



JAK LEPIEJ ROZUMIEĆ NASTOLATKA?

Przyjmuje się, że okres dojrzewania ma swój początek, gdy dziecko ma 11 – 13 lat i trwa przez kolejnych kilka lat. Jest to etap przejściowy pomiędzy dzieciństwem a dorosłością. Młodego człowieka nie traktuje się już jak dziecko, a z drugiej strony nie jest jeszcze dorosłym. Jest to czas trudny i stawia liczne wyzwania zarówno dla nastolatka, jak i jego rodziców.

Rozwój fizyczny następuje dużo szybciej, niż rozwój emocjonalny. Widzimy dojrzałą fizycznie osobę, w której mieszka małe pełne lęku dziecko. Nastolatki są często zawstydzeni tym, jak zmienia się ich ciało. Biologicznie stają się gotowi do aktywności seksualnej, emocjonalnie nie radzą sobie z więzią, poczuciem wartości, potrzebami. Nie rozumieją swoich stanów emocjonalnych, które ich samych przerażają dużą zmiennością. Potrafią kochać a zaraz nienawidzić, przytulić się a za chwilę trzasnąć drzwiami, śmiać się i żartować, a za moment złościć się i denerwować.

Dojrzewanie opisuje się jako okres, w którym następuje przejście z dzieciństwa do dorosłości. W tym czasie zdolność dostosowania się rodziny do zmian lub dokonania ich jest wystawiona na próbę. Rodzice często mają wątpliwość, czy są w stanie jeszcze wpływać na rozwój swoich dzieci.

W wielu sferach rozwoju dokonują się zmiany, do nich należą: zmiany fizyczne, zmiany w osobowości (kształtowanie się tożsamości), zmiany w sferze kontaktów społecznych (ważna rola grupy rówieśniczej) zmiany w sferze logicznego myślenia (pojawia się zdolność do abstrakcyjnego rozumowania) nabycie zdolności do formułowania sądów moralnych ukształtowanie własnego systemu wartości.

Nastolatek zanim wejdzie w dorosłość musi: poznać zmiany, jakie w nim zachodzą, zaakceptować ciało, jako część siebie, zrozumieć własne emocje i nauczyć się radzenia sobie z nimi.

Cechy charakteryzujące ten etap rozwoju dziecka:

- niska samoocena
- intensywność przeżywanych emocji (nagłe zmiany nastroju spowodowane produkcją hormonów)
- świadomość odnalezienia swojej nowej roli w rodzinie i w społeczeństwie
- poczucie osamotnienia, bycia nierozumianym
- sposób rozwiązywania problemów przez: agresję lub uległość lub współdziałanie
- upór i przeświadczenie, że jest tylko jedno rozwiązanie danej sytuacji (stąd nieustanne kłótnie i obstawanie przy swoim)

- wzrost zdolności do logicznego myślenia
- proces odchodzenia od rodziny (brak akceptacji dla kontroli rodzicielskiej)
- koncentracja na niedalekiej przeszłości I teraźniejszości (brak możliwości długoterminowego planowania oraz przewidywania konsekwencji swoich działań) co może generować działania niebezpieczne

Adoleścenci są podatni na negatywne skutki używania substancji psychoaktywnych – dlaczego tak się dzieje?

Istnieją czynniki tzw. ryzyka, które mają na to wpływ, np.:

- brak zainteresowań i hobby, gdy żadna aktywność nie zajmuje mu czasu,
- chęć złamania dotychczas obowiązujących reguł, szukanie przestrzeni
- ciekawość, w dobie social media oraz Internetu łatwość poszukania takich informacji, zwłaszcza, gdy ją zachwala osoba znacząca
- samotność i chęć wejścia do grupy rówieśniczej
- presja grupy rówieśniczej i chęć udowodnienia swojej przynależności do grupy
- nadmierne przeciążenie nauką/stres
- nacisk na atrakcyjność fizyczną, dziecko zmotywowane do tego, by stracić na wadze może sięgnąć po substancje psychoaktywne

Drodzy Rodzice !

Bądźmy gotowi, by służyć naszym nastolatkom pomocą. Bądźmy asertywni, twórzmy jasne granice i zasady, które mogą stanowić niezbędny warunek bezpiecznego dokonywania przez nastolatków oceny tego, czy ich przekonania i wybory są możliwe do przyjęcia.

Pamiętajmy, że pomimo istniejących różnic poglądów i kłótni z rodzicami, nastolatki potrzebują silnej emocjonalnej więzi z rodziną.

Podajmy dialog zamiast kłótni. Nauczmy się słuchać, wypowiadajmy się jednoznacznie i zdecydowanie, nie bądźmy stroną atakującą, **akceptujmy dziecko i bądźmy jego przyjacielem.**

Pomocna literatura:

Jak mówić do nastolatków, żeby nas słuchały” a. Faber, E. Mazlish

„Nastolatki – kiedy kończy się wychowanie?” J.Juul

„Dogadać się z nastolatkiem – dojrzałość i szacunek relacji” A. Kozak, J. Berendt

„I masz to pod kontrolą – poradnik o zdrowiu psychicznym” A. Williams (pozycja polecana dla nastolatków)

Opracowanie:

K. Bera psycholog

D. Bukowska pedagog