego człowieka.

PIERWSZE ZŁAMANIE ZASADY DOMOWEJ

Utracę JEDEN przywilej na _____ (okres) albo do czasu, kiedy _____ (sposób odzyskania utraconego przywileju).

JEŻELI PONOWNIE ZŁAMIĘ TĘ SAMĄ ZASADĘ

Utracę DWA przywileje na _____ (okres) albo do czasu, kiedy _____ (sposób odzyskania utraconych przywilejów).

JEŻELI ZŁAMIĘ TĘ SAMĄ ZASADĘ PO RAZ TRZECI

Utracę WSZYSTKIE przywileje na _____ (okres) albo do czasu, kiedy _____ (sposób odzyskania utraconych przywilejów).

JEŻELI ZŁAMIĘ TĘ SAMĄ ZASADĘ PO RAZ CZWARTY ALBO JEŻELI MOJE ZACHOWANIE JEST NIEZGODNE Z PRAWEM

Z powodu powagi tego naruszenia oraz możliwości (lub nieuchronności) krzywdy, jaką mógłbym przez to wyrządzić sobie i/lub innym, udamy się po pomoc do terapeuty, dla dobra całej naszej rodziny.

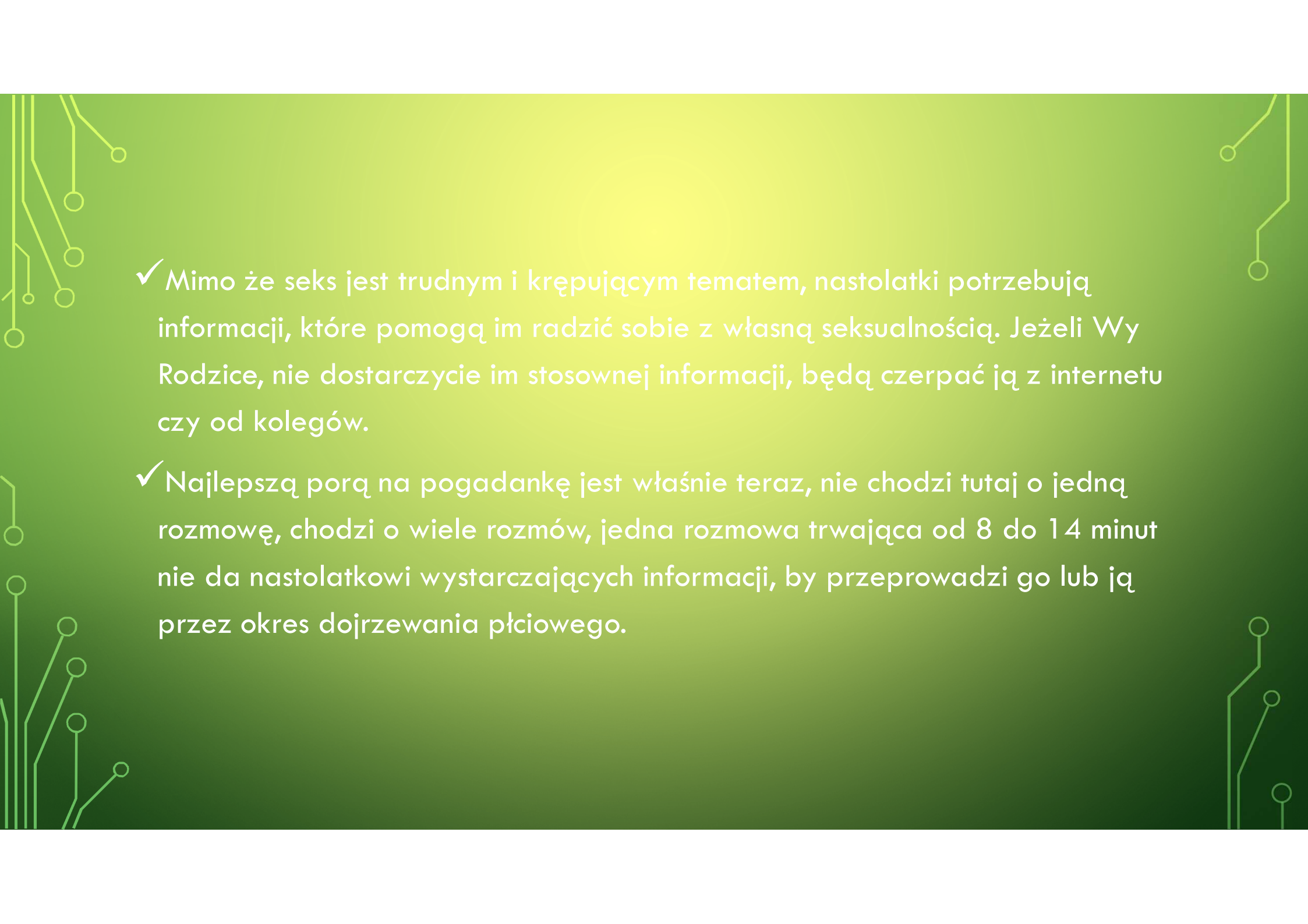
Zapoznałem się z niniejszym dokumentem i przystaję na wymienione w nim zasady i konsekwencje ich nieprzestrzegania. Wiem, że rodzice opracowali je z miłości do mnie, i rozumiem, że w przypadku jakichkolwiek pytań zawsze mogę się do nich zwrócić.

