

AGA ROGALA

RODZICE I NASTOLATKI

Gdy w relacji zaczyna
robić się trudno



RODZICE I NASTOLATKI

AGA ROGALA

RODZICE I NASTOLATKI

Gdy w relacji zaczyna
robić się trudno



OTWARTE

Kraków 2026

Copyright © by Aga Rogala

Copyright © for this edition by Wydawnictwo Otwarte 2026

Opieka wydawnicza: Ewelina Tondys

Redakcja tekstu: Karolina Macios

Projekt graficzny wnętrza książki: Atelier 2

Adaptacja makiety na potrzeby wydania i skład:

Daniel Malak, Jędrzej Malak

Adiustacja i korekta: CHAT BLANC Anna Poinc-Chrabąszcz

Promocja i marketing: Zofia Murawska-Cornago

Projekt okładki: Agnieszka Gontarz

Fotografia autorki na okładce: Marta Pońsko

ISBN 978-83-8399-080-4



Dystrybucja: SIW Znak. Zapraszamy na www.znak.com.pl

SPIS TREŚCI

Wstęp	11
Jak czytać tę książkę?	18
1. Czy masz nadzieję na niemożliwe?	21
2. Drugi brzeg	31
3. W żałobie po dzieciństwie	37
4. O więzi z nastolatkiem	45
Przededefiniowanie czasu wspólnego	49
Kontakt fizyczny	49
Akceptacja	50
5. Było tak dobrze i się zepsuło	55
6. Małe, a cieszy	63
7. Brzydkie uczucia rodziców	71
8. O wczesnych nastolatkach	79
Ściana pierwsza, czyli „moje dziecko chyba cofa się w rozwoju”	82
Ściana druga, czyli „wszystko jest nudne!”	83
Ściana trzecia, czyli „moje dziecko ze mną zrywa”	86
9. Dlaczego nastolatek buntuje się właśnie przeciwko mnie?	89
10. Ignoruje to, co mówię, bo jestem rodzicem	97

11. <i>Choose your battles</i>	105
12. Na co wydajesz czas z nastolatkiem?	115
13. Jaka obecność potrzebna jest nastolatкови?	123
14. Jakiej dostępności potrzebuje nastolatek?	129
15. Czy twoje oczekiwania są słuszne?	139
16. Po co nastolatкови wolność?	147
Wolność rozwija niezależność	150
Wolność rozwija wiarę w siebie	151
17. Po co nastolatкови granice, skoro i tak je łamie?	155
18. Nie nastawiaj się. Wyciągaj wnioski	161
19. Jak chronić przed uzależnieniami?	171
20. Krótka historia o (nie)usamodzielnianiu	179
21. Po co wchodzisz do pokoju nastolatka? Część I	187
22. Po co wchodzisz do pokoju nastolatka? Część II	195
Zasada pierwsza: krótko, rzeczowo, bez kazania	198
Zasada druga: daj się skupić	199
Zasada trzecia: jedna sprawa na raz	199
23. Nie daj się zmyłkom	203
Zmyłka nr 1: to nie te emocje, które widzisz	205
Zmyłka nr 2: „nic mnie to nie obchodzi”	208
Zmyłka nr 3: „nie wiem”	209
24. Postaraj się o wspólny stół	213
25. Co „reklamujesz” nastolatкови?	221
26. Niewidzialne rytuały	227
Rytuał awantury o to samo	231
Rytuał wycofania i ciszy	231
Rytuał karania ograniczeniem swobody	232
27. Szantaż emocjonalny czy zasada wzajemności?	237
28. Dwie wersje twojego dziecka	245
29. Uzdrów swoją ranę	253
30. Rodzice po dwóch stronach barykady	259
31. O rodzicu zbyt miękkim	269
32. O rodzicu zbyt ostrym	277

