

głos naszego nastolatka: „Dlaczego dzwonisz do moich kolegów?!” na co my spokojnie odpowiadamy, że przecież uprzedzaliśmy, że będziemy go szukać, jeśli nie wróci do domu na czas. Ta strategia skutecznie zaznacza obecność rodziców w życiu dziecka i daje mu do zrozumienia, że są zdeterminowani w ustaleniu i egzekwowaniu zasad.

## TRZY PUDEŁKA I ZNACZENIE WIĘZI

Gdy mówimy o stawianiu granic i konsekwencjach, warto zauważyć, że w okresie dojrzewania może być wiele niepożądanych zachowań, które jako rodzice chcielibyśmy skorygować. Niekiedy rodzice odnoszą wrażenie, że nastolatków trzeba upominać niemal bez przerwy. Dlatego, aby **zachować balans między chwaleniem a upominaniem** proponujemy pewne ćwiczenie. Wypiszcie sobie na osobnych karteczkach wszystkie zachowania waszych dzieci, które was denerwują, frustrują, drażnią. Ważne, by na jednej kartce znalazło się jedno zachowanie (np. oddzielnie „krzyk” i oddzielnie „przekleństwa”), a ponadto taki zbiór zachowań powinien być zrobiony osobno dla każdego dziecka. Gdy już wypiszecie to wszystko, podzielcie zachowania na trzy grupy.

W jaki sposób? Wyobraźmy sobie, że mamy trzy pudełeczka: zielone, żółte i czerwone, niczym kolory

sygnalizacji świetlnej. W zielonym pudełku umieszczamy te zachowania, które owszem, bywają kłopotliwe, ale prawdopodobnie są na porządku dziennym we wszystkich rodzinach z nastoletnimi dziećmi, czyli zachowania, które możemy puścić płazem, bo nie zagrażają życiu, zdrowiu dziecka i prawidłowemu funkcjonowaniu naszego domu. Do żółtego wkładamy te zachowania, którą są według nas bardziej kłopotliwe, co do których mamy wątpliwości i raczej nieprzychylnie na nie patrzymy. Do czerwonego pudełka wkładamy te, które uważamy za niedopuszczalne, na które koniecznie trzeba zareagować dla dobra naszego dziecka.

Przykłady? Otóż w zielonym pudełku znajdziemy m.in. miny, fochy, kąśliwe komentarze, bałagan w pokoju (bo przecież to jest przestrzeń nastolatka i póki ten chaos nie wdziera się we wspólną przestrzeń, jest w porządku), szklanki zostawione na biurku (dopóki nie brakuje nam ich w kuchni), podniesiony głos (dzieci mają prawo być zdenerwowane, wyrażać swoje niezadowolenie i złość). W pomarańczowym mogłoby znaleźć się na przykład odwlekanie zrobienia czegoś. Niekiedy w pomarańczowym znajdzie się krzyk, bo jest to rodzaj agresji. Do czerwonego zaś wrzucamy resztę, czyli wszystkie alarmujące zachowania, które wiążą się z ryzykiem, brakiem bezpieczeństwa, nieprzestrzeganiem umów, niewykonywaniem obowiązków, różnymi rodzajami przemocy i agresji.

Gdy dokonacie już takiej selekcji, **zdecydujcie, że będziecie reagować tylko na zachowania z czerwonego pudełka.** Pomarańczowe i zielone trzeba odpuścić.

Dlaczego warto zastosować taki podział? Właśnie po to, by nie czepiać się o wszystko i w relacji z nastolatkiem mieć przestrzeń na dobre momenty. Warto odpuścić sobie kontrolowanie porządku w pokoju dziecka i zamiast tego razem w coś pograć, obejrzeć wspólnie film i spędzić miło czas. Powinniśmy reagować tylko na to, co znajduje się w czerwonym pudełku, resztę wziąć w nawias, by dać sobie szansę na budowanie więzi z dzieckiem.

Nie chcemy podawać zbyt wielu przykładów, bo rodzice sami powinni zdecydować, co w ich domu kwalifikuje się do których pudełek. Poruszymy tylko jedną kwestię, która w wielu domach jest punktem spornym. Chodzi o wyniki w nauce – czy powinny znaleźć się w pomarańczowym czy czerwonym pudełku?

Każde dziecko jest inne i biorąc pod uwagę jego zdolności, charakter czy osobowość, rodzice sami powinni stwierdzić jak oceniać brak dobrych stopni. Jeśli mamy bardzo zdolne dziecko, które mogłoby osiągnąć lepsze wyniki (tylko trzeba wziąć poprawkę na swoje być może przerośnięte ambicje rodzicielskie), ale z powodu lenistwa przynosi ze szkoły same dwójki i jedynki, a do tego dużo imprezuje czy gra na komputerze, to kartka z tym tematem powinna

znaleźć się w czerwonym pudełku. Niestety wielu rodziców ma zbyt wysokie oczekiwania wobec swoich dzieci i nie rozumie, że w okresie „przełączania się na własne zasilanie” nastolatki muszą dostać niskie stopnie, żeby mogli poczuć konsekwencje i samemu zdecydować na przykład, czy przeżyją degradację i opuszczą swoją ukochaną klasę, zwyczajnie nie otrzymując promocji do kolejnej, czy też powalczą, żeby w tej klasie zostać. Wiele inteligentnych dzieci nie chce tracić czasu na naukę zbędnych (z ich punktu widzenia) przedmiotów, poświęcając się swojej pasji – to też warto uwzględnić.

Istnieją jednak sytuacje, kiedy naukę trzeba opuścić (niemalże wrzucić ją do zielonego pudełka), by uratować więź między rodzicami a dzieckiem.

NIEKTÓRYM TRUDNO WYTŁUMACZYĆ,  
ŻE NIE CZAS ŻAŁOWAĆ RÓŻ, GDY PŁONĄ  
LASY, CZYLI NIE WARTO WALCZYĆ O DOBRE  
STOPNIE W SYTUACJI, GDY POWAŻNIE ZAGRO-  
ŻONA JEST RELACJA RODZICE - DZIECKO.

Spotkaliśmy rodziców, którzy sami mając wyższe wykształcenie, nie byli w stanie przyjąć, że ich dziecko jest przeciętne pod względem intelektualnym i być

może w przyszłości będzie wykonywać proste fizyczne prace. Paradoksalnie często zdarza się, że gdy się mniej naciska na naukę, to dziecko zaczyna się lepiej uczyć, bo otrzymuje miłość, akceptację i czułość, które są kluczowe dla jego rozwoju. Ważne, by nauczyć się patrzeć szerzej, zobaczyć, że liczą się nie tyle nasze plany i wizje, ile to, co dziecku przyniesie radość, pokój i szczęście. Ostatecznie przecież chodzi o to, by czuło się w życiu spełnione i było dobrym człowiekiem.