

MAX PARADOX

PROBLEM? WYLUZUJ.
OGARNIESZ TO!

Seria poradników z przymrużeniem oka ;)

JAK ODBUDOWAĆ WIĘZ Z NASTOLETNIM DZIECKIEM



Jak odzyskać zaufanie,
lepiej rozmawiać
i być blisko bez kontroli,
przesłuchań i codziennej wojny

DOROŚŁOŚĆ
W BUDOWIE.
WSTĘP WZBRONIONY.



Mamy problem. Ale spokojnie. Da się go rozwiązać
i jeszcze będzie z czego się pośmiać.

Max Paradox

PROBLEM? WYLUZUJ. OGARNIESZ TO!

Jak odbudować więź z nastoletnim dzieckiem

Jak odzyskać zaufanie, lepiej rozmawiać i być blisko bez kontroli, przesłuchań i codziennej wojny

Seria poradników z przymrużeniem oka ;)

Jak odbudować więź z nastoletnim dzieckiem

Max Paradox

Publikacja została przygotowana z wykorzystaniem narzędzi wspomagających proces twórczy, w tym rozwiązań opartych o sztuczną inteligencję. Ostateczna koncepcja, struktura i redakcja należą do autora.

Spis treści

INTRO.....	5
Rozdział 1 - Kiedy rozmowa zamienia się w przesłuchanie..	12
Rozdział 2 - Nie odzyskasz dziecka z wieku dziewięciu lat...	23
Rozdział 3 - Im bardziej naciskasz, tym szybciej znika.....	34
Rozdział 4 - Masz rację. I co z tego?.....	44
Rozdział 5 - Wielka rozmowa wszystkiego nie naprawi.....	55
Rozdział 6 - Przestań być działem obsługi błędów.....	66
Rozdział 7 - Telefon nie porwał ci dziecka.....	78
Rozdział 8 - Nie porównuj człowieka do jego lepszej wersji	90
Rozdział 9 - Zrób miejsce, w którym niczego od niego nie chcesz.....	103
Rozdział 10 - Najpierw słuchaj. Naprawdę najpierw.....	116
Rozdział 11 - Nie naprawiaj wszystkiego za niego.....	130
Rozdział 12 - Granice, które nie brzmią jak wypowiedzenie wojny.....	143
Rozdział 13 - Zaufania nie odbudowuje się jednym „uwierz mi”.....	157
Rozdział 14 - Naucz się rozmawiać o trudnych rzeczach bez detonacji.....	170
Rozdział 15 - Co zrobić, kiedy próbujesz, a nastolatek nadal cię odpycha.....	184
Rozdział 16 - Kiedy wracacie do starego schematu.....	198

Rozdział 17 - Co robić, kiedy nie masz już siły być idealnym rodzicem.....	211
Rozdział 18 - Skąd wiedzieć, że więź naprawdę wraca.....	224
Rozdział 19 - Jak nie zepsuć tego znowu, kiedy robi się lepiej	238
Rozdział 20 - Nie zatrzymuj go. Zadbaj, żeby chciał wracać.....	252

INTRO

Pukasz do pokoju nastolatka.

Cisza.

Pukasz drugi raz, bo może za pierwszym razem dźwięk nie przeszedł przez słuchawki, zamknięte drzwi i atmosferę ogólnej niechęci do kontaktu z cywilizacją.

- Mogę wejść?
- No.

Wchodzisz. Dziecko siedzi z telefonem. Pytasz, jak minął dzień.

- Dobrze.

Co było w szkole?

- Nic.

Z kim rozmawiało?

- Z ludźmi.

Czy coś się stało?

- Nie.

Po czterech pytaniach masz mniej informacji niż przed rozmową, za to znacznie więcej powodów, żeby zastanawiać się, czy przypadkiem nie wychowujesz tajnego agenta. Nastolatek potrafi wrócić do domu po ośmiu godzinach pełnych lekcji, konfliktów, śmiechu, stresu, zauroczeń, wiadomości, ocen i dramatów społecznych, a następnie podsumować cały dzień jednym profesjonalnym komunikatem:

- Spoko.

