



JAK RODZIC MOŻE ZADBAĆ O DOBROSTAN PSYCHICZNY NASTOLATKA

Czym jest dorastanie?

Okres dorastania to czas, w którym, według Ericksona należy rozwiązać konflikt między tożsamością a dyfuzją ról.

Szybkie zmiany fizjologiczne i fizyczne powodują zachwianie obrazu „ja” i **konieczność skonfrontowania tego, co się sądzi o sobie z wyobrażeniami, jakie inni mają o mnie.**

Kształtuje się w tym okresie poczucie tożsamości, w różnych aspektach życia, na różnych płaszczyznach: **cielesnej, duchowej, społecznej, psychologicznej.**

okres dojrzewania charakteryzuje:

- intensywność przeżywanych emocji,
- ich niestabilność oraz niejednokrotnie następujące po sobie **skrajne stany emocjonalne**. jest to związane ze zmianami fizjologicznymi, poznawczymi,
- zmienia się sposób patrzenia na rzeczywistość, jej przeżywanie i interpretowanie.
- można to zaobserwować w relacjach. w okresie wcześniejszym to rodzice, najbliższa rodzina, autorytety (m.in. nauczyciele) stanowili punkt odniesienia, teraz taką grupą stają się **rówieśnicy, idole, artyści** itd.
- objawia się to jako **krytycyzm wobec rodziców** i innych autorytetów, częste sprzeczki/nieporozumienia z nimi, idealizowanie grupy rówieśniczej, idoli. to oscylowanie pomiędzy idealizacją i dewaluacją
- dotyczy też sposobu, w jaki nastolatek przeżywa siebie: z jednej strony może czuć się kimś nadzwyczajnym, a zarazem może przeżywać ogromną **nienawiść wobec siebie**.
- to okres licznych pytań i wątpliwości. wielu nastolatków zadaje sobie w tym czasie pytania typu: kim jestem? jaki jestem? co lubię? z czym się zgadzam, a z czym nie? jakie życie chcę mieć? co jest dla mnie ważne w życiu? jaka jest moja tożsamość seksualna?

Czym jest zachowanie ryzykowne?

- picie alkoholu i używanie innych substancji psychoaktywnych,
- kradzieże i inne wykroczenia,
- stosowanie przemocy wobec rówieśników, w tym cyberprzemocy,
- ryzykowne zachowania seksualne, w tym przedwczesna inicjacja seksualna,
- zachowania autodestrukcyjne, samobójstwa,
- hazard i inne nałogi behawioralne,
- zaniedbywanie obowiązków szkolnych, wagary,
- niewłaściwe nawyki żywieniowe, nadmierne odchudzanie się.

Co sprawia, że młodzi ludzie podejmują zachowania ryzykowne?

- **poszukiwanie intensywnych doświadczeń**, emocji i pobudzenia, nowych wrażeń i przygód, które dostarczają ekscytacji, przyjemnego stanu,
- **potrzeba akceptacji i przynależności** do grupy rówieśniczej, obawa, że w innym przypadku dojdzie do odrzucenia, wykluczenia,
- **eksperymentowanie** z różnymi zachowaniami w celu poznania siebie i świata, ciekawość, jakie efekty wywołają konkretne działania i jak będą czuć się w danej sytuacji,
- **poradzenie sobie ze stresem**, problemami szkolnymi, rodzinnymi czy innymi trudnościami życiowymi; zachowania ryzykowne często przynoszą szybką ulgę, odsunięcie obszaru problemowego, pozwalają choć przez chwilę poczuć się lepiej,
- **poszukiwanie tożsamości**, pomoc w określeniu, kim chcę być i jak chcę być postrzegany przez innych
- **naśladowanie innych osób** – rówieśników, rodziny czy postaci medialnych, które podejmują zachowania ryzykowne,
- **poszukiwanie akceptacji i uwagi**; angażowanie się w zachowania ryzykowne może być sposobem na przyciągnięcie uwagi otoczenia, w tym rodziny czy nauczycieli, zwłaszcza gdy nie zapewniają tego inne działania.

