



Sarah Ockwell-Smith

TWEENS, czyli prawie nastolatki



Poradnik dla rodziców
dzieci od 8 do 13 lat



LAURUM

Sarah Ockwell-Smith

TWEENS, czyli prawie nastolatki

Poradnik dla rodziców
dzieci od 8 do 13 lat

Przekład: Anita Doroba



Spis treści

Wprowadzenie	
MOST POMIĘDZY DWOMA ŚWIATAMI	7
Rozdział 1	
BIOLOGIA WIEKU SZKOLNEGO – ZMIENIAJĄCE SIĘ MÓZG I CIAŁO	19
Rozdział 2	
CZEGO NAPRAWDĘ CHCĄ DZIECI W WIEKU SZKOLNYM (I CZEGO NAPRAWDĘ POTRZEBUJĄ)	57
Rozdział 3	
TYPOWE ZACHOWANIA DZIECI W WIEKU SZKOLNYM I JAK SOBIE Z NIMI RADZIĆ	85
Rozdział 4	
PRZYJACIELE, WROGOWIE I PRZYJACIELE-WROGOWIE	119
Rozdział 5	
ZDROWIE PSYCHICZNE W LATACH SZKOLNYCH	151

Spis treści

Rozdział 6	
MIŁOŚĆ, TOŻSAMOŚĆ I NIETYKALNOŚĆ CIAŁA.....	183
Rozdział 7	
ZACHĘCANIE DO CIAŁOPOZYTYWNOŚCI W LATACH SZKOLNYCH.....	211
Rozdział 8	
HIGIENA OSOBISTA, PIELEGNACJA CIAŁA I PIERWSZE MIESIĄCZKI.....	227
Rozdział 9	
JAK WYCHOWAĆ DZIECKO NA SPRZYMIERZEŃCA I AKTYWISTĘ?.....	247
Rozdział 10	
CZAS PRZED EKRANEM I DORASTANIE ONLINE.....	267
Rozdział 11	
MOTYWACJA W SZKOLE, PRACA DOMOWA I PRZYSZŁE ASPIRACJE.....	281
Rozdział 12	
WYCHOWANIE DZIECKA ŚWIADOMEGO FINANSOWO.....	303
Rozdział 13	
WYPUSZCZANIE Z GNIAZDA I PRZYGOTOWANIE DO SAMODZIELNOŚCI.....	317
NOTA KOŃCOWA.....	327
BIBLIOGRAFIA.....	331

Wprowadzenie

MOST POMIĘDZY DWOMA ŚWIATAMI

Wciąż byliśmy dziećmi, mimo że tak bardzo myśleliśmy, że nie jesteśmy. Byliśmy w tym miejscu pomiędzy, w półmroku między tym, co dziecinne, a tym, co dorosłe.

*Lost Boy: The True Story of Captain Hook,
Christina Henry*

Czas pędzi jak szalony. To tak, jakby to było wczoraj – ciepłe, kwilące zawiniątko znalazło się w twoich ramionach, a jego oczy intensywnie wpatrywały się w twoje, znając starą duszę, która żyła już wiele razy, a teraz znalazła się w tym maleńkim ciałku, tak kruchym i nowym. Dobrze poznaliście się przez bezsenne noce i męczące dni. Twój świat i twoje priorytety zmieniły się i powoli zaczęłaś przyjmować nową tożsamość skupiającą się wokół dziecka. Dziecka, które krążyło wokół ciebie jak satelita, z tobą jako bezpieczną ojczystą planetą i nieustannym przyciąganiem, które wiązało was w jedno. Uzależnienie dzieci od ciebie czasami wydawało się wielkim

ciężarem, ogromnie absorbowało i bywały dni (i wiele nocy), kiedy z tęsknotą wspominałaś swoją beztroską przeszłość.

Och, jak pociągająca wydawała się perspektywa snu bez małych rączek i nóżek oplatających twoje, samotności w łazience i spokojnego jedzenia.