33. Jak nie zwariować w roli rodzica	285
Samoświadomość	290
Troska o siebie	292
Eliminacja	294
Relacja	296
34. Emocjonalny rollercoaster	299
35. Niewygodna prawda o twoim krzyku	311
36. Trzy zasady pewnego taty	323
Po pierwsze, spędzaj z nastoletnim dzieckiem czas	326
Po drugie, spędzaj z nastoletnim dzieckiem czas w jego stylu	327
Po trzecie, nie mów tylko o plecaku	329
37. Nie tym tonem!	333
38. Układ nagrody	341
39. Mało mądre rzeczy	349
Po pierwsze, kora przedczołowa	352
Po drugie, układ nagrody	354
Po trzecie, rówieśnicy	356
40. Nudzi się, ale nic z tym nie chce zrobić!	361
41. Skrajne poglądy i „bezsensowne” dyskusje	369
42. Niby wszystko rozumie, ale...	377
43. Nastolatek i młodsze rodzeństwo	387
Jak to powiedzieć?	390
Komu ile czego?	392
44. Rodzic i złamane serce nastolatka	395
45. Rodzice, nastolatki i akceptowanie ciała	403
46. Życie seksualne nastolatka	409
Masturbacja	412
Seks	414
Pornografia	418
47. Nowe tożsamości i identyfikacje nastolatka	421
Język ma znaczenie	424

Przychodzi nastolatek do rodzica i mówi, że chyba jest...	425
48. Nastolatki, kieszonkowe i ekrany	429
Czym jest kieszonkowe?	432
Zasady ekranowe	438
49. Rodzice, nastolatki i szkoła	445
50. Nagroda na zakończenie	453
51. To wcale nie koniec. To dopiero początek	459

*Moim dzieciom.
Staralam się być najlepiej, jak potrafiłam*

WSTEP

„Bunt trzylatka, bunt sześciolatka, bunt nastolatka... Ile razy jeszcze wytłumaczysz mi coś buntem jakiegoś latka, co?” – spytał mój Mąż podczas jednej z naszych rozmów na temat dzieci. W chwili, w której to piszę, jesteśmy rodzicami siedemnastolatka, piętnastolatki, dziewięciolatka oraz trzymiesięcznej dziewczynki. Mamy niemałe doświadczenie w rozmawianiu o dzieciach. Oraz w buntach.

Doskonale wiem, jak ciężko się słuca wyjaśnień dotyczących zachowania dzieci, które jest dla rodzica trudne do dźwignięcia (lub o nich czyta). Emocje kipią, a trzeba je trzymać na wodzy. Rozwiązania wydają się proste, a jednak żadną miarą nie chcą się urzeczywistnić. Chyba najtrudniej jest, gdy chodzi o nastolatków. Wyglądają jak dorosłe osoby, chcą być traktowani jak dorosłe osoby. Dlaczego więc nie próbują zachowywać się jak dorośli? Ile jeszcze tłumaczeń, że to „normalne”,

można wytrzymać? Dlaczego tylko jedna strona w tej relacji ma się silić na stoicki spokój, cierpliwie znosić, gryźć się w język?

Przeczytałam dziesięć (sic!) książek o samych nastolatkach i niezliczenie wiele publikacji, które w różnym stopniu dotyczyły wyzwań związanych z okresem dojrzewania. Gdy sama mierzyłam się z czymś dla mnie trudnym w rodzinie, często potrafiłam przywołać konkretny fragment z konkretnej książki, która analizowała obserwowane przeze mnie zachowanie. Znałam zjawisko, przeważnie rozumiałam, co się dzieje. I co z tego? Czy dzięki temu stałam się idealnym rodzicem? Bynajmniej. Czy to spowodowało, że rodzicielstwo przestało być dla mnie wyzwaniem? W żadnym wypadku. Czy przestałam się niecierpliwić, że wciąż jeszcze nie widzę poprawy sytuacji? Niekoniecznie.

Krótko mówiąc, problemy od tego nie zniknęły. Równocześnie, czytając te książki, czyniąc wysiłki, by lektura nie poszła na marne, wiele razy odczuwałam pewien brak. Brakowało mi krzepiącego poklepania po plecach i słów w stylu: „Kochana, to jest trudne. To nie jest tylko twoje osobiste wrażenie. A to, że się starasz, zasługuje na order”. Naturalnie zdaję sobie sprawę, że nikt mi tego orderu nie wręczy. Co więcej, przecież od samych słów, że coś ma prawo być trudne, sprawy nie stają się łatwiejsze, prawda? A jednak to jakoś pokrzepiające, kiedy ktoś docenia wysiłek.

