

# Tato dorastającej córki, jesteś bardzo ważny! Poradnik dla ojców nastolatków

25.11.2019

Wiek nastoletni to czas, kiedy relacja dziecka z rodzicami może ulec dużej zmianie. Trudno się dziwić: nagle macie pod swoim dachem coraz doroślejszego człowieka, który o wielu sprawach chce decydować samodzielnie, który mierzy się z innymi problemami, który wreszcie jest w okresie intensywnego poszukiwania swojej tożsamości. Wyjątkowym wyzwaniem może być relacja dorastającej córki z ojcem. Co warto wiedzieć, żeby w tym szczególnym czasie pogłębić relację, a nie ją stracić?



Sięgnij pamięcią do swojego dzieciństwa. Czy przypominasz sobie przykład takiej relacji nastoletniej córki z ojcem, który uważasz za dobry, wartościowy, godny tego, by się nim inspirować? Jeśli tak, co ci się w tej relacji podobało? Jeśli nie, czego zabrakło?

Jeszcze nie tak dawno w wielu domach panował podział: mamy zajmują się dorastającymi dziewczynkami, ojcowie synami. Dziś wiemy już (nie tylko z doświadczenia i obserwacji, ale też z wniosków psychologów i socjologów), że to ważne, aby dorastające dzieci miały bliską relację z obojgiem rodziców, niezależnie od płci. Unikanie pewnych tematów, przekazywanie ich tylko jednemu z rodziców może prowadzić – i często prowadzi – do osłabienia więzi z drugim rodzicem. Tymczasem wcale nie musi być tak, że córka rozmawia o swoich uczuciach lub dojrzewaniu tylko z mamą, a syn wyłącznie z ojcem. Wręcz przeciwnie – perspektywa drugiej płci może być niezwykle wspierająca i wartościowa. Dobra relacja z rodzicem przeciwnej płci stanowi również dobry wzorzec dla przyszłych relacji.

**Dlatego powiedzmy to jasno: tato nastoletniej córki, jesteś jej bardzo potrzebny!**

Aby być wspierającym, bliskim, obecnym ojcem, takim, z którym dorastająca dziewczyna będzie chciała rozmawiać i spędzać czas, warto najpierw sprawdzić, czy coś stoi nam na przeszkodzie. Może jakieś przekonania, które mówią nam, że pewnych tematów nie należy poruszać? Może wstyd lub skrępowanie, które sprawia, że na wszelki wypadek unikamy rozmów, by przypadkiem nie pojawił się temat seksu albo fizjologii? Może lęk o córkę, chęć uchronienia jej przed błędami, które skutkują silną kontrolą i próbą ustalania zasad? Cokolwiek sprawia, że trudno ci szczerze i otwarcie rozmawiać z córką, przyjrzyj się temu

uważnie i zastanów się, jak możesz zmienić nastawienie. Może pomóc rozmowa z partnerką, z przyjacielem, psychologiem lub pedagogiem, inspirująca książka.

**Kiedy już zidentyfikujesz przeszkody i poradysz sobie z nimi, warto przyjrzeć się umiejętnościom, które pomagają w relacji.**

Numer jeden: słuchanie. To wielka sztuka! Z wielkim prawdopodobieństwem dla twojej córki ważne jest to, żeby być wysłuchaną. Pewnie wiesz, że czasami opowiada ci o różnych rzeczach wcale nie po to, żebyś jej coś doradził, ale po to, żeby się wygadać i być usłyszaną. Jeśli nie masz pewności, czy potrzebuje wysłuchania, czy rady – zapytaj! To lepsze, niż wyskoczyć z nieproszoną radą czy niemile widzianym komentarzem. Słuchanie jest dość proste, kiedy już podejmiemy decyzję, że chcemy to zrobić: pamiętaj o kontakcie wzrokowym, obudź w sobie ciekawość, powstrzymaj się przed ocenianiem, a jeśli oceniasz, zachowaj to dla siebie (chyba że córka wprost cię zapyta, co myślisz o tej czy innej sytuacji lub sprawie).