W miarę, jak tygodnie zmieniały się w miesiące, a miesiące w lata i słodkie, pracowite, radosne, a nieraz wywołujące klaustrofobię czasy z brzdącem, nieustannie wyciągającym do ciebie małe rączki lgnące do twoich, przeminęły, ustępując miejsca latom wczesnoszkolnym. Dni były pełne radości, zamieniania niepotrzebnych rupieci w skarby, książeczek i usilnych próśb o jeszcze jedno opowiadanie na dobranoc. I nagle – bum! Zanim zdążysz odetchnąć, patrzysz na swoje dziecko i widzisz, jakim będzie wkrótce nastolatkiem. W jaki sposób mówi, jak spogląda spod niesamowicie długich rzęs, jak odzruca głowę do tyłu, śmiejąc się. I w jednej chwili uświadamiasz sobie, że to już nie bobas. To dziecko szybko dorasta, choć jeszcze nie całkiem dorosło.

Życie staje się przedziwną dwoistością dużego rodzicielstwa (określam tak wychowywanie bardziej dojrzałych, fizycznie większych dzieci z bardziej złożonymi problemami i potrzebami emocjonalnymi) i małego rodzicielstwa (wychowywania małych dzieci, których potrzeby są fizycznie wyczerpujące, ale mimo to relatywnie proste). To właśnie świat „pomiędzy”. Most pomiędzy dwoma światami. Jeszcze nie nastolatek, ale już nie całkiem małe dziecko. Lata pomiędzy są gorzko-słodkie: to pożegnanie z wczesnym dzieciństwem,

ale też nadzieja na jasną i otwartą przyszłość; żal po czasach niemowlęctwa i radosne podniecenie zbliżającą się niezależnością. Te czasy mogą być zagmatwane nie tylko dla twojego dziecka, ale również dla ciebie.

Przejęciowe lata dzieciństwa – często nazywane okresem szkolnym* – to wyjątkowy, często pomijany okres rozwoju. Zasypany jesteśmy z różnych źródeł mnóstwem rad na pierwsze pięć lat rodzicielstwa czy na początek dzieciństwa, ale ich liczba zaczyna topnieć, kiedy dzieci idą do szkoły. To prawda, że gdy dzieci dobrze poczują się w szkole, często przez kilka lat nasze rodzicielstwo może wydawać się proste, bo daleko za nami pozostały już wyzwania okresu wczesnego dzieciństwa, a te dotyczące nastolatków są jeszcze kwestią odległej przyszłości. Lata od pięciu do siedmiu mogą wprowadzać nas w fałszywe poczucie bezpieczeństwa, jednak szybko okazuje się, że w wieku około ośmiu lat zaczynają pojawiać się nowe wyzwania, ponieważ świat zewnętrzny nieustannie wpływa na nasze dzieci, ich zachowania, relacje z innymi i z samym sobą. W tym momencie rodzice często sięgają po pomoc i radę, ponieważ trudno im zrozumieć własne dzieci. Rok lub dwa lata później, gdy wiek dziecka zaczyna być mierzony dwucyfrowymi liczbami, wszystko znów się zmienia, gdy naprawdę zaczyna się dojrzewanie i wszystkie towarzyszące mu pro-

* Angielskie słowo *tween*, tłumaczone na język polski jako „nastolatek”, faktycznie nie odnosi się do okresu od jedenastu do dziewiętnastu lat, ale raczej do okresu wczesnoszkolnego od ośmiu do trzynastu lat – przyp. tłum.

blemy emocjonalne i fizyczne. Kiedy dojrzewanie staje się już faktem i nadchodzą lata „naste”, wyzwania rodzicielstwa zmieniają się po raz kolejny, a nowe dążenie do niezależności, nowa szkoła*, przyjaźnie i kontakty z rówieśnikami są źródłem nowych obaw i zmartwień.

