

EMOCJE / POTRZEBY / RELACJE / ROZWÓJ / ZDROWIE

Newsweek
EXTRA

PSYCHOLOGIA NASTOLATKA

TELEFON ZAUFANIA
DLA DZIECI I MŁODZIEŻY

☎ 116 111

**ZA MOICH CZASÓW...
CO TO DZISIAJ
ZNACZY**

**JAK ZBUDOWAĆ
MOST Z POKOLENIEM
Z LUB ALFA**

**CZY WARTO
BYĆ BOOMEREM**

**DLACZEGO
KOCHAJĄC,
NIE ZAWSZE
SIĘ LUBIMY**

**GDZIE DZISIAJ STOI
TRZEPAK**

**CZYM SIĘ RÓŻNI
NASZE WTĘDY
OD ICH DZIŚ**

**CZY DA SIĘ
ZMNIEJSZYĆ
DYSTANS
POKOLENIOWY**

**DLACZEGO
RODZICE
NIE DAJĄ RADY**

**JAK
ZAAKCEPTOWAĆ
RÓŻNICE**

**NA CZYM
POLEGA CYFROWA
PRZEPAŚĆ
MIĘDZY NAMI**

**JAK MŁODZI
PODCHODZĄ
DO PSYCHOLOGII**



RÓŻNICE POKOLENIOWE. JAK DOBRZE ŻYĆ RAZEM

ISSN 2084-1779 NR INDEKSU 280 119



9 772084 177619

Dwa światy, jedna dorosłość

My, rodzice dzisiejszych nastolatków, często zaczynaliśmy samodzielne życie wcześniej, ucząc się „w biegu” i popełniając błędy, które były traktowane jako naturalny element drogi. Nasze dzieci częściej wstrzymują się z decyzjami. Nie dlatego, że nie chcą dorosnąć, lecz dlatego, że boją się źle wybrać. Czym się różni nasze wtedy od ich dziś?

TEKST Agnieszka Machnicka, zaczytani.pl
ILUSTRACJA Piotr Depta-Kleśta

Dorosłym wydaje się, że młodzież „nie chce dorosnąć”, żyje w świecie online i ucieka od odpowiedzialności. Nastolatkom z kolei – że dorośli nic nie rozumieją, wszystko oceniają i wciąż porównują, mówiąc: „za moich czasów...”. A w tle rośnie liczba nastolatków zmagających się z lękiem, obniżonym nastrojeniem i poczuciem samotności. To jednak nie jest historia o „zepsutym pokoleniu”. To opowieść o świecie, który w bardzo krótkim czasie zmienił zasady gry – i o tym, jak w tej nowej rzeczywistości nie rozminąć się z własnym dzieckiem.

Kiedyś i dziś – dwa różne światy dorastania
Poczucie bezsilności nie bierze się z braku kompetencji – nas jako opiekunów – lecz z faktu, że dorastanie dziś wygląda zupełnie inaczej niż wtedy, gdy sami wchodziliśmy w dorosłość. Pokolenie dzisiejszych rodziców dorastało w świecie, który – nawet jeśli był trudny – pozostawał względnie przewidywalny. Ścieżki edukacji i pracy były bardziej oczywiste, liczba wyborów mniejsza, a konsekwencje decyzji miały zasięg lokalny. Błędy zostawały w kręgu rodziny, szkoły czy podwórka. Dorosłość miała wyraźną granicę: kończyło się dzieciństwo i zaczynało „prawdziwe życie”. Większość relacji budowało się twarzą w twarz, a nawet bolesne doświadczenia miały szansę zniknąć z pamięci wraz z upływem czasu. Dzisiejsi nastolatki dorastają w zupełnie innej rzeczywistości. Świat jest szybki, zmienny i niepewny. Oferuje ogrom możliwości, ale jednocześnie wywiera presję, by podejmować „właściwe” wybory jak najwcześniej. Każda decyzja wydaje się mieć wagę ostateczną, a każdy błąd jest potencjalnie publiczny. Cyfrowy ślad nie znika wraz z końcem dnia, a porównania są nieustanne. Dorosłość nie ma już jednej definicji ani jasnego momentu startu. Coraz częściej jest odsuwana w czasie i przeżywana z ostrożnością, która bywa mylona z brakiem ambicji. Te różnice nie dotyczą już tylko doświadczeń – coraz częściej stają się różnicami sposobu myślenia, reagowania i rozumienia świata. To właśnie w tym miejscu coraz wyraźniej widać, że nie mamy do czynienia z klasycznym konfliktem pokoleń, lecz z wyrwą międzypokoleniową. Dorośli i młodzi poruszają się po innych mapach



rzeczywistości, używają innych języków i mierzą się z innymi obciążeniami, często nie zdając sobie z tego w pełni sprawy.