Podpis nastolatka

Podpis rodzica (-ów)

JAK POPRAWIĆ KOMUNIKACJĘ Z NASTOLATKIEM

- ✓ Okazuje się, że rodzicom i nastolatkom o wiele łatwiej przychodzi pisanie niż mówienie o czymś głośno.
- ✓ Nastolatki naprawdę chcą zbudować bliższą więź z rodzicami, ale ona nie ukształtuje się w magiczny sposób sama.
- ✓ Rodzicu, o wiele lepiej na tym wyjdiesz, jeżeli sam zaczniesz nawiązywać nie porozumienia z nastolatkiem, dzięki czemu poprawisz waszą komunikację.

- 
- ✓ Mimo że seks jest trudnym i krępującym tematem, nastolatki potrzebują informacji, które pomogą im radzić sobie z własną seksualnością. Jeżeli Wy Rodzice, nie dostarczycie im stosownej informacji, będą czerpać ją z internetu czy od kolegów.
 - ✓ Najlepszą porą na pogadankę jest właśnie teraz, nie chodzi tutaj o jedną rozmowę, chodzi o wiele rozmów, jedna rozmowa trwająca od 8 do 14 minut nie da nastolatkowi wystarczających informacji, by przeprowadzi go lub ją przez okres dojrzewania płciowego.

7 ZNAKÓW OSTRZEGAWCZYCH DLA RODZICA OZNACZAJĄCYCH, ŻE TWÓJ NASTOLATEK NIE RADZI SOBIE I POTRZEBUJE WSPARCIA

- 1) Gwałtowna zmiana w rytmie snu.
- 2) Gwałtowne zmiany w sposobie odżywiania się.
- 3) Nagłe trudności w skupieniu się na czymkolwiek.
- 4) Gwałtowne pogorszenie się wyników w nauce.
- 5) Większa drażliwość.
- 6) Nagła zmiana w codziennej rutynie.
- 7) Nagłe zmiany w gronie przyjaciół.

DLACZEGO NASTOLATKI ZAŻYWAJĄ NARKOTYKI?

- aby poradzić sobie ze stresem;
- aby poradzić sobie z problemami w życiu;
- aby pokonać lęk w kontaktach z innymi ludźmi;
- aby zwalczyć poczucie osamotnienia;
- aby chwilowo odciąć się od trudnych uczuć.

W okresie nastoletnim te doświadczenia przeżywane są dużo bardziej intensywnie.

JAK ZWYCZAJNY, PRZECIĘTNY NASTOLATEK STAJE SIĘ NARKOMANEM?

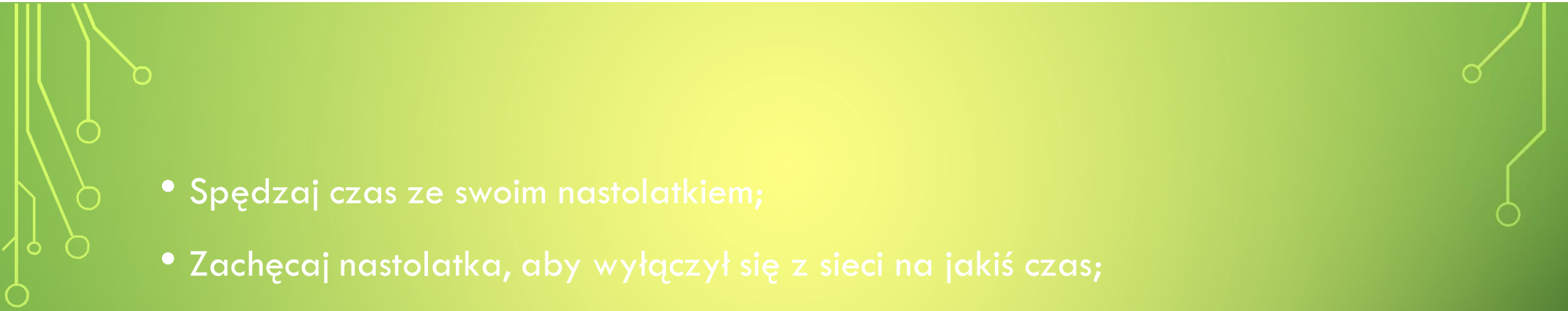
- KROK 1: Twój nastolatek się nudzi.
- KROK 2: Twój nastolatek szpera w domowej szafce na leki.
- KROK 3: Tabletki działają.
- KROK 4: Twój nastolatek kończy opakowanie.
- KROK 5: Twój nastolatek próbuje kupić więcej tabletek.
- KROK 6: Twój nastolatek odkrywa tańszy substytut środków opiodowych.
- KROK 7: Twój nastolatek zaczyna eksperymentować z heroiną, wciągając ją nosem.
- KROK 8: Organizm nastolatka rozwija tolerancję na narkotyki.
- KROK 9: Ktoś pokazuje twojemu nastolatkowi, jak używać strzykawki.