Agnieszko, Elu, Magdo... Krzysztofie, Tomku, Marcinie... masz prawo powiedzieć, że to ciężar. Masz prawo czuć bezsilność, smutek, bezradność, zniecierpliwienie,

frustrację i chcieć jakoś te uczucia zaopiekować. A przynajmniej uznać za ważne. Masz prawo być w tej relacji, dla której tak bardzo się starasz, kimś równie istotnym jak druga strona. Nie występować jedynie w roli osoby służebnej, pełnej wyrozumiałości, i to w dodatku tak często wyrzucającej sobie swoją wstydliwą niedoskonałość.

Czy to nastolatki mają sprawić, abyśmy poczuli się ważni z naszymi przeżyciami, lękami, wysiłkami? Czy będziemy czekać, aż nasze dzieci w ferworze dorastania zaopiekują się jeszcze nami? Nie sądzę.

To my sami, dorośli, potrzebujemy zatroszczyć się o swoje samopoczucie fizyczne i psychiczne w rodzicielskiej roli. Usłyszeć swoje myśli, emocje, potrzeby. Zadbać o wspierające przekonania. O bezpieczne uwalnianie nagromadzonych emocji. O zaspokojenie swoich potrzeb. To my sami potrzebujemy uszanować siebie w wymagającej od nas wysiłku relacji. Czy kiedy daję się ponieść eskalującym emocjom, mówię rzeczy, których potem żałuję, to mam poczucie, że faktycznie uszanowałam siebie, na przykład podczas dyskusji z nastolatkiem o granicach? Czy zaopiekowałam się sobą? Czy moje nastoletnie dziecko, patrząc na mnie w takiej chwili, nauczy się o dorosłości, o rodzicielstwie czegoś pozytywnego?

Współcześnie, gdy zostajesz rodzicem nastolatka, nie stajesz się nagle wolnym człowiekiem, który od teraz może się zająć już tylko młodszymi dziećmi albo po prostu własnymi sprawami czy pracą. Owszem, nastolatek ma coraz większą autonomię, żyje swoim życiem, twoja

kontrola nie jest już tak rozległa, ale w obecnym świecie łatwo się pogubić. Przed nastolatkami rozciąga się wiele dróg i ścieżek, którymi można pójść. Nikt jednak nie dysponuje mapą. No, niezupełnie nikt.

Jesteśmy my. Kochający dorośli. Gotowi raz za razem wyciągać rękę, nawet jeśli jest odtrącana. Podpowiadać, którędy da się przejść bezpiecznie, nawet jeśli ostatecznie nastolatek wybierze najmniej uczęszczaną i najbardziej niepewną trasę. Chętni czynić wysiłki, by budować relację z młodym człowiekiem, który przestał nas lubić. Nie dajmy się nabrać, że nasz czas minął. Nasz czas się „tylko” zmienił.

Ta książka NIE jest instrukcją obsługi nastolatka. Po pierwsze, byłoby to przedmiotowe potraktowanie młodego człowieka. Po drugie, nie jestem fachowcem stricte od dzieciaków w tym wieku. Po trzecie, doszłam do wniosku, że dopóki moje ostatnie dziecko nie przejdzie przez okres dojrzewania, nie mam prawa sądzić o sobie, że znam się na nastolatkach na tyle, by napisać o nich podręcznik.

Ta książka NIE jest instrukcją dla rodzica. Przecież to byłoby przedmiotowe potraktowanie ciebie. Masz swoje doświadczenia, sposoby działania, zasady postępowania. Czy mam prawo instruować cię i oczekiwać, że od teraz wszystko zmienisz, bo ja nauczę cię postępować „po nowemu”?

To NIE jest książka, która omówi wszystkie wyboje na trasie twojej relacji z nastoletnim dzieckiem. W tym celu musiałabym przepisać tych dziesięć przeczytanych książek.

Napisałam dla ciebie książkę, by zapewnić ci fundament do działania, gdy twoja relacja z nastolatkiem zacznie się komplikować. By stała się bodźcem do przemyślenia twojej roli w generowaniu trudności i inspiracją do radzenia sobie z nimi. By dostarczyć ci słów i metafor do nazwania tego, co przeżywasz i z czym się mierzysz. By dało się to ogarnąć. By dało się wytłumaczyć drugiemu rodzicowi. To książka o dwóch pełnoprawnych stronach relacji: rodzicach i nastolatkach. Pięćdziesiąt różnych tekstów. Niektóre napisane tak, by jak najlepiej wyjaśnić dane zjawisko. Inne bardziej metaforyczne, by dało się wyskoczyć na chwilę z kołowrotka codziennych wydarzeń i zamyślić się nad jakimś tematem. Skorzystasz z lektury, nawet jeśli twoje dziecko jeszcze nie każe ci się mierzyć z nowym etapem w życiu. I na pewno nie znudzisz się formą.