Trzyście lat to koniec wieku szkolnego. Dziecko jest wtedy oficjalnie nastolatkiem i po raz kolejny rodzicom potrzebna jest pomoc i rada. Pomimo że wraz z trzynastymi urodzinami zachodzi zmiana przynależności dziecka do grupy demograficznej, niewiele zmienia się pod względem emocjonalnym i fizycznym, przynajmniej przez pierwsze nastę lat (bardziej szczegółowo przyjrzymy się temu w rozdziale 1), choć można wprawdzie twierdzić, że poza etykietą między końcówką młodszego wieku szkolnego i nastoletniego różnica jest niewielka.

Mamy skłonność do całkowitego pomijania średnich** lat dzieciństwa, jakby do czasu osiągnięcia wieku trzynastu lub więcej lat, ostatnich lat dzieciństwa, w informacjach istniała jakaś czarna dziura. Gdy po raz pierwszy zostałam rodzicem, często zastanawiałam się, czy ludzie uważają, że

* W Polsce po likwidacji gimnazjów i powrocie do ośmioletniej szkoły podstawowej nie ma w tym okresie problemów wynikających ze zmiany szkoły. W Stanach Zjednoczonych system szkolny jest niejednorodny – w dużym uproszczeniu można założyć, że dzieci kończą szkołę podstawową w wieku jedenastu lub dwunastu lat (w zależności od typu szkoły) i rozpoczynają naukę w szkole średniej (middle school lub secondary school, w zależności od tego, jaki typ szkoły podstawowej ukończyły) – przyp. tłum.

** Wielu badaczy w dziedzinie psychologii rozwojowej nazywa ten okres późnym dzieciństwem – przyp. tłum.

te lata „pomiędzy” – od ósmego do trzynastego roku życia – są nieistotne i pozbawione ważnych wydarzeń. Czy brak porad dotyczących tego okresu życia oznacza, że nic w nim się nie dzieje?

Wręcz przeciwnie – lata szkolne są jednymi z najbardziej pracowitych pod względem rozwojowym i dla wielu rodziców jednymi z najtrudniejszych. Wychowywanie dziecka w wieku szkolnym często może sprawiać, że czujemy się znów jak początkujący rodzice. Dziecko, które tak dobrze znamy, wydaje się zmieniać niezwykle szybko, niemal z każdym dniem. Ten przejściowy okres dzieciństwa może być trudny zarówno dla rodziców, jak i dla dziecka. Pojawiają się nowe zachowania, będące powodem do zmartwień i dezorientacji. Wciąż czujesz się jak świeżo upieczony rodzic, bez wsparcia, które miałaś w okresie niemowlęcym i we wczesnym dzieciństwie swojego dziecka. Wprawdzie wszyscy sami przebrnęliśmy przez ten okres przejściowy, ale może nam być trudno wrócić do tamtych wspomnień, a jeszcze trudniej odszukać w pamięci informacje, które wiele lat temu zdobyliśmy w szkole na lekcjach biologii.

Pomimo tych nowych wyzwania i zmian informacji, które pomogłyby nam w tej drodze, jest naprawdę niewiele. Celem tej książki jest właśnie wypełnienie tej luki – ma ona być dla ciebie i dla twojego dziecka podręcznikiem, wsparciem przy przekraczaniu mostu łączącego dzieciństwo z okresem adolescencji. To książka, którą chciałabym móc przeczytać, gdy byłam w twojej sytuacji.

Oczywiście wiek szkolny trwa dość długo – a dokładnie pięć lat. Co prawda niektóre informacje tu zawarte dotyczą szczególnie określonego przedziału wiekowego (na przykład okresu dorastania), jednak większość z nich stosuje się do każdego momentu późnego dzieciństwa. Wiele z tych informacji przyda ci się również wtedy, gdy dziecko będzie już nastolatkiem. Jeśli napotkasz coś, co będzie bardziej pasowało do okresu późniejszego niż ten, w jakim właśnie znajdujesz się ze swoim dzieckiem, możesz powrócić do tych fragmentów w następnych latach. Podobnie, jeśli twoje dziecko jest już w wieku odpowiadającym końcowi omawianego okresu, możesz pominąć kilka akapitów odnoszących się do nieco młodszych dzieci.

