



Warszawa, 30 czerwca 2021 r.

Nastolatki i wakacyjne wyzwania.

Wakacje to czas odpoczynku i relaksu, pełen przygód czas podróży, w którym można być więcej z bliskimi. Kiedy jednak jesteś rodzicem nastolatka, wakacyjny czas może być również pełen napięć i konfliktów wynikających z różnicy potrzeb pomiędzy tobą a twoim dzieckiem co do przebiegu owych wakacji właśnie. Kiedy twoje dziecko dorasta, wspólne rodzinne wyjazdy mogą stać się dla niego mało atrakcyjne. Dla nastolatka centrum świata stanowi grupa rówieśnicza; normalną sprawą jest, że to z kolegami i koleżankami chce spędzać każdą wolną chwilę. Wyjazd z rodzicami i propozycje rodzinnego spędzania czasu, wspólne zwiedzanie, rozmowy, granie w gry planszowe, odwiedziny u cici czy babci, coś, co wcześniej cieszyło, teraz staje się nudne i nieciekawe. Co zrobić, gdy nastolatek odmawia wyjazdu z rodzicami na wspólne wakacje? Co zrobić, gdy prosi nas o pozwolenie na wyjazd z koleżeństwem?



Przepisy nie regulują wieku, od jakiego nastolatek może spędzać wakacje sam, ale rodzice często wskazują wiek 16 lat jako dobry moment, aby spróbować puścić nastolatka na wyjazd wakacyjny bez opieki lub też pozostawić go samego w domu, podczas gdy rodzice wyjeżdżają. Myślę, że jest to bardzo trudna decyzja i na pewno zależy od wielu czynników, spośród których jako najważniejszy wymieniałbym relację, jaką mamy z naszym dzieckiem. Jeżeli mamy poczucie dobrej i głębokiej relacji z nastolatkiem, w której mamy dostęp do jego świata wewnętrznego (co oznacza, że dziecko mówi nam o swoich przeżyciach, myślach, rozterkach, potrzebach i marzeniach) myślę, że łatwiej będzie nam podjąć decyzję na „tak”. Jakość relacji pomiędzy nami a dzieckiem zależy w głównej mierze od nas samych – od tego, jaką pracę włożyliśmy w kontaktowanie się z dzieckiem, na ile byliśmy uważni, zainteresowani, obecni. Jeśli ta relacja jest dobra, rodzic zna zarówno znajomych swojej pociechy, jak i swoje dziecko, tzn. jest świadomy, w jaki sposób zachowuje się ono poza domem, wśród rówieśników i rozumie, jakie potrzeby dziecka stoją za takimi zachowaniami.

Myślę, że ważne jest poczucie rodzica, że jego dziecko jest skłonne rozmawiać z nim na różne, czasami trudne i stawiające dziecko w niekorzystnym świetle tematy, że wtajemnicza swojego rodzica także w mroczne strony swoich doświadczeń i przeżyć. Ważne jest też, w jaki sposób rodzic myśli o swoim dziecku, czy uważa, że jest ono stabilne, że czuje się w swoim ciele i w swoim życiu wystarczająco bezpiecznie, czy też może jest kruche, niepewne, pełne lęków i rozterek (myślę, że rodzicowi łatwiej będzie puścić na samotne wakacje dziecko stabilne i pewne siebie, mające oparcie w sobie samym).

Podejmowanie decyzji o samodzielnym spędzaniu wakacji przez nastolatka to rozważania o zaufaniu. Na zaufanie w relacji składają się dwie części – po pierwsze, nasze doświadczenia w relacji z dzieckiem: czy jest słowne, czy można się z nim na coś umówić i potem ta umowa „działa”, czy wywiązuje się zazwyczaj z danych obietnic, rozumie nasze oczekiwania i stara się do nich dostosować, a po drugie - nasze



doświadczenia z innymi ważnymi osobami z naszego życia. Jeśli w życiu doświadczyliśmy wielu dobrych chwil, w których mogliśmy się oprzeć na naszych rodzicach, jeśli byli oni stabilni, przewidywalni i budzący zaufanie, pewnie będzie nam łatwiej ufać innym, w tym naszym dzieciom. Jeśli natomiast rodzice zawodzili nas, umawiali się na coś i nie dotrzymywali słowa, jest bardzo prawdopodobne, że mamy ograniczone zaufanie do innych, że raczej jesteśmy skłonni przeżywać innych jako niesłownych i zawodzących. Podczas podejmowania decyzji o wyjeździe dziecka bez opieki warto zastanowić się, czy nasze zaufanie do niego (lub też jego brak) ma związek z rzeczywistymi wydarzeniami w relacji z dzieckiem, czy też może patrzymy na dziecko przez pryzmat własnych trudnych doświadczeń.