Różnica ta szczególnie wyraźnie ujawnia się w sposobie wchodzenia w rolę dorosłe. Rodzice często zaczęli samodzielne życie wcześniej, ucząc się „w biegu” i popełniając błędy, które były traktowane jako naturalny element drogi. Dziś młodzi ludzie częściej wstrzymują się z decyzjami. Nie dlatego, że nie chcą dorosnąć, lecz dlatego, że boją się źle wybrać.

W świecie nadmiaru możliwości i nieustannych porównań błąd przestaje być doświadczeniem, a zaczyna być zagrożeniem dla tożsamości. Pojawia się lęk, że jeden nietrafiony wybór – szkoły, kierunku studiów, relacji – może zamknąć przyszłość. Zamiast działania pojawia się zamrożenie, a zamiast prób – ostrożne czekanie. Póź-

niejsza dorosłość nie jest więc wyrazem braku odpowiedzialności, lecz próbą ochrony przed porażką w świecie, który rzadko daje drugą szansę bez konsekwencji. Ten lęk przed błędem nie powstaje w próżni. Jest silnie wzmacniany przez środowisko, w którym młodzi dziś dorastają – środowisko technologiczne.

Przeciążenie, nie bunt

Największą różnicą między wtedy a dziś pozostaje technologia. Rodzice dorastali bez stałej ekspozycji na ocenę. Po porażce można było się wycofać, zniknąć, zacząć od nowa. Relacje budowało się w ograniczonym kręgu, a tempo porównań było znacznie wolniejsze. Dzisiejsi nastolatki funkcjonują w środowisku ciągłej widoczności. Internet nie jest dla nich narzędziem – jest środowiskiem życia. To tam tworzą relacje, przeżywają

Jak być obok, kiedy nastolatek znika w swoim świecie. 5 kroków, które budują porozumienie

Różnice pokoleniowe nie znikną, ale można nauczyć się z nimi pracować tak, by nie zamieniały się w mur. Pomocne mogą być proste zasady:

■ Zamiast mówić: „Za moich czasów...”, poproś: „Opowiedz, jak to jest u ciebie”

Porównywanie pokoleń zamyka rozmowę. Pytanie o doświadczenia drugiej strony ją otwiera. Zamiast monologu o własnej młodości, warto częściej mówić: „Widzę, że jest ci trudno. Opowiesz mi, jak to wygląda z twojej perspektywy?”

■ Zamiast udzielać rad od razu, okaż ciekawość

Dorosłym często wydaje się, że rolą rodzica jest szybkie proponowanie rozwiązań. Nastolatki częściej potrzebują najpierw bycia wysłu-

chanymi. Pomaga proste: „Chcesz, żebym doradził, czy po prostu chcesz, żebym posłuchał?”

■ Nazwij emocje, zanim ocenisz zachowanie

Gdy nastolatek krzyczy: „Nienawidzę szkoły!”, łatwo zareagować: „Przesadzasz, inni mają gorzej”. Tymczasem bardziej pomocny może okazać się komunikat: „Słyszę dużo złości i bezsilności. Co takiego się dzieje, że jest ci aż tak ciężko?”. Nazwanie emocji nie oznacza zgody na każde zachowanie, ale daje młodemu człowiekowi sygnał: „Twoje wewnętrzne przeżycia są dla mnie ważne”.

■ Ustalaj zasady razem

Zasady są potrzebne, ponieważ tworzą poczucie bezpieczeństwa.

Nastolatki lepiej je przyjmują, gdy mają wpływ na ich kształt. Można zacząć od wspólnej rozmowy: „Co jest dla nas ważne jako rodziny? Jak możemy to zapisać w prostych zasadach dotyczących korzystania z telefonu, nauki, czasu wolnego?”

■ Szukaj sprzymierzeńców

Nie każdy temat da się udźwignąć w domu, dlatego czasem potrzebny jest ktoś z zewnątrz: psycholog, pedagog, trener, mentor. Coraz więcej szkół, fundacji i organizacji prowadzi programy dla młodzieży, w których młodzi uczą się elastycznego planowania, krytycznego myślenia i sprawczości w bezpiecznej, warsztatowej formie. Skorzystanie z takiego wsparcia nie jest porażką rodzica, a raczej dowodem troski o dziecko.

emocje, szukają uznania i regulują napięcie. Jednocześnie mają kontakt z treściami, na które emocjonalnie często nie są gotowi, i z presją wizerunku, która nie znika nawet na chwilę.

