

Anna Michnikowska ►

# Bunt nastolatka. Jak sobie radzić?

**Agnieszka Bratuś jest psychologiem oraz założycielem i dyrektorem CTS Niepublicznej Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej. Z diabetykami zaczęła pracować, gdy na cukrzycę typu 1 w wieku 10 lat zachorowała jej obecnie 14-letnia córka. W grudniu ubiegłego roku taką samą diagnozę postawiono u młodszego syna**

38

rentgen

**R**ozmawiamy podczas warsztatów ACTIVEdiabet w miejscowości Łąjs, gdzie Agnieszka Bratuś prowadziła zajęcia psychologiczne najpierw dla dzieci, potem dla rodziców.

## Jak trafiają do Pani diabetycy? Z jakimi problemami przychodzą?

**Agnieszka Bratuś:** Czasami rodzice przychodzą z dziećmi, czasem diabetolog zmotywuje do wizyty u psychologa, zdarza się, że pojawiają się u mnie pod naciskiem lekarza, który zauważa niepokojące rzeczy. Najczęściej zgłaszają się jednak rodzice dzieci nastoletnich, czyli takich, które wchodzi w okres dojrzewania – w wieku 11–13 lat. Ten okres w psychologii nazywamy okresem burzy i naporu – wtedy dzieci trochę się buntują przeciwko swojej chorobie.

## Na czym ten bunt polega?

**A.B.:** Większość dzieci przechodzi fazę buntu i izolowania się od rodziców. Rodzic nie jest już taki ważny,

ważniejsi są rówieśnicy. W okresie dorastania dziecku zależy na tym, by być podobnym do rówieśników. Cukrzyca jest czymś, co ich odróżnia od grupy. Forma buntu jest taka sama jak u zdrowych dzieci, tylko w przypadku cukrzycy jest to dodatkowo związane z chorobą – nastolatek czasem pominie dawkę insuliny czy nie zmierzy sobie cukru, choć powinien. Z kolei rodzice w ocenie nastolatków zbyt często dopytują

*Agnieszka Bratuś, psycholog*



o chorobę, o samopoczucie. Dzieci w tym wieku to drażni, irytuje. Nie chcą być kontrolowane i dlatego czasami nie dogadują się z rodzicami.

## Co w takiej sytuacji powinien zrobić rodzic? Jak ma postępować?

**A.B.:** Zawsze mówię, rodzicom, że z dzieckiem przewlekle chorym postępujemy tak samo, jak ze zdrowym – najistotniejszy jest dobry kontakt. Bardzo ważne jest rozmawianie, wspólne działania w różnych kierunkach. W stosunku do nastolatków, trzeba ograniczyć krytykę, ponieważ dzieci w tym wieku są bardzo wrażliwe na swoim punkcie i jeśli rodzic za bardzo krytykuje, to dziecko zaczyna unikać konfrontacji z rodzicem. To postępowanie tak naprawdę nie różni się od postępowania z dzieckiem zdrowym. Na pewno radzę rodzicom, żeby dali dzieciom w tym wieku więcej autonomii, czyli pozwolili na troszkę więcej. Żeby tak bardzo nie kontrolować dziecka, gdy jest na spotkaniu lub wyjeździe z rówieśnikami. Od czasu do czasu trzeba dać dziecku moment wytchnienia od cukrzycy.

## Podczas warsztatów mówiła Pani o cierpliwości i o tym, że na efekty wychowania trzeba czasem poczekać...

**A.B.:** Ja to porównuję do walizki. Wychowując dziecko wkładamy w nie różne ważne dla nas rzeczy: postawy, sposób widzenia świata, wartości, żeby później w różnych sytuacjach, także kryzysowych je wyciągnąć. Podczas warsztatów jeden z rodziców podzielił się z innymi, że mówi swojemu dziecku różne rzeczy, ale to nie daje. To nieprawda. Wszystko, co robimy, co mówimy, przykład, jaki dajemy pozostaje w naszym dziecku i w pewnym momencie to zaprocentuje. Za pół roku rodzic usłyszy, jak dziecko mówi jego słowami, w przekonaniu, że samo coś wymyśliło, albo powie swoimi słowami to, co pół roku temu rodzic tłumaczył. Zachęcam rodziców, by się nie poddawali, nawet jeśli trzeba powtórzyć po raz 35 to samo i wydaje się, że nie widać efektów – one będą. W przypadku dziecka 8–9-letniego (tak jak syn uczestniczki warsztatów) proces wychowawczy cały czas trwa. I chociaż w danym momencie rodzic nie wie, czy to, co robi i mówi wpłynie na dziecko, to ja próbuję przekonać rodzica, że tak będzie. Czasem rodzice chcą efektów zbyt szybko.

