**Relacje nastolatków z rodzicami**

Okres dojrzewania jest w życiu młodego człowieka czasem znaczących, jakościowych zmian w relacjach z najbliższym otoczeniem. Każdy nastolatek staje wówczas w obliczu bardzo ważnego zadania rozwojowego – osiągnięcia **emocjonalnej niezależności od rodziców**. Charakterystyczną cechą dojrzewania młodzieży jest fakt, iż zaczynają myśleć o sobie i swoich rodzicach jak o równoprawnych partnerach. Konsekwencją takiej postawy jest dążenie młodych ludzi do większej wolności i decydowania o własnym życiu. Najpełniejszy wyraz tych pragnień przejawia się właśnie poprzez zmianę relacji z rodzicami.

Cofnijmy się o parę lat… Większość rodziców doświadcza wręcz bezrefleksyjnej akceptacji ze strony swych małoletnich pociech. Matka i ojciec jawią się często dzieciom jako najmądrzejsze, najodważniejsze, najbardziej pomysłowe i zaradne osoby na całym świecie. Dlatego rodzicowi dość trudno pogodzić się z tym, że nastoletni syn lub córka patrzy na nich bardziej realistycznie i nieraz traktuje z przekorą. Ku pokrzepieniu rodzicielskich serc warto przypomnieć, że choć dorastające dziecko spędza z nimi przeciętnie około pięciu procent swojego czasu wolnego (dla rówieśników przypada aż 50%), nadal pełnią w jego życiu bardzo istotną rolę.

Warto również podkreślić, że okres dojrzewania i proces kształtowania się tożsamości dziecka wcale nie musi, wbrew obiegowej opinii, przysparzać rodzicom siwych włosów i zszarganych nerwów. Może obejść się bez większych kryzysów, wstrząsów, stresów i drastycznego pogorszenia relacji (choć – nie czarujmy się – bywa i tak). Na początku fazy młodzieńczego buntu faktycznie obserwuje się rosnącą liczbę konfliktów, jednak jakościowo nie są to nad wyraz groźne zatargi. Dotyczą głównie zwykłych, codziennych spraw, obowiązków domowych, zmian w wyglądzie dziecka, a konkretnie rozbieżności w ich ocenie. Niektórzy rodzice akceptują tatuaże, piercing, odważne fryzury i styl ubierania się, innych drażni nawet kolorowy lakier na paznokciach, toteż zakres rodzicielskiej tolerancji jest w tej materii wysoce zróżnicowany.

Obserwuje się, że wiele problemów, jakich wzajemnie przysparzają sobie rodzice i dorastające dzieci, wynika z dość nieostrej granicy między dzieciństwem a dorosłością. Rodzic często traktuje nastolatka jak dziecko, podczas gdy ten sam nastolatek twierdzi, że jest przecież dorosły. W istocie jego status to „już nie dziecko, a jeszcze nie dorosły”, co w praktyce winno oznaczać zrównoważoną kontrolę rodzicielską oraz swobodę odpowiednią dla wieku i okoliczności. Wielu rodziców nie radzi sobie jednak z uznaniem autonomii nastolatka, obawiają się oni złego wpływu grupy rówieśniczej, wątpią w odpowiedzialność i rozwagę swojego dziecka, w efekcie czego zachowują się restrykcyjnie lub niekonsekwentnie, z tendencją do nadmiernej kontroli w ramach zbyt sztywnych granic wyznaczanych dziecku. Właśnie ograniczanie autonomii i próba opóźnienia wejścia w świat dorosłych – ze strony rodziców – w połączeniu z wzrastającym krytycyzmem nastolatków tworzy punkt zapalny w relacji rodzic-dziecko.

Atmosfera narastającego napięcia, widmo nadciągającej kłótni czy niekończące się scysje często przyprawiają rodziców o zawrót głowy. Warto jednak uzbroić się w cierpliwość i wyrozumiałość, gdyż z rozwojowego punktu widzenia owa tymczasowa niezgoda może być postrzegana jako zjawisko pożyteczne i zdrowe, ponieważ sprzyja dwóm istotnym procesom: separacji i indywiduacji, czyli uświadomienia sobie swojej niepowtarzalnej osobowości. Nastolatek poszerza zakres własnej autonomii i uniezależnia się od matki i ojca.

Ze współczesnych badań wynika, że po obu stronach pokoleniowej barykady wyłania się wola minimalizowania napięć. Wzajemne poszanowanie stanowiska rodziców i dzieci prowadzi często do konkluzji, że normy świata dorosłych i świata nastolatków są bardziej podobne niż odmienne. Ponadto, jeśli wcześniejsze relacje w rodzinie były satysfakcjonujące dla obu stron, więź nastolatka z rodzicami nadal pozostaje silna, pomimo wszelkich burz.

Okres dorastania, przez który przechodzą dzieci może być trudniejszy dla samych rodziców ze względu dystansowanie się nastolatka wobec nich samych oraz wartości przekazywanych w rodzinie. Taka sytuacja rodzi niepokój związany z utratą kontroli i niepewność, czy dopiero co uzyskana niezależność nie stanie się polem do różnych nadużyć ze strony dziecka. Spokojnie… Poddawanie próbie panujących przekonań i weryfikacja autorytetów wynika z prawidłowości rozwojowej i jest drogą do osiągnięcia dorosłości przez Wasze dziecko.

Drodzy Rodzice, pamiętajcie, że młody człowiek powraca najczęściej do wartości, którymi przesiąknął w domu rodzinnym, bez względu na to, jak mocno manifestował swoją niezależność w okresie dojrzewania.

**Magdalena Łyczko**

Literatura:

* Brzezińska A. I., Psychologiczne portrety człowieka, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2005
* Harwas-Napierała B., Trempała J., Psychologia rozwoju człowieka tom 2, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2005
* Strelau J., Psychologia podręcznik akademicki tom 1, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, Gdańsk 2007
* Trempała J., Psychologia rozwoju człowieka, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2011