Poruszane przeze mnie zagadnienie zahacza również o temat granic. Myślę tu zarówno o granicy naszej indywidualnej, o granicy naszego dziecka, jak i o granicy naszej rodziny. Jeżeli jesteśmy rodziną bardzo otwartą na świat, na ludzi, na różnego rodzaju doświadczenia, jeżeli mamy wielu znajomych, sami dużo podróżujemy, doświadczamy, prowadzimy „otwarty dom” pełen gości, z którymi wymieniamy się naszymi sprawami, na pewno łatwiej będzie nam puścić nastolatka na wakacje bez naszej opieki. Jeżeli granice naszej rodziny są sztywne, mocne, nie mamy wielu kontaktów ze światem zewnętrznym i najchętniej spędzamy czas tylko we własnym gronie, pewnie trudniej nam przyjdzie wypuścić nasze dziecko „na zewnątrz”. Ważna jest nasza indywidualna granica – czy czujemy, że pozostawienie dziecka bez opieki w wakacje narusza ją, jest wbrew nam samym, czy też uważamy, że takie rozwiązanie jest możliwe do zaakceptowania. Na podjęcie decyzji na pewno ma wpływ także to, jak oceniamy granice naszego dziecka. Czy umie ono zachować własne granice, trzymać się w nich, potrafi obronić się przed próbą naruszania i przekraczania tych granic przez innych? Czy też może w kontakcie

z innymi granice naszego dziecka „rozpływają się”, a ono tak jakby przestawało myśleć samodzielnie, przestawało mieć własne indywidualne zdanie, stawało się kopia osób z którymi przebywa? Wreszcie, ważna jest też granica pomiędzy nami a dzieckiem – zarówno gdy jest ona zbyt sztywna, co oznacza słabą komunikację pomiędzy nami, jak i wówczas, gdy jest za bardzo rozmyta, a my przeżywamy nasze dziecko jako kontynuację nas samych, na pewno będzie to miało znaczenie podczas podejmowania decyzji. Chciałabym jeszcze dodać, że ważne, abyśmy pamiętali, że przekraczanie granic (naszych i swoich własnych) leży w naturze prawie każdego nastolatka.

Dużą rolę odegrają również w tej sprawie nasze doświadczenia z rodzin pochodzenia i nastoletnich lat. Kiedy nasi rodzice puścili nas na samotny wyjazd i co się wówczas wydarzało? Jeśli było to stosunkowo wcześnie, a na wyjeździe nie wydarzyło się nic złego, pewnie nam też będzie łatwiej podjąć decyzję na „tak”. Jeśli z kolei mamy złe doświadczenia z wakacyjnych wyjazdów bez opieki rodziców, na pewno długo nie zdecydujemy się na spędzanie wakacji bez dziecka.

Myślę, że w procesie podejmowania tej niełatwej decyzji można również brać pod uwagę to, w jakim momencie rozwojowym jest nasza rodzina. Czy jest to moment stabilny, czy też z powodu różnych zmian nasza rodzina doświadcza rozmaitych napięć. Jeśli np. urodziło nam się dziecko, mąż stracił pracę, rozstaliśmy się, być może nie jest to dobry moment na eksperymentowanie nastolatka z samotnymi wyjazdami.



Fot.: pixabay.com

„Turbulencje” szalejące w rodzinie mają wpływ na samopoczucie i w konsekwencji zachowanie naszego dziecka – być może jest większa szansa, że aby poradzić sobie z trudnymi emocjami, będzie ono bardziej skłonne działać impulsywnie i w sposób nieprzemyślany.

Jeśli rodzice żyją razem i/lub pozostają ze sobą w dobrej relacji, warto na pewno skonsultować własne rozterki z małżonkiem. Nikt tak dobrze nie zna naszego dziecka, jak my dwoje. Połączenie naszych myśli i uczuć, doświadczeń z relacji z nim, może stanowić nową jakość, dzięki której będzie nam łatwiej podjąć świadomą decyzję.

A jeśli już się zdecydujemy puścić nastolatka na wakacje z rówieśnikami, warto, aby wydarzyła się pomiędzy nami ważna rozmowa, w której dziecko będzie miało szansę podzielić się z swoimi potrzebami, oczekiwaniami, jak również obawami związanymi z wyjazdem, a my będziemy mogli zostać wysłuchani w kwestii naszych wymagań, myśli, rozterek i przeżyć z tym związanych.

(-) Zuzanna Kędzierska

Zuzanna Kędzierska – psychoterapeutka ze Specjalistycznej Poradni Rodzinnej Dzielnicy Wawer m.st. Warszawy. Certyfikowana psychoterapeutka Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego. Od lat pracuje z rodzinami i parami, zajmuje się również psychoterapią indywidualną.

Specjalistyczna Poradnia Rodzinna Dzielnicy Wawer m.st. Warszawy jest jednostką organizacyjną m.st. Warszawy działającą dla mieszkańców Warszawy.

Skontaktuj się z nami:



22 277 11 98

22 277 11 97



sekretariat@sprwawer.pl



www.sprwawer.pl



[@SPRWawer](https://www.facebook.com/SPRWawer)