## Zdarza się, że dzieci kłamią – odnośnie wizyt u diabetologa, pomiarów, podania insuliny. Rodzice są wobec tego bezradni, jak sobie w takiej sytuacji poradzić?

**A.B.:** Trudno znaleźć receptę na to, by dziecko nie kłamało, bo jednak zdarza się to większości dzieci w okresie dorastania, nawet tym, nie sprawiającym problemów wychowawczych. Jeśli np. dziecko nie zmierzyło sobie na czas cukru, powiedziało nam o tym, a w zamian zostało skrytykowane, to bardzo szybko sobie przekalkuluje, że nie warto mówić prawdy, że lepiej, jeśli rodzic nie będzie wiedział, bo nie będzie wtedy gadał, nie będzie krytykował. Zawsze zachęcam rodziców, by wzmacniali mówienie prawdy u dzieci. Jeśli dziecko powie nam prawdę, choć jest ona trudna

– a w przypadku cukrzycy może chodzić o to, że nie podało sobie insuliny, nie zmierzyło cukru, „mimo że je prosiłam” – należy to spokojnie przyjąć, nie atakować, nie krytykować, tylko zaproponować rozwiązanie. „Ok, nie zmierzyłeś sobie cukru, choć ustalaliśmy, że zmierzysz, więc co można zrobić, żebyś następnym razem nie zapomniał?” W ten sposób zostawiamy rozwiązanie dziecku.

## Jakie błędy wychowawcze najczęściej popełniają rodzice dzieci z cukrzycą?

**A. B.:** W mojej ocenie to, co jest ryzykowne w przypadku dzieci z cukrzycą – co spotyka w ogóle rodziny,

**Rodzic próbując ochronić je, pomaga, wyręcza dziecko w wielu sprawach. Postawa taka kształtuje dziecko z cechami wyuczonej bezradności, takie któremu brak wiary we własne możliwości**

w których występuje choroba przewlekła – to jest postawa nadmiernie ochraniająca. Rodzic próbując ochronić dziecko, pomaga, wyręcza je w wielu sprawach. Postawa taka kształtuje dziecko z cechami wyuczonej bezradności, takie któremu brak wiary we własne możliwości. Dziecko jest przekonane, że nie poradzi sobie bez rodzica, w konsekwencji nie podejmuje działania. Z czasem zacznie myśleć, że sobie na pewno nie poradzi, co wywołuje poczucie beznadziejności. Czasami rodzice, u których przy zdrowym dziecku ta postawa wcale by się nie uaktywniła, mając dziecko chore, stają się nadmiernie opiekuńczy. A to nie pozwala dziecku rozwinąć skrzydeł. Drugi w mojej ocenie częsty błąd, to nadmierna kontrola. Na to najbardziej narzekają dzieci, a głównie nastolatki – że rodzic nadmiernie kontroluje, że nie mogą tego znieść, że rodzic drażni i czasem ten bunt wynika z tego, że nastolatek chce zrobić rodzicowi na złość: „Nie podam insuliny, bo matka czy ojciec mnie denerwuje”.

## Wspominała Pani, że córka ma lepsze cukry, gdy jest zdana sama na siebie, niż gdy Państwo próbują odciążyć np. podczas wspólnych wyjazdów. Tak się dzieje także w innych rodzinach – jaka działa tu zależność?

**A.B.:** Faktycznie, odkryliśmy z mężem, że gdy córka wyjeżdża na obozy sportowe (trenuje piłkę siatkową) to ma lepsze cukry niż jak jesteśmy wszyscy razem. Myślę, że chodzi o taką zbiorową odpowiedzialność. Gdy jesteśmy razem, to czasem ją wyręczymy, na przykład widzę, że dobrze się bawi, to podejść i jej podam bolusa, żeby już nie musiała odrywać od zabawy. Trochę ja, trochę mąż się włączy, czasami córka. I w

końcu nie wiadomo kto jest za co odpowiedzialny. Od jakiegoś czasu w ogóle nie przykładamy rąk do jej bolusów. Córka jest całkowicie „samoobsługowa”. Zresztą teraz, gdy syn zachorował, więcej uwagi przykładamy do jego edukacji cukrzycowej.