PROBLEM Z „DZISIEJSZĄ MŁODZIEŻĄ”

Czy zwróciłaś kiedyś uwagę na to, że nasze społeczeństwo jest zazwyczaj życzliwe i przychylne wobec młodszych dzieci? Dzieje się tak, dopóki dziecko jest małe i słodkie. Jednak gdy zbliża się do wieku młodzieńczego (używamy tego określenia w odniesieniu do okresu od dorastania do dorosłości), przychylność i tolerancja gwałtownie słabną. Domyślam się, że dużo trudniej jest uznać dziecko za słodkie, gdy jest od ciebie wyższe. Jestem przekonana, że w myślach wielu ludzi wzrost jest skorelowany ze zdolnościami poznawczymi i rozwojem emocjonalnym – zakładają, że jeśli dziecko zaczyna przypominać fizycznie dorosłego, powinno się również zachowywać

jak dorosły. Niestety, tak jednak nie jest (dłużej zajmujemy się tym w rozdziale 1), a to powszechne nieporozumienie może skłaniać dorosłych, szczególnie tych ze starszych pokoleń, do narzekania na „dzisiejszą młodzież”.

Starszym dzieciom i nastolatkom często zarzuca się brak szacunku, szczególnie wobec starszych, i aroganckie zachowanie. Takie poglądy zazwyczaj jednak mówią nam więcej o osobie je wygłaszającej niż o naszych dzieciach. Oczywiście odzwierciedlają one pewną formę wybiórczości pamięci, ponieważ dorośli widzą siebie w tym okresie życia w bardziej pozytywnym świetle, ale równocześnie mogą nam też wiele powiedzieć o tym, jak ci ludzie zostali wychowani. Badania wykazały, że ludzie, którzy odebrali rygorystyczne i autorytarne wychowanie, dużo częściej dostrzegają wady u dzisiejszych starszych dzieci i nastolatków. Ale zjawisko „dzisiejszej młodzieży” nie jest nowe. Dorośli od wieków narzekają na starsze dzieci i nastolatków, i prawdopodobnie będą narzekać również w przyszłości.

Pomimo że tak się dzieje, dzisiejsza młodzież wcale nie jest gorsza od swoich poprzedników. Rzeczywiście, istnieją nawet dowody wskazujące na to, że dzisiejsza młodzież jest na wiele sposobów dużo lepsza niż w poprzednich pokoleniach: spadł odsetek palących i pijących nieletnich, używających narkotyków, wykazujących zachowania społeczne i cięż u nastolatków, natomiast wzrosły osiągnięcia akademickie, dbałość o środowisko i akceptacja różnorodności. Dzisiejsza młodzież faktycznie daje nam raczej powody do radości niż

do ubolewania. Jakże ekscytujące jest to, że jesteśmy pokoleniem, które ją wychowuje!

BUDOWANIE MOCNEGO, BEZPIECZNEGO I OTWARTEGO MOSTU

Celem, jaki przyświecał mi przy pisaniu tej książki, było dostarczenie ci informacji potrzebnych, by pomóc dziecku przekroczyć most łączący dzieciństwo z dorosłością, nie zapominając również o własnych potrzebach. Dziecko wciąż potrzebuje twojej pomocy, by czuć się bezpiecznie. Potrzebuje steru w swojej podróży. Twoje starania pomogą wzmocnić ten most i rozwinąć niezależność i pewność siebie, które będą niezbędne w przyszłości. Co ważne, twoja relacja z dzieckiem w tym okresie pomoże wam obojgu utrzymać otwarte wejście i wyjście z mostu i pozwoli mu przejść z powrotem do ciebie, gdy najbardziej będzie cię potrzebowało. Wszystkie „tam i z powrotem” są typowe dla tego etapu: małe rodzicielstwo mieszące się z dużym, zależność zderzająca się z niezależnością, trzymanie się i odchodzenie. Twoja otwartość i wsparcie w tych latach są kluczem do zbudowania relacji, którą będziesz miała ze swoim dzieckiem w przyszłości.