*Fot.: GettyImages*

Druga kwestia to tematy, jakie mogą się pojawić. Oprócz tych wszystkich spraw, o których (mamy nadzieję) rozmawialiście do tej pory, twoja córka może chcieć rozmawiać o tym, co się dzieje z jej ciałem, co się dzieje z ciałem chłopaków w tym wieku, jak sobie radzić z kompleksami, nieśmiałością, niepewnością, krytyką, emocjami, co zrobić, kiedy ktoś proponuje jej seks, a ona nie chce. Jeśli twoja córka poruszy z tobą któryś z tych tematów, możesz sobie pogratulować – to dowód najwyższego zaufania. Jeśli na samą myśl o tym, że taka rozmowa może się zdarzyć, oblewa cię zimny pot, przegadaj to najpierw z zaufaną dorosłą osobą, jeśli trzeba – wielokrotnie. Z pewnymi tematami trzeba się po prostu oswoić.

Jak rozmawiać? Przede wszystkim nie udawaj. Jeśli czujesz się skrupowany, przyznaj się tego. To lepsze niż zgrywanie pewniaka. Jeśli nie znasz odpowiedzi na jakieś pytanie, powiedz o tym! Jeśli nie wiesz, co myśleć – po prostu to wyraż. Dzieci (w tym nastolatki) nie potrzebują rodziców wszystkowiedzących, idealnych. Przeciwnie – potrzebują widzieć, że jesteśmy tylko ludźmi. Jeżeli próbujemy przed nimi udawać idealnych, tworzymy

nieprawdziwy obraz człowieczeństwa. Dziecko może wtedy boleśnie odczuć kontrast między swoim zagubieniem a wyobrażonym ideałem, do którego powinno dążyć. To wielki ciężar.



*Fot.: GettyImages, Kerkez*

Z drugiej strony odważnie dziel się tym, co wiesz. Jeżeli córka pyta cię o radę, to widocznie ceni twoje zdanie. Warto pamiętać, że kiedy twoje nastoletnie dziecko (bo tak naprawdę rady, które tu dajemy, dotyczą również relacji z chłopcami) prosi cię o radę, nie oznacza to, że musi z niej skorzystać. Największym prezentem, jaki możesz dać nastolatкови, jest zaufanie i wolność. Tylko podejmując decyzje i doświadczając ich konsekwencji, mogą się nauczyć, co dla nich jest ważne, jak o to dbać, na podstawie czego podejmować decyzje, jak sobie pomóc, kiedy podjęta decyzja okaże się nie najlepsza... To, co możesz zrobić dla takiego dziecka, stawiającego pierwsze kroki w dorosłym świecie, to dać mu poczucie, że nigdy nie jest samo. Że cokolwiek się wydarzy, ma dokąd wracać, ma się komu wypłakać i może poprosić o wsparcie. Że nie musi mieć identycznych poglądów jak ty, żeby mieć z tobą dobrą relację.

Warto pamiętać, że dobra rozmowa to coś, czego można się nauczyć. Nie tylko przez praktykę – rośnie obecnie rynek warsztatów z komunikacji, książek o rozwoju dziecka, o tym, jak działa mózg, specjalistów, którzy oferują wsparcie. Jak to się dzieje, że bez obaw korzystamy z usług instruktora narciarstwa, kiedy chcemy się nauczyć jeździć na nartach, a niechętnie z usług eksperta od komunikacji, kiedy chcemy się nauczyć lepiej słuchać i rozwiązywać konflikty? Pamiętaj, nauka nigdy się nie kończy, a prawie zawsze skutkuje zmianą na lepsze.

**Źródło:** <https://najwiekszykibic.onet.pl/organizuj/arttykul-tato-dorastajacej-corki-jestes-bardzo-wazny,45.html>