### **Jest Pani psychologiem i mamą dwójki diabetyków. Czy wiedza psychologiczna pomaga Pani, czy łatwiej jest sobie pewne rzeczy wytłumaczyć, zaakceptować?**

**A.B.:** W pewnym momencie ta wiedza pomaga, ale tak samo cierpię... cierpiałam... przeżywałam jak każdy rodzic i przechodziłam każdą z faz kryzysu opisaną w psychologii. Niezależnie od tego, czy kryzys jest spowodowany chorobą, czy innym wydarzeniem, człowiek przechodzi kilka faz. Pierwsza faza to faza szoku – towarzyszy jej niedowierzenie, że dziecko jest chore. Druga to faza reakcji – rodzic czuje smutek, płacze, rozpacza. Trzecia to faza odbudowy – na tym etapie zaczyna się przyswajanie wiedzy, organizowanie sobie życia. Ostatnia to faza reorganizacji, w której następuje dostosowanie się do życia z chorobą i akceptacja. Nie wiem jak mają inni, ale diagnoza

### **Przeczytałam wszystko, co było możliwe do przeczytania, szukałam rozwiązań, sprawdzałam czy są leki na cukrzycę, czy da się ją niekonwencjonalnie wyleczyć – wiele miesięcy przekopywałam literaturę, żeby poszukać i rozwiązania, i światełka w tunelu**

cukrzycy u drugiego dziecka była dla mnie trudniejsza. Przy pierwszym dziecku musiałam poczytać, zainteresować się, zdobyć wiedzę. Wprowadziłam się w działanie i to mnie oddaliło trochę od rozpacz. Natomiast w przypadku syna dokładnie wiedziałam, co go czeka w przyszłości, jak to wygląda i całe moje jestestwo skupiło się na „opłakiwaniu” tej sytuacji. Czasem myślę, jestem cały czas w fazie reakcji – jeszcze sobie czasami chlipnę... Wie Pani, dopiero teraz, po raz pierwszy sformułowałam teorię, którą próbuję sobie wyjaśnić,

*Agnieszka Bratuś podczas warsztatów ACTIVEdiabet, które odbyły się na początku czerwca w miejscowości Łąjs.*



dlatego trudniej mi było, gdy syn zachorował. Mówi się nawet o stresie pourazowym, że bardziej narażone na stres pourazowy są osoby, które nie podejmują działania. Na przykład, gdy zdarzy się wypadek samochodowy, to jeśli ktoś leży i tylko czeka aż zostanie mu udzielona pomoc (mimo, że jest w stanie sam zadziałać) to jest bardziej narażony na objawy stresu pourazowego niż osoba, która podjęła działanie np. zaczęła ratować siebie, wyciągać innych z samochodu itd. U tych osób rzadziej rozwija się stres pourazowy. Myślę, że tak może być w moim przypadku, że dlatego przy tym drugim zachorowaniu jest mi trudniej. Bo jaka była moja reakcja, gdy zachorowała córka? Przeczytałam wszystko, co było możliwe do przeczytania, szukałam rozwiązań, osób, które wyzdrowiały, sprawdzałam czy są leki na cukrzycę, czy da się ją niekonwencjonalnie wyleczyć – wiele miesięcy przekopywałam literaturę, żeby poszukać i rozwiązania, i światełka w tunelu. Gdy zdiagnozowano cukrzycę u syna, mniej działałam, tylko odczuwałam smutek. Perspektywa zawodowa mi pomaga, bo mój punkt odniesienia nie wiąże się tylko z cukrzycą i moimi osobistymi sprawami. Pracuję na rzecz innych i codziennie spotykam się z bardzo różnymi sytuacjami, z rodzinami, w których jest np. dwoje dzieci z autyzmem i jedno z Zespołem Aspergera, a rodzice chodzą od psychologa do psychologa, od psychiatry do psychiatry, na terapię; rodzinami, w których jest dwoje dzieci z porażeniem mózgowym i rodzice też muszą sobie z tym radzić, więc pod tym względem jest mi łatwiej.



► Anna Michnikowska