**Objawy –
na co zwrócić uwagę**



Sfera zachowań:

- utrzymujące się apatia, melancholia, smutek i przygnębienie;
- skłonność do płaczu (szczególnie w przypadku młodszych uczniów);
- słabsze niż wcześniej przygotowanie do lekcji i ogólne obniżenie poziomu ocen;
- izolowanie się dziecka od otoczenia, szukanie samotności, unikanie spotkań z kolegami;
- opuszczanie lekcji, nie przychodzenie na wyznaczone dodatkowe spotkania w szkole, rezygnacja i wypisywanie się z zajęć nieobowiązkowych, z których wcześniej dziecko chętnie korzystało;
- wycofanie, zniechęcenie, czasem zamyślenie, pasywność i niepodejmowanie żadnych inicjatyw lub niechętnie angażowanie się w sprawy szkolne, zmuszanie się do udzielenia odpowiedzi;
- wolne tempo pracy;

- zachowania aspołeczne (np. spożywanie alkoholu, stosowanie środków psychoaktywnych lub innych używek);
- negatywne nastawienie wobec innych;
- niezdolność do odczuwania zadowolenia z różnych pozytywnych sytuacji i zdarzeń;
- nierozważne postępowanie, prowokowanie nieszczęśliwych wypadków;
- zaniedbywanie swojego wyglądu, bezpieczeństwa, perspektyw na przyszłość;
- niekiedy próby samookaleczeń (nagle pojawiają się blizny);
- brak sił na mobilizowanie się do wysiłku nie tylko intelektualnego, ale także fizycznego na przykład podczas zajęć sportowych;
- próby mobilizowania dziecka do aktywności nie przynoszą zadowalających rezultatów.

Objawy somatyczne:

- zaburzenia snu, zwiększona potrzeba snu lub niedosypianie (kłopoty z zasypianiem, wcześniejsze budzenie się, płytki, przerywany sen), niekiedy nadmierna senność w ciągu dnia, w szkole uczeń jest zmęczony, niewyspany, spóźnia się na pierwsze lekcje;
- zaburzenia łaknienia - nadmierne jedzenie lub odmawianie przyjmowania posiłków, dziecko nie odczuwa smaku i przyjemności jedzenia, w związku z tym nie przynosi drugiego śniadania, rezygnuje z posiłków w stołówce szkolnej, typowy może być także spadek masy ciała;
- zaburzenia dotychczasowego rytmu i aktywności dziecka - na przykład rano jest mu trudno zmusić się do wysiłku (dziecko nie robi notatek podczas lekcji lub robi je z wielkim trudem, jest rozkojarzone, nieaktywne), a po południu może wyglądać to znacznie lepiej;

- wahania nastroju (gorsze samopoczucie rano i zmniejszenie nasilenia objawów wieczorem);
- występowanie częstych skarg na dolegliwości somatyczne: biegunki, zaparcia, bóle głowy, brzucha, kołatanie serca;
- w wyniku utrzymującego się stresu osłabienie odporności organizmu i pojawienie się objawów różnorodnych chorób np. alergia, atopowe zapalenie skóry lub inne.

Sfera funkcji poznawczych:

- niezdolność do skupienia uwagi podczas pracy na lekcji;
- spowolnienie reakcji;
- brak sił na mobilizowanie się do wysiłku intelektualnego;
- brak motywacji do nauki, który nie ustępuje mimo podejmowania prób wsparcia.

Sfera psychiczna:

- spowolnienie myślenia;
- poczucie winy, powracanie do dawnych błędów, złych wyborów życiowych;
- niski poziom samooceny;
- brak wiary i niezadowolenie z siebie, przekonanie o własnej bezwartościowości, poczucie bezsilności;
- pesymizm, obojętność, poczucie beznadziejności;
- niezadowolenie z życia, poczucie bezsensowności własnego życia oraz bezcelowości istnienia, brak nadziei na przyszłość;
- myśli samobójcze (np. mówi, że chciałby nie istnieć, nie straszne mu są wypadki, kataklizmy, temat śmierci pojawia się nie tylko w wypowiedziach ustnych, ale też w pracach pisemnych, rysunkach, innych wytworach plastycznych itd.).

jaka jest na tym etapie rola dorosłych?

jak pomóc nastolatкови przejść przez ten etap? kiedy stawiać granice, a kiedy na coś pozwalać?

- Podstawowym zadaniem dorosłych jest **stworzenie dziecku warunków**, aby przez tę fazę przejść jak najłagodniej.
- rodzice muszą działać tak, aby **wspierać** ich w poszukiwaniu i rozwoju ich własnej tożsamości oraz funkcjonowaniu emocjonalnym i społecznym.
- dorastający ludzie potrzebują **przestrzeni** dla swoich zmiennych nastrojów, czasem irracjonalnych pomysłów, popełnianych błędów i dobrych decyzji, wyborów między niezależnością a zależnością, swoich wyborów towarzyskich itd.
- zarówno rodzice, jak i **dzieci