W całej tej książce wciąż będziemy zgłębiać twoją relację z dzieckiem i analizować, dlaczego ma ona aż tak ogromne znaczenie. W szczególności poświęcimy temu rozdział 2 i 3, w których omówimy problematyczne zachowania dzieci w wieku szkolnym oraz to, czego te dzieci naprawdę chcą

(i potrzebują), aby wyrosnąć na szczęśliwych i pewnych siebie nastolatków i dorosłych. Relacje, które masz ze swoim dzieckiem w wieku szkolnym, stanowią również fundament jego przyszłych relacji z innymi. Jednak w miarę, jak będzie rosło, często będzie napotykało trudności w tych nowych relacjach. W rozdziale 4 przyjrzymy się przyjaźniom wieku szkolnego i zastanowimy się, co możesz zrobić jako rodzic, gdy nie będą się dobrze układały. Rozdział 5 zgłębia relacje dzieci w wieku szkolnym z sobą samym i pokazuje, jak dbać o dobre zdrowie psychiczne teraz i w nadchodzących latach. Następnie, mając na uwadze te relacje, w rozdziale 6 przyjrzymy się związkom uczuciowym oraz przyzwoleniu i różnorodności w seksualności, czyli tematom, na które nigdy nie jest za wcześnie, by rozmawiać o nich ze swoim dzieckiem, a które często są odwlekane lub których tak wielu unika.

W dalszej części książki przejdziemy do gorących tematów lat szkolnych i spraw najczęściej poruszanych przez rodziców. Rozdział 7 analizuje wizerunek ciała i to, dlaczego lata szkolne mają kluczowe znaczenie, jeśli chcemy pomóc swojemu dziecku wyrosnąć na dorosłego akceptującego swoje ciało – takiego, który ma większe szanse na ucieczkę przed wszechobecną presją ze strony branży dietetycznej i kosmetycznej. Rozdział 8 zajmuje się higieną osobistą i tym, jak zachęcić dzieci w wieku szkolnym do zrozumienia własnego ciała i dbania o nie (w tym również przygotowaniem do menarche – momentu najczęściej określanego jako pojawienie się pierwszej miesiączki).

W rozdziale 9 skupimy się na wychowywaniu dzieci, które chcą bronić innych, i powiemy, jak pielęgnować w nich empatię dla otaczającego je świata i chęć zmieniania na lepsze świata, w którym żyją (zamiast zmieniania siebie, by dopasować się do swojego aktualnego świata). Dzieci w wieku szkolnym są naszą przyszłością, więc powinniśmy wychowywać je tak, by wiedziały, że są ważne i że mogą wiele zmienić w każdej dziedzinie, której zechcą się poświęcić.

Żadna książka poświęcona dzieciom w wieku szkolnym nie będzie kompletna, jeśli nie pojawi się w niej rozdział na temat czasu spędzanego przed ekranem i tego, „jak oderwać dziecko od konsoli”. Tym właśnie zajmiemy się w rozdziale 10. Obecne pokolenie bardziej niż którekolwiek wcześniej dorasta online. Nie możemy uciec przed pokusą ekranów i ich wpływu niemal na każdy element naszego życia. Świadome wychowywanie dzieci w wieku szkolnym, jeśli chodzi o stosunek do ekranu – wykorzystanie jego niesamowitych możliwości przy równoczesnym unikaniu powszechnych pułapek – jest niezwykle ważne.