Znajdziesz tutaj sporo rad, dlatego bardzo cię proszę, podejdź do nich roztropnie. To, że nie wcielasz w życie wszystkich cennych informacji i porad, jakie spotykasz, nie oznacza, że niczego się nie uczysz, jesteś złym rodzicem albo te wszystkie złote rady nie mają sensu i lepiej nie zwracać sobie nimi głowy.

Będą dni, w których uda ci się być rodzicem na medal. Będą takie, w których skorzystanie z jednej wypowiedzi wystarczy, by odtrąbić sukces, na więcej po prostu nie starczy zasobów. A czasem będzie tak, że na koniec dnia, robiąc sobie rodzicielski rachunek sumienia, zauważysz, że można było coś inaczej powiedzieć, zareagować w lepszy sposób. Na szczęście, jestem tego pewna!, przyjdą i takie czasy, gdy jakaś złota rada stanie się

częścią siebie, nowym sposobem myślenia i postępowania, którego już nie będzie trzeba świadomie kontrolować. Najważniejsze to się nie poddawać. Poszukiwać. Próbować. Bycie rodzicem nastolatka to ciągłe uczenie się i dojrzewanie. Tak, tak, nie tylko nastolatek dojrzewa w tym czasie.

Możesz płakać w łazience, jeśli przyniesie ci to ulgę. Możesz zadzwonić do znajomego. Możesz powiedzieć swojej bliskiej osobie, że to ponad twoje siły, że masz dość. Możesz tak właśnie się czuć. A potem pójdziesz na spacer. Albo pobiegać. Z przymkniętymi oczami głęboko oddychaj. Pełną piersią. I wróć na trasę. Jeśli ciebie zabraknie, nawet w całej twojej niedoskonałości, zostanie dziura.

Chodź. Twoje dziecko, choć coraz starsze, potrzebuje cię po drugiej stronie.

JAK CZYTAĆ TĘ KSIĄŻKĘ?

Z serca bardzo polecam ci tych kilka zasad:

Nie nastawiaj się, że musisz być idealnym rodzicem. Nie musisz – wcale nie jest przyjemnie przytulać się do pomnika.

Bądź rodzicem, który rezygnuje ze stania na piedestale (twoje dziecko i tak już cię z niego strąciło, prawda? Możesz poudawać, że sam chciałeś z niego zejść...) i jest gotowy na uczenie się „rodzicowania”. Jestem pewna, że to będzie bardzo cenna lekcja dla twojego nastolatka.

Nie obiecuj sobie, że jeśli zrobisz wszystko, co jest tu opisane, jeśli tylko spełnisz każdy warunek, ominą cię problemy i wyzwania. Trzeba to sobie powiedzieć wprost – okres dojrzewania nie może obyć się bez burz. Nie chodzi o to, że to taki niewdzięczny czas. Po prostu, jeśli starasz się być możliwie najlepszym rodzicem, to pozwolisz swojemu dziecku na bunt, na emocje, na zachowania, które w odbiorze są nieprzyjemne i mogą cię solidnie frustrować. Mądry kierowca nie oczekuje, że na drodze nie pojawią się wyboje i niebezpieczne zakręty tylko dlatego, że ma umiejętności i super samochód.

Pamiętaj, że nastolatek nastolatce nierówny. Każdy rok różnicy w tym wieku ma znaczenie, a czasem to wręcz przepaść. Nie porównuj się z innymi, nie uogólniaj. Wybieraj to, co będzie dla ciebie użyteczne na teraz, i to, co – twoim zdaniem – będzie szczególnie istotne w przyszłości.

Przyjmij, że w tekście używam słowa „nastolatek” zarówno w odniesieniu do chłopców, dziewcząt, jak i osób określających się jako niebinarne. Podobnie ma się sprawa z „rodzicem” – to mama, tata lub dorosły opiekun.

