

## KIEDY TWÓJ SYN DORASTA – garść refleksji dla matek

Opracowanie dla PPP Gliwice:  
psycholog, Jolanta Sajkowska

Trudno przeoczyć okres, kiedy chłopiec wchodzi w wiek dorastania. Gdzieś między szóstą klasą a początkiem gimnazjum zaczyna rosnąć, zmienia mu się głos, zmienia się jego zapach. Wielu chłopców zapuszcza wtedy włosy. Zmiany fizyczne idą w parze ze zmianami w zachowaniu. Drażliwość, burkliwość i kłótlivość dominują w zachowaniu syna, bardzo utrudniając, a czasem uniemożliwiając kontakt z nim.

Relacje z mamą często pogarszają się, budząc jej niepokój, złość. Silne emocje po obu stronach prowadzić mogą do awantur, agresji, zagubienia dawnej, dobrej więzi.

To oczywiście czarny scenariusz, istnieją także bardziej łagodne wersje. W nich nastolatek pomrukuje, jak odległa burza, zostawia jednak miejsce na wzajemne relacje. Bywa też, że chłopiec izoluje się w swoim pokoju, zaniedbując porządek, a przy okazji siebie samego, na rzecz rozmyślań o życiu.

To zmaganie się ze zmianami własnego ciała, niepewność kierunku własnych przemian i obawa opinii otoczenia na swój temat, sprawiają, że rzeczywistość dorastającego młodzieńca może być koszmarem. Napięcie jakie się pojawia może być rozładowywane różnie – awanturami, słuchaniem muzyki albo, co gorsza, ryzykownymi zachowaniami.

Następujące w tym czasie oddalanie się od matki jest konsekwencją naturalnego procesu indywiduacji. Błędem jest zatrzymywanie dorastającego dziecka w kokonie macierzyńskiej ochrony, piętnowanie przejawów niezależności myślenia, ale też błędem jest brak reakcji na pozbawione szacunku komunikaty i zachowania.

Stosunek do matki staje się bardzo ambiwalentny. Z jednej strony pojawia się w synu potężna potrzeba niezależności, uznania swojej odrębności, ale towarzyszy temu lęk czy nie zostanie pozbawiony wsparcia i miłości. Sytuacja bliska szachowemu patowi – nie zatrzymuj mnie w dorastaniu, nie okazuj swoich obaw, ale jednocześnie nie zostawiaj mnie, wspieraj i kochaj mnie (tylko tego zbyt jawnie nie pokazuj).

Ponieważ relacje z mamą przygotowują syna do przyszłych relacji z partnerką, koniecznie trzeba dbać o równowagę pomiędzy zgodą na jego niełatwe emocje, a brakiem zgody na agresywne, pozbawione szacunku zachowania. Rozumienie zmian jakie zachodzą w dziecku, nie oznacza, że mamy godzić się na nieustające eksplozje złego humoru rozładowywane na nas. Dystans, poczucie humoru i konsekwencja chronią przed

wchodzeniem w niepotrzebne utarczki. Stanowczość jest potrzebna, żeby mówić - synu przekroczyłeś granice, ranisz swoim zachowaniem, a ja na to się nie zgadzam.

Warto też systematycznie zwiększać granice zaufania, a przy tym i odpowiedzialności syna. Zwiększając ilość przywilejów, trzeba jednocześnie wyznaczać dostosowane do wieku i coraz większych możliwości obowiązki. Satysfakcja z samodzielnie wykonanych zadań buduje poczucie własnej wartości. Doceniać przy tym trzeba podejmowane wyzwania budujące samodzielność, a nie skupiać się na niedociągnięciach.

Dorośli już synowie, na pytanie o to, co było szczególnie trudne w relacjach z mamami, gdy dorastali, powiedzieli:

- Nieustające spory o bałagan w pokoju,
- Porządkowanie pokoju za syna
- Nadopiekuńczość
- Zrzęczenie, narzekanie, pouczanie, poprawianie
- Ucinanie rozmów hasłem „nie pyskuj”
- Szantaż – „nie dostaniesz pieniędzy, jeśli...”
- Ograniczanie godzin powrotu do domu
- Podejmowanie decyzji za syna np. w sprawie kupowanych ubrań

Lista jest wciąż otwarta...

Na jej podstawie można sformułować takie prośby synów do mam:

- **Nie ograniczaj naszych rozmów do poleceń np. sprzątnięcia pokoju i narzekania na mnie**
- **Nie wyręczaj mnie, ucz mnie samodzielności, pokaż jak umyć okno czy zaprać poplamioną koszulkę, jak zapłacić rachunek, przygotować posiłek itd.**
- **Ucz mnie jak dyskutować argumentując, słuchając siebie nawzajem**
- **Wysłuchaj mnie, gdy próbuję do czegoś cię przekonać**
- **Nie uciekaj się do argumentów takich jak szantaż, to działa na bardzo krótko**
- **Pozwalaj mi podejmować decyzje i ponosić ich konsekwencje.**
- **Zaufaj, że potrafię właściwie zachować się, gdy jestem poza domem, wychowywałaś mnie tyle lat – teraz wykorzystam to, czego mnie nauczyła**