JEDNAK...

Są twarde dowody na to, że rodzice i troskliwi dorośli mogą zmienić tą drogę lub ją przerwać. Jak stwierdza amerykański Narodowy Instytut ds. Przeciwdziałania Narkomanii (National Institute on Drug Abuse), jednym z najistotniejszych czynników ochronnych zapobiegających zażywaniu narkotyków przez nastolatki jest wsparcie rodzicielskie oraz takie czynniki, jak nadzór i monitoring rodzicielski.

Rodzicu, Twoja rola jako rodzica jest zatem ważniejsza, niż myślisz, a Twój wpływ na nastolatka większy niż Ci się czasem wydaje.

Rodzicu nie miej co do tego wątpliwości i wykorzystaj swoją siłę.

- 
- Spędzaj czas ze swoim nastolatkiem;
 - Zachęcaj nastolatka, aby wyłączył się z sieci na jakiś czas;
 - Zróbcie coś razem;

Nastolatki cały czas potrzebują, aby ktoś ich wysłuchał i podniósł na duchu.





Jeżeli twój nastolatek jest społecznie odizolowany, spędza dużo czasu w swoim pokoju, wpatrując się samotnie w ekran telefonu i nie wchodzi w relacje ani z przyjaciółmi, ani z rodziną – jest to sygnał ostrzegawczy.

Jeżeli twój nastolatek nie je obiadu albo nie bierze udziału w rodzinnych spotkaniach, ponieważ nieustannie gra w gry komputerowe – jest to sygnał ostrzegawczy.

Jeżeli twój nastolatek zarywa nocki lub jest rano tak śpiący, że nie może wstać z łóżka – jest to sygnał ostrzegawczy.

Jeżeli dostaje coraz gorsze oceny – jest to sygnał ostrzegawczy.



Według badań opublikowanych przez czasopismo „Science” dorośli wypowiadają dziennie ok. 16 215 słów dziennie. Poniżej 7 zdań, z których każde ma mniej niż 5 słów, a które Twój nastolatek powinien od Ciebie usłyszeć, niezależnie od wieku i etapu rozwojowego na którym się znajduje.

1. Kocham Cię.
2. Jestem z Ciebie dumny.
3. Przepraszam.
4. Wybaczam Ci.
5. Słucham Cię.
6. To twoja odpowiedzialność (nie rozwiązuj za dziecko problemów, które jest w stanie rozwiązać samo).
7. Masz wszystko, aby odnieść sukces.

Bonus:

8. Nie (bывают chwile, kiedy słowem w najwyższym stopniu wyrażającym miłość i troskę o dziecko jest słowo „nie”).

**LIST, KTÓREGO TWÓJ NASTOLATEK NIE MOŻE (JESZCZE)
DO CIEBIE NAPISAĆ**

Poniższy list opublikowałem za pozwoleniem dr Gretchen Schmelzer, certyfikowanej psycholożki, absolwentki wydziału medycyny na Harvardzie i autorki książki *Journey Through Trauma*.