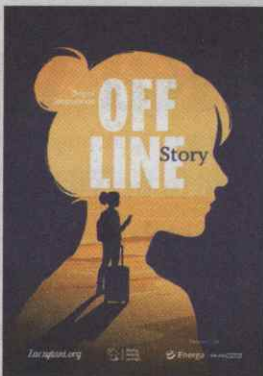
Zatem wiele zachowań, które dorosłym wydają się buntem, brakiem motywacji czy wycofaniem, jest w istocie reakcją na przeciążenie. To próba poradzenia sobie z nadmiarem bodźców, oczekiwań i ocen. Milczenie, zamknięcie w pokoju czy życie „w telefonie” bywają nie ucieczką od świata, lecz jedynym dostępnym sposobem regulacji napięcia. Wraz z tym wszystkim zmieniła się świadomość emocjonalna młodych ludzi. Potrafią nazywać to, co jest dla nich krzywdzące, przemocowe czy przekraczające granice. Jednocześnie coraz częściej zmagają się z trudnością regulowania napięcia oraz stresu. Rodzice, wychowani w kulturze „radzenia sobie”, niekiedy słyszą w tych komunikatach przesadę lub wymówkę. Tymczasem jest to język przeciążenia - sygnał, że świat, w którym dorastają młodzi, wymaga od nich znacznie więcej zasobów psychicznych niż kiedykolwiek wcześniej.

Codziennosc i napięcie

Różnice te najmocniej ujawniają się w codzienności. Telefon przy stole bywa dla rodzica znakiem braku szacunku, a dla nastolatka jedynie naturalnym przedłużeniem relacji. Nauka, która kiedyś była jednym z etapów życia, dziś często jawi się młodym jako pole nieustannej oceny. Czas wolny, który rodzice pamiętają jako podwórko i swobodę, dziś ma postać serwerów, komunikatorów i wirtualnych wspólnot.

I choć te światy wydają się odległe, badania pokazują, że konflikty rzadko dotyczą fundamentalnych wartości. Najczęściej dotyczą organizacji codzienności, czyli zasad, granic i sposobów bycia razem. To ważna wiadomość: podwalina relacji wciąż istnieje, nawet jeśli chwilowo bywa przykryta napięciem i niezrozumieniem. Skoro różnice międzypokoleniowe są faktem, a przeciążenie realnym doświadczeniem młodych, pytanie nie brzmi dziś, jak to zmienić, ale jak być obok, kiedy jest trudno.

Różnice międzypokoleniowe nie są problemem same w sobie. Stają się nim, kiedy przestajemy próbować je rozumieć. Nastolatki nie potrzebują świata, który będzie prosty i bezpieczny za wszelką cenę. Potrzebują dorosłych, którzy pozostaną dostępni na poziomie emocjonalnym i relacyjnym także wtedy, gdy nie wszystko da się od razu



O doświadczeniu dorastania w świecie presji i niepewności można przeczytać w opowiadaniu „Offline Story” Bogusia Janiszewskiej oraz dołączonym do niego artykule eksperckim Rafała Żaka „Umiejętności na start”. Publikacja zawiera narracyjne materiały skierowane do młodzieży, które wspierają młodych ludzi w budowaniu wewnętrznych zasobów potrzebnych do wejścia w dorosłość
wyd. zaczytani.pl

pojąć i nazwać. Odmowa rozmowy nie zawsze oznacza brak zaufania czy zerwanie więzi. Często jest sygnałem braku gotowości na uporządkowanie tego, co się dzieje, albo na udźwignięcie zbyt dużego napięcia. Dla wielu młodych ludzi wycofanie staje się chwilową strategią radzenia sobie z przeciążeniem, a nie deklaracją: „nie chcę mieć z tobą kontaktu”. Paradoksalnie to właśnie w takich momentach najważniejsze okazuje się nie naciskanie na rozmowę, lecz pozostanie w relacji z jasnym komunikatem: „jestem, kiedy będziesz gotowy”. W świecie pełnym niepewności to właśnie ta obecność staje się jednym z najważniejszych zasobów na drodze ku dorosłości. I być może to ona - bardziej niż jakikolwiek gotowy scenariusz na życie - decyduje dziś o tym, czy młody człowiek poczuje, że naprawdę ma dokąd wracać. Być może największą ulgą dla bezradnego dziś rodzica jest odkrycie, że jego obecność, nawet nieidealna, wciąż ma ogromne znaczenie. //



AGNIESZKA MACHNICKA

edukatorka, trenerka, konsultantka biznesowa, coachka, prezeska Fundacji Zaczytani.org, która od 2013 r. tworzy przestrzeń do edukacji i budowania zdrowych relacji, czerpiąc z mocy literatury. Jej działania opierają się na trzech filarach: 1. kampanie edukacyjne dla dzieci i dorosłych, 2. edukacja i szkolenia, 3. wolontariat.
www.zaczytani.org