

Miłość już nie jest taka sama, jak 20 lat temu. Dziś nastolatek przeżywa uczucie inaczej niż ty, kiedy byłeś w jego wieku.



Zakochany nastolatek

W CZASACH INTERNETU

Jedno się nie zmieniło: nastoletnie dziecko z burzą hormonów przeżywa skrajne emocje. A odrzucenie czy rozstanie są dla niego bólem bez granic. Lecz cała reszta wygląda inaczej z powodu Facebooka czy Instagrama. Oto co dziś warto wiedzieć o pierwszej miłości, by skutecznie uleczyć złamane nastoletnie serce.

1 Daj czas, by emocje ostygły

Tragedia miłosna twojego dziecka rozgrywa się jednocześnie w dwóch miejscach: przed twoimi oczyma oraz

w internecie. Media społecznościowe sprawiają, że miłosna tragedia nastolatka staje się sprawą publiczną. O jego cierpieniu i upokorzeniu w mgnieniu oka dowiadują się wszyscy znajomi – a przyzwyczajeni do błyskawicznego obiegu informacji, szybko podają tę wiadomość dalej. Wystarczy, że sympatia, która go rzuciła, zmieni swój status (czyli opis sytuacji osobistej) na Facebooku z: „w związku” na: „wolny”. Młodzi ludzie skrupulatnie śledzą te statusy i kiedy pojawia się taka zmiana, plotki pojawiają się taka zmiana, plotki zaczynają wrzeć: „co się stało? rozstali się?! kto kogo rzucił? długo razem nie pobylili!”. I kiedy twoje dziecko nazajutrz wejdzie

do klasy czy spotka grupkę znajomych, usłyszy komentarze, docinki i prześmiewki – bo WSZYSCY już wiedzą. To publiczne upokorzenie jest naprawdę trudne do zniesienia i twój nastolatek może to ogromnie przeżywać.

NASZA RADA:
❖ **Może się np. okazać, że nastolatek nie chce iść do szkoły.** Porozmawiaj z nim i zapytaj dlaczego. Jeśli boi się docinek rówieśników, pozwól mu zostać w domu przez dzień lub dwa. Oczywiście, gdyby poszedł i stawił czoło swojej „hańbie”, okazałby charakter itp. Ale nie wymagaj od niego, by zachował się jak bohater filmu. Jest wciąż

jeszcze jedną nogą w dzieciństwie! Poza tym, właśnie złamało mu serce.

❖ **Nie zmuszaj go, by przeżywał te dwie „tragedie” jednocześnie.** W jego środowisku szum plotek opada tak samo szybko, jak powstaje. Za dwa dni pojawia się kolejna „sensacja”. Jeśli przeczeka te dwa dni w ukryciu, wyjdzie z tego obronną ręką.

2 Stwórz okazję do zwierzeń

Trudno jest powiedzieć komuś coś niezłownego prosto w oczy. Za to bardzo łatwo jest coś niezłownego o kimś napisać, np. na Facebooku. I młodzi ludzie w swej porywczności i przy typowym dla nich braku wyobraźni korzystają z tej możliwości. Była sympatia twojego dziecka może napisać na Facebooku komentarz, który je skompromituje (w oczach nastolatków tak działa choćby uwaga: „nie umie się całować”).

NASZA RADA:
❖ **Obserwuj swoje dziecko, przysłuchuj się temu, co mówi.**

Znasz je, więc wychwycisz oznaki naprawdę głębokiego przygnębienia. Możesz też wprost zapytać, czy nie dzieje się w jego życiu coś, z czym nie umie sobie poradzić. Jeśli wiesz, że jest uczuciowe, nadwrażliwe, najlepiej, byście więcej czasu spędzili ze sobą, np. wybrali się na spacer czy obejrzeni jego ulubiony serial. Jest duża szansa, że się wtedy łatwiej otworzy i opowie o swoich smutkach, a ty będziesz wiedziała, czy trzeba ostrzej zareagować, np. w szkole.

3 Nie zabieraj telefonu

Jeśli upewniłeś się, że nie masz do czynienia z tzw. hejtem

w sieci, pozwól dziecku zamknąć się ze swoim smartfonem w pokoju. Twoje

dziecko ma mnóstwo możliwości, by kontaktować się z rówieśnikami bez przekraczania progu pokoju. Możesz być niemal pewna, że to, co ty bierziesz za

atak pustelniczego życia, jest tak naprawdę wielogodzinna sesja zwierzeń przez czaty, messengery, wideorozmowy.

NASZA RADA:

❖ **Upewnij się, że nastolatek nie jest sam ze swoim problemem** i podejdz od czasu do czasu, zapytaj, co porabia. Czy zwierza się przyjacielom? Co chwila brzęczy dźwięk przycho-dzącej wiadomości? To dobrze, bo najgorsze, to nie mieć się komu wyżalić. Nie bądź jednak smutna, że nie rozmawia z tobą. Pamiętaj, że nastolatek uczy się życia na swoje sposoby, a radzenie sobie ze złamanym sercem jest jednym z takich sposobów. To nie znaczy, że dziecko cię nie potrzebuje – przeciwnie, jesteś dla niego jak grunt pod nogami: niezbędna i dająca poczucie

stabilności. Ono może czatować z przyjaciółką właśnie dzięki temu, że wie: gdzieś tam jest mama i czeka.

4 Pomóż się wyżyć

Współczesne nastolatki wychowane na technologii zapomniały o starszych skutecznych sposobach na radzenie sobie z nawałnicą uczuć. Są przyzwyczajone szukać wszelkiej pomocy w internecie. Jednak w przypadku silnych emocji przeglądanie internetu niewiele pomaga. Trzeba im trochę pomóc, podsuwając „klasyczne” rozwiązania. Rozmowa to tylko jeden ze sposobów upuszczenia pary.

Inne to wyrażenie uczuć przez różnego rodzaju twórczość.

NASZA RADA:

❖ **Kup córce pamiętnik.** Tak, tak, to znowu modne! Spisywanie swoich emocji, obserwacji, ozdabianie ich rysunkami jest popularne

w sieci, wielu się tym chwali! A pamiętnik nazywa się teraz „bullet journal”. Możesz też zafundować zestaw farb i kilka płócien, by wymalowała to, co czuje. Może używaną, niedrogą gitarę czy hit z Youtube’a – uku-lele? Takie skierowanie energii w twórczym kierunku doskonale się sprawdza jako uczuciowy wentyl bezpieczeństwa.

Tekst: Agata Domańska

WARTO PRZECZYTAĆ

❖ „Wychowujemy nastolatka”, Suzie Hayman, Wydawnictwo Edgard.