*Drogi Rodzicu,
oto list, który chciałbym móc do Ciebie napisać.*

Potrzebuję tej kłótni, którą obecnie toczymy. Potrzebuję jej. Nie potrafię Ci tego wyjaśnić, ponieważ nie dysponuję odpowiednim językiem, poza tym i tak nie miałyby to sensu. Ale zapewniam Cię, że ta kłótnia jest mi niezwykle potrzebna. Nawet bardzo. W chwili obecnej potrzebuję darzyć Cię nienawiścią, a zarazem mam wielką potrzebę, abys to przetrwał. Potrzebuję świadomości, że przetrwasz nienawiść, którą do Ciebie czuję, oraz nienawiść, którą Ty czujesz do mnie. Bardzo potrzebuję tej kłótni, mimo iż zarazem jej nie cierpię. Nie ma znaczenia, czego ona dotyczy: godziny powrotu do domu, zadania domowego, prania, bałaganu w moim pokoju, moich wyjść, zostawiania u kolegów i koleżanek, wychodzenia, niewychodzenia, chłopaka, dziewczyny, braku przyjaciół, posiadania niewłaściwych przyjaciół. To naprawdę nie ma znaczenia. Muszę się z Tobą o to pokłócić i bardzo ważne jest, abys Ty kłócił się ze mną.

Rozpaczliwie potrzebuję tego, abys mocno trzymał drugi koniec liny, podczas gdy szamoczę się na jednym jej końcu i próbuję znajdować punkty oparcia w tym nowym dla mnie świecie. Kiedyś wiedziałem, kim jestem, kim Ty jesteś, kim my jesteśmy. Teraz tego nie wiem. Teraz badam granice i czasami potrafię je znaleźć jedynie wtedy, kiedy

pociągam za linę, której koniec Ty trzymasz. Kiedy testuję wytrzymałość wszystkiego, co dotychczas znałem. Wówczas czuję, że żyję, i na minutę łapię oddech. Wiem, że tęsknisz za tym słodkim dzieckiem, którym kiedyś byłem. Wiem to, ponieważ sam za nim tęsknię, a część tej tęsknoty jest dla mnie teraz bardzo bolesna.

Potrzebuję tej kłótni, muszę się przekonać, że nieważne, jak zle czy przytłaczające są moje uczucia – nie zniszczą ani Ciebie, ani mnie. Tak bardzo potrzebuję, byś mnie kochał, nawet gdy jestem sobą w najgorszym wydaniu, nawet kiedy może Ci się wydawać, że ja Cię nie kocham. W tej chwili potrzebuję tego, byś kochał siebie i mnie za nas oboje. Wiem, jakie to okropne, gdy ktoś Cię nie lubi i nazywa „tym złym”. W głębi duszy tak właśnie czuję, ale chcę, abyś to wytrzymał i zwrócił się po pomoc do innych dorosłych. Ponieważ ja teraz nie mogę Ci pomóc. Nie mam nic przeciwko temu, żebyś zebrat swoich dorosłych przyjaciół i stworzył „grupę wsparcia w celu przetrwania wybuchów wściekłości nastolatka”. Albo rozmawiaj o mnie za moimi plecami – mam to gdzieś. Tylko nie odpuszczaj i mnie nie zostawiaj. Nie poddawaj się podczas tej kłótni. Potrzebuję tego.

Dzięki tej kłótni nauczę się, że moja strefa cienia nie przysłania strefy światła. Ta kłótnia sprawi, że nauczę się, iż odczuwanie negatywnych emocji nie oznacza zerwania więzi. To dzięki tej kłótni nauczę się słuchać samego siebie, nawet jeśli wiąże się to z rozczarowaniem innych osób.

Jednak i ta konkretna kłótnia się skończy. Burzowe chmury się rozwieją. Ja o niej zapomnę i Ty o niej zapomnisz. A potem znowu wróci, a ja znowu będę potrzebował, żebyś mocno trzymał linę. Ta potrzeba będzie się pojawiać stale przez lata.

Zdaję sobie sprawę, że Twoja praca rodzica nie przynosi Ci zbyt wiele satysfakcji. Prawdopodobnie nigdy Ci za nią nie podziękuję ani nie uznaję Twojej perspektywy. Bardziej prawdopodobne, że skrytykuję Cię za ten trud. Będzie wyglądało na to, że cokolwiek byś zrobił, i tak nie będzie to wystarczające. A jednak niezależnie od tego, jak bardzo się z Tobą kłócę, całkowicie polegam na Twojej umiejętności stawiania mi oporu. Niezależnie od tego, jak bardzo jestem naburmuszony. Niezależnie od tego, jak bardzo staję się milczący.

Proszę, trzymaj mocno drugi koniec liny i wiedz, że w tej chwili robisz coś, co jest dla mnie najważniejsze na świecie.

Ściskam Cię,
Twój Nastolatek

The background is a green gradient with decorative circuit-like lines in the corners. The main text is centered and reads:

Dziękuję za uwagę
i zapraszam do lektury...

Olimpia Kowal-Gadecka – pedagog Szkoły Podstawowej w Zarębie