I właśnie tutaj wielu rodziców zaczyna się bać.

Jeszcze kilka lat wcześniej to samo dziecko opowiadało ci przez dwanaście minut, że Bartek podczas przerwy znalazł kamień przypominający ziemniaka. Wiedziałeś, kto z kim siedzi, kto kogo nie lubi, dlaczego pani od matematyki jest niesprawiedliwa i jaki smak lodów aktualnie zasługuje na status najważniejszego odkrycia ludzkości. Potem wydarzyło się coś dziwnego. Dziecko urosło, zamknęło drzwi i najwyraźniej zmieniło politykę informacyjną.

Rodzic zaczyna więc działać.

Pyta częściej.

Sprawdza częściej.

Przypomina częściej.

Doradza częściej.

I często właśnie wtedy dziecko mówi jeszcze mniej.

To wyjątkowo irytujący model biznesowy.

Problem polega na tym, że próbując odzyskać więź, łatwo zacząć robić dokładnie to, co ją dodatkowo osłabia. Im bardziej boisz się, że tracisz kontakt, tym mocniej próbujesz go wymusić. Im bardziej próbujesz go wymusić, tym bardziej nastolatek chroni swoją przestrzeń. Im bardziej chroni przestrzeń, tym bardziej ty zaczynasz podejrzewać, że „coś się dzieje”. Po chwili zwykłe zamknięcie drzwi wygląda jak początek rodzinnego thrillera psychologicznego.

A czasami nastolatek naprawdę tylko chce siedzieć sam.

To nie znaczy, że rodzic ma się wycofać, przestać interesować i uznać, że skoro młody człowiek potrafi samodzielnie zrobić

sobie tosty, to dalsze wychowanie zostało zakończone. Nastolatek nadal potrzebuje rodzica. Bardzo. Tyle że potrzebuje go inaczej niż ośmiolatek.

I tutaj zaczyna się najważniejsza zmiana.

Odbudowanie więzi z nastoletnim dzieckiem nie polega na odzyskaniu starej relacji.

Polega na zbudowaniu nowej.

Nie wrócisz do czasów, w których twoje dziecko spontanicznie informowało cię o każdej kłótni z kolegą, każdym bólu brzucha i każdym wyjątkowo interesującym patyku znalezionym podczas spaceru. I dobrze. Dorastanie właśnie na tym między innymi polega: młody człowiek stopniowo buduje własny świat, własne granice, własne zdanie i własną prywatność.

Dla rodzica jest w tym coś brutalnie niewygodnego. Przez lata byłeś centrum zarządzania. Wiedziałeś, gdzie dziecko jest, co robi, czego potrzebuje, z kim się bawi i dlaczego właśnie płacze. Teraz część informacji została przeniesiona do działu „to moja sprawa”, a ty nie masz już pełnego dostępu administracyjnego.

Hasło zostało zmienione.

To jednak nie oznacza, że więź musi zniknąć. Musi tylko przestać opierać się na kontroli, ciągłym wypytywaniu i założeniu, że rodzic zawsze ma rację dlatego, że pierwszy nauczył się obsługiwać pralkę.

Nastolatek potrzebuje dwóch rzeczy, które z perspektywy rodzica czasem wyglądają jak sprzeczność: coraz większej niezależności i pewności, że nadal ma do kogo wrócić. Chce

być traktowany poważnie, ale jeszcze nie zawsze potrafi podejmować rozsądne decyzje. Chce sam rozwiązywać problemy, ale czasami rozpada mu się świat, ponieważ ktoś wyświetlił wiadomość i nie odpisał przez czterdzieści siedem minut.

Dorastanie nie jest procesem szczególnie eleganckim.

Dorosłość zresztą też nie, ale mamy lepszy PR.

W tej książce nie będziemy szukać magicznych zdań, po których nastolatek nagle otworzy drzwi pokoju, usiądzie obok i powie: „Mamo, tato, dziękuję, że stworzyliście bezpieczną przestrzeń do dialogu. Chciałbym teraz przez dziewięćdziesiąt minut szczegółowo omówić swoje emocje”.