Korzystaj z zakreślaczy, długopisów, karteczek samoprzylepnych i wszystkiego, co pozwoli ci zaznaczać zdania i fragmenty, do których warto będzie wrócić lub które chcesz zapamiętać. Uwielbiam chwile, gdy moi czytelnicy pokazują mi swoje egzemplarze którejs z moich książek i widzę otarcia, zagięte rogi stron, kolorowe zakreślenia i wszystkie inne znaki świadczące o tym, że książka jest w ciągłym użyciu. Towarzyszy w drodze.

Po to właśnie piszę. Chcesz zapamiętać lepiej jakieś informacje? Wszystkie ruchy wymagające oznaczenia w książce pomogą twojemu mózgowi skuteczniej zapisać je w pamięci.

W relacji rodzica i nastolatka tylko jedna z tych osób ma dojrzały mózg i – przynajmniej teoretyczną – zdolność panowania nad emocjami oraz spokojnego refleksowania nad swoim zachowaniem. Z tego powodu ta właśnie strona jest zobowiązana do większej uważności, a także działań na rzecz obniżania temperatury pomiędzy stronami, gdy robi się gorąco. Niemniej jestem przekonana, że zarówno rodzic, jak i nastolatek zasługują na uznanie ich przeżyć i potrzeb. Takie „samozaopiekowanie” wcale nie stoi w sprzeczności z odpowiedzialnym wywiązywaniem się ze swojej roli. W przypadku rodzica można tę rolę porównać do funkcji przystani portowej. Jest bezpieczna i przewidywalna. Nie zatrzymuje wypływających z niej statków, zarazem nie neguje niebezpieczeństw, które czekają na otwartym morzu. Przystani, która służy swoimi zasobami najlepiej, jak potrafi.

1

CZY MASZ NADZIEJĘ NA NIEMOŻLIWE?

**Czy naprawdę myślisz, że możesz przeprowadzić
dziecko przez dojrzewanie bez zderzeń?**

„NIE WIEM, CO ROBIĘ ŹLE”.

To zdanie, które często pojawia się w wiadomościach od mam nastolatków. Co robię źle, że się na mnie złości? Że trzaska drzwiami, krzyczy, w ogóle się nie rozumiemy, głównie się kłócimy. Co robię źle, że nasza rzeczywistość tak wygląda?

Chcę ci o tym opowiedzieć kilka słów już na samym początku tej książki. Jednak zanim to zrobię, wyobraź sobie, proszę, że ty i ja siedzimy w twojej kuchni, przy stole. Znad kubków z gorącą kawą lub herbatą unosi się para. Rozmawiamy przyjaźnie, z wyrozumiałością, bez ściemy i udawania. Gdy siadam do pisania, taki właśnie obraz mam zawsze przed oczami. Marzy mi się taki klimat naszej rozmowy.

Mam dla ciebie dwie wiadomości. Jedną kiepską i nie da się jej ominąć. Drugą dobrą, choć niełatwą. Pamiętaj, że jestem tu, by ci pomóc.

Po pierwsze, okres dojrzewania twojego dziecka ma zrealizować kilka bardzo ważnych celów¹. I to się wydarzy. Z twoją zgodą albo bez niej. Warto być ich świadomym, a nawet co jakiś czas przypomnieć sobie podstawowe informacje o nich. Dlaczego? Bo osiąganie tych celów niebywale wpływa na zachowanie nastolatka.

Zalicza się do nich na przykład doświadczenie fizycznej dojrzałości seksualnej. Uważaj, bo możesz pomyśleć, że chodzi tylko o seks. A to jest i o dojrzałości płciowej, i o tym wszystkim, co się z nią wiąże – także o relacjach, postrzeganiu siebie, o oczekiwaniach wobec siebie i innych oraz wielu rolach społecznych. To dotyczy tożsamości. Ciała. Wstydu. Dumy. Porównań. Lęku.