W rozdziale 11 spojrzymy na szkoły – na motywację, pracę domową, osiągnięcia naukowe i inne. Przejście do szkoły ponadpodstawowej (każdego typu) jest kamieniem milowym w życiu dziecka i warto poświęcić temu trochę czasu. W rozdziale 12 zajmiemy się rozumieniem finansów, co uważam za rzecz niezwykle istotną, choć w naszym społeczeństwie po prostu nie rozmawia się o tym z dziećmi w wieku szkolnym. W programach szkolnych nie ma lekcji o tym, jak funkcyjonu-

je pieniądze i dług, a mogłyby być to jedne z najcenniejszych nauk życiowych, jakie można przekazać dzieciom.

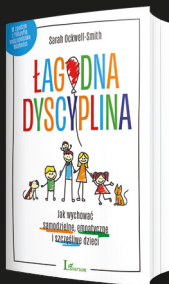
Ostatni rozdział nieprzypadkowo ma numer 13. Wydaje się, że w tym właśnie momencie powinnam cię zostawić – wtedy, kiedy dziecko kończy trzynaście lat i staje się prawdziwym nastolatkiem, oficjalnie przestając być „dzieckiem w wieku szkolnym”. Głównym motywem tego rozdziału jest rozstanie: jak pozwolić odejść i dodać dziecku skrzydeł (szczególnie, gdy masz ochotę mocno je trzymać). To coś, z czym wielu ludzi ma problem. Ile niezależności to zbyt dużo lub zbyt mało? Jak radzić sobie z własnymi uczuciami, gdy nasze dziecko sięga ku nadchodzącej dorosłości? Wprawdzie ta książka jest o dzieciach w wieku szkolnym, ale jest również o tobie jako rodzicu i wypada zakończyć ją rozdziałem, który troszczy się o ciebie tak samo jak o twoje dziecko. Przecież zawsze będziesz stała na jednym końcu tego mostu, z dumą patrząc, jak twoje dziecko kontynuuje podróż przez to „pomiędzy”, ale gotowa i czekająca z otwartymi ramionami, gdyby zechciało do ciebie powrócić.

MOST ŁĄCZĄCY DZIECIŃSTWO Z DOROSŁOŚCIĄ

W Stanach Zjednoczonych dzieci w przedziale wiekowym od 8 do 13 lat określa się specjalnym słowem *tweens*, odróżniając je wyraźnie od maluchów czy przedszkolaków (*kids*), ale też od pełnoprawnych nastolatków (*teens*). Ten wyjątkowy okres w życiu młodego człowieka to także bardzo wymagający czas dla jego rodziców, bo wszystko zdaje się zmieniać dostawnie z dnia na dzień!

- Dlaczego dzieci w tym wieku tak często miewają zmienne humory, bywają aroganckie, leniwe i impulsywne?
- Jak sprzyjać dobrej formie psychicznej i fizycznej swojego dziecka?
- Jak ograniczyć mu czas spędzany przed ekranem?
- Jak wspierać swoje dziecko w walce ze szkolnym stresem?
- Wczesne przyjaźnie i miłości – jak pomóc?

Jeśli jeszcze niedawno wydawało ci się, że doskonale znasz swoje dziecko, a teraz masz duże problemy ze zrozumieniem go w najprostszych sprawach – to ta książka jest właśnie dla ciebie. Niezwykle ceniona ekspertka w dziedzinie rodzicielstwa i matka czworga dzieci, Sarah Ockwell-Smith, przygotowała zestaw praktycznych porad dla rodziców dzieci w wieku od 8 do 13 lat – wszystko w oparciu o najnowsze ustalenia naukowe z dziedziny biologii, psychologii i socjologii dorastania.



Przeczytaj także:

Książka dostępna również jako ebook.

WWW.LAURUM.PL

ISBN 978-83-8231-018-4



9 788382 310184

L22002

Cena 44,90 zł