Jeśli to się wydarzy, najpierw sprawdź, czy czegoś nie chce.

Będziemy za to pracować nad czymś znacznie bardziej realistycznym: nad stworzeniem relacji, w której dziecko nie musi opowiadać ci wszystkiego, żeby wiedzieć, że może powiedzieć ci coś ważnego. Relacji, w której rozmowa nie zamienia się automatycznie w przesłuchanie, wykład albo konkurs pod tytułem „kto ma więcej racji”. Relacji, w której rodzic potrafi czasem wysłuchać problemu bez natychmiastowego wyciągania skrzynki z narzędziami i naprawiania całego życia.

Bo to jeden z klasycznych rodzicielskich odruchów.

Nastolatek mówi:

- Pokłóciłam się z Olą.

Rodzic słyszy:

„Proszę o analizę konfliktu, plan naprawczy, trzy rozwiązania alternatywne i krótkie przemówienie motywacyjne.”

A dziecko czasami chciało tylko powiedzieć:

- Pokłóciłam się z Olą.

Koniec komunikatu.

To właśnie takich drobnych rzeczy będziemy się tutaj uczyć. Jak rozmawiać, żeby dziecko nie czuło się przepytywane. Jak reagować, kiedy odpowiada opryskliwie. Jak stawiać granice bez robienia z każdej sytuacji bitwy o władzę. Jak przeproszać, kiedy samemu się przesadziło. Jak odzyskać kontakt po miesiącach chłodu. Jak być obecnym bez wciskania się do każdego fragmentu życia. Jak rozpoznać moment, w którym problem przestaje być zwykłym rodzinnym napięciem i warto poszukać profesjonalnego wsparcia.

Nie będziemy również udawać, że wszystko zależy od idealnej komunikacji rodzica.

Możesz powiedzieć coś spokojnie, rozsądnie i z szacunkiem, a w odpowiedzi nadal usłyszeć:

- Jezu, dobra.

To nie jest dowód, że metoda nie działa.

To może być po prostu wtorek.

Odbudowywanie więzi nie wygląda jak wielka filmowa scena, podczas której padają najważniejsze słowa, zaczyna grać fortepian, wszyscy płaczą i od tej chwili rodzina komunikuje się wzorowo. Znacznie częściej składa się z rzeczy małych: wspólnego przejazdu samochodem, pytania bez nacisku na odpowiedź, głupiego żartu przy kolacji, przyznania „tu

przesadziłem”, odłożenia telefonu, kiedy dziecko zaczyna mówić, albo powstrzymania się od komentarza dokładnie wtedy, gdy komentarz aż cię swędzi.

Zwłaszcza tego ostatniego.

Czasem największym osiągnięciem rodzicielskim danego dnia jest zdanie, którego nie powiedziałaś.

Nie chodzi o pobłażliwość. Nastolatek nadal potrzebuje zasad, granic, konsekwencji i dorosłego, który czasem powie „nie”. Tyle że można stawiać granice bez poniżania. Można nie zgadzać się bez wyśmiewania. Można egzekwować zasady bez zamieniania domu w niewielką placówkę penitencjarną z Wi-Fi.

I można odbudować relację nawet wtedy, gdy dzisiaj wydaje się chłodna.

Nie jednym „poważnym spotkaniem”.

Nie serią pytań.

Nie nowym regulaminem.

Małymi zmianami powtarzanymi wystarczająco długo, żeby nastolatek zaczął zauważać: „Okej. Tutaj naprawdę można ze mną rozmawiać.”

Właśnie do tego będziemy zmierzać.

Nie do bycia idealnym rodzicem.

Nie do wychowania idealnego nastolatka.

Obie posady są zresztą chwilowo nieobsadzone.

Chodzi o coś znacznie lepszego: żeby pomiędzy zamkniętymi drzwiami, słuchawkami, przewracaniem oczami, twoim