Rozwijanie własnej tożsamości polega na poszukiwaniu odpowiedzi na pytania: „Kim jestem?” oraz: „Jakie są moje relacje z innymi ludźmi?”. Zwróć uwagę na słowo „poszukiwanie”. To tryb niedokonany, a zatem czynność jest rozciągnięta w czasie, wymaga sprawdzania, doświadczenia, błędzenia i zmieniania zdania. To bardzo frustrujące dla nastolatka, który chciałby wiedzieć „na już”. Mieć jakąś pewność. Złapać się czegoś stałego, żeby przestać się chwiać. Dlatego tak chętnie przyłgnie do tego, co proponuje mu współczesny świat: różnorodnych etykiet dotyczących identyfikacji czy seksualności. Etykieta naprawdę nie musi być buntem przeciwko tobie. Jest próbą uspokojenia chaosu.

W miejsce niepokoju i pulsujących w głowie pytań etykieta proponuje jakieś słowo, definicję, która wszystko wyjaśnia. Opisuje. Pozwala zarazem poczuć się w jakiś

sposób wyjątkowo. Daje chwilową ulgę – „Już wiem, kim jestem”. Co więcej, za nazwą idzie społeczność. Będąc „jakimś” albo „kimś”, przynależę do grupy osób „takich samych”. Rozumiejących się nawzajem, przynajmniej pozornie, a często równie zagubionych i poszukujących samookreślenia.

Nie każdy nastolatek przejdzie przez ten etap w taki sposób, ale każdy będzie szukał odpowiedzi na pytanie: „Kim jestem?”, i każdy będzie potrzebował przynależności. Jeśli nie znajdzie jej w bezpiecznych relacjach, poszuka wszędzie tam, gdzie będzie szansa na zdobycie odpowiedzi.

To z kolei jest związane z kolejnymi celami okresu dojrzewania, mianowicie z kształtowaniem zobowiązań społecznych oraz uzyskiwaniem autonomii. Nastolatek odrywa się od rodziców, stopniowo uwalnia od ich opinii i autorytetu, wybija się na niepodległość. I to nie jest błąd systemu. To jest zadanie rozwojowe twojego dziecka. Jednocześnie bardzo potrzebuje przynależć, znaleźć swoje „plemię” i określić swoją unikatową w nim rolę.

„Jaki jest sens mojego życia?” to nie jest pytanie, na które można odpowiedzieć sobie bez rzeczywistego doświadczania siebie, swoich słabych i mocnych stron. Swojej sprawczości. Nie da się tego zrobić bez kontaktów z innymi ludźmi, i to takimi, którzy są „nowi”, z którymi otwieram nowe rozdziały. A to oznacza oddalanie się od ciebie.

Ile razy przyszło ci do głowy, że twoje nastoletnie dziecko jest bardzo egocentryczne? Nastolatki są naprawdę mocno skupione na sobie. I w pewnym sensie muszą takie być, bo to jest etap budowania „ja”. Okres

dojrzewania ma doprowadzić do wyrośnięcia z tego na rzecz poczucia wspólnoty z innymi ludźmi oraz wzajemnego poszanowania członków społeczeństwa. Zanim jednak to się wydarzy, twoje dziecko będzie przeżywać siebie bardzo intensywnie.

Nastolatek ma poczucie, jakby ciągle był na widoku, na scenie, jakby cały świat mu się przyglądał i go oceniał. Zwróć uwagę, jak bardzo sprzyja temu to, czego doświadcza w mediach społecznościowych. One potrafią brutalnie wzmocnić przekonanie, że „wszyscy patrzą”. Jednocześnie on lub ona odczuwają, że nikt ich nie rozumie. „Nikt nie ma tak jak ja” – tak źle, tak trudno, tak wyjątkowo. W tym jest dużo samotności, lęku i napięcia.

Wreszcie cel, który realizuje się przez całe życie, czyli reorganizacja systemu wartości. Nastolatek kwestionuje wartości i przekonania obowiązujące w rodzinie. I to boli, bo często są to twoje wartości, twój porządek. Czasem twoja wiara i świętości. Bez kwestionowania ich nie powstanie jednak jego własny system.

Każdy z tych celów trzeba zrealizować, jeśli młody człowiek ma wyrosnąć z dzieciństwa i stać się świadomym, odpowiedzialnym dorosłym. Spójrz jednak, jak wielki jest tu potencjał... konfliktu. Jego czy jej dzieciństwo to w gruncie rzeczy my, rodzice i świat, który tworzyliśmy. My mówiliśmy, co i jak robić, co jest dobre, złe, warte uwagi lub niewłaściwe. Upraszczając – to z nas wyrasta nastolatek. Jak z za małych butów. A przecież rodzice wciąż są potrzebni. I to bardzo. Czy to oznacza, że trzeba chodzić w zbyt ciasnych butach?

Wyobraź sobie, że musisz tak właśnie postąpić – nosić buty, które są za ciasne, bo na razie nie masz innych. Są niezbędne. Bez nich nie pójdziesz dalej. Jakie rodzą się w tobie uczucia? Frustracja. Złość. Niewygodna. Jednocześnie potrzebujesz tych butów i chcesz je zrzucić. I właśnie w tym miejscu jest twój nastolatek. Pomiedzy zależnością a buntem. Dorzuć do tego ograniczoną zdolność do hamowania impulsów, rozbujaną emocjonalność i łatwe wybuchy, a zobaczysz, że konflikt nie jest porażką wychowawczą. Jest wpisany w proces.

I ty w tym wszystkim pytasz mnie, co robisz źle?

Czy naprawdę myślisz, że możesz przeprowadzić dziecko przez dojrzewanie bez zderzeń? Bez strat? Bez momentów, w których będzie cię odpychać? Czy wiesz, że jeśli będziesz wystarczająco dobra, wystarczająco cierpliwa, wystarczająco spokojna, to ono przejdzie przez to gładko?

Nie przejdzie. Dojrzewanie nie jest projektem do perfekcyjnego zarządzania, nie da się go przeżyć bezkolizyjnie. Dojrzewanie jest trudne. Ma prawo być trudne dla nastolatka i dla rodziców. Ale nie jest nie do zniesienia. I na coś jednak masz wpływ.

Jeśli masz poczucie, że w twoim domu jakaś kwestia naprawdę jest „nie do zniesienia”, zatrzymaj się. Taka sytuacja nie zrodziła się z powodu jednego „trudnego” nastolatka. To sygnał, że cały system potrzebuje uwagi. Nastolatek nie żyje w próżni. Jest częścią waszej rodziny. Jeśli dom stał się polem walki i ciągle towarzyszy wam napięcie, od którego nie ma ani chwili oddechu, to odpowiedzialność nie leży wyłącznie po stronie

dojrzewającego dziecka. Nie można jej też w całości przerzucić na szkołę, rówieśników czy internet. Rodzina jest bazą i z tej roli nie da się wypisać. Jeśli zmagasz się z problemem „nie do zniesienia”, poszukaj pomocy. Być może potrzebna jest terapia, być może nie tylko dla dziecka. Czasem cały system wymaga wsparcia. Sięgnięcie po pomoc to nie jest porażka. To odpowiedzialność.

A może pytanie brzmi nie: „Co robię źle”, ale: „Czego próbuję uniknąć za wszelką cenę?”. Jeśli próbujesz uniknąć konfliktu, to próbujesz uniknąć dojrzewania. Przypuśćmy jednak, że mieście się w średniej: górki i dołki, czasem bliskość, czasem trzaskanie drzwiami.

I zdarzają ci się momenty, w których wiesz, jak należałoby zareagować, ale reagujesz inaczej. Wyrzucasz z siebie słowa, których potem żałujesz, podnosisz głos, zamykasz się. To nie zła wola. To zmęczenie, bezradność, przeciążenie.

Pamiętaj, by przeprosić. Pamiętaj, że hamulec bezpieczeństwa można trenować. Czasem jedyne, co możemy zrobić, to się wycofać, wyrównać oddech, obniżyć napięcie. Nie ma rodziców idealnych. Zresztą twoje dziecko ich nie potrzebuje. Potrzebuje rodzica, który wraca. Który potrafi powiedzieć: „Poniosło mnie”.

Usłyszałam kiedyś od kogoś mądrego: jako rodzice rzadko jesteśmy pozbawieni możliwości zareagowania inaczej następnym razem. Następane razy będą. Pytania

o to, co robisz źle, będą wracać. Ale spróbuj też zapytać: „Co robię dobrze? Gdzie jestem wystarczająca? Czy umiem szukać pomocy, kiedy jej potrzebuję?”.

Zanim każde z nas odsunie krzesło od wyobrażonego stołu, weźmy kilka głębokich oddechów.

Wdech.

Wydech.

Wdech.

Wydech.

Nie musisz być idealna czy idealny. Wystarczy twoja obecność.

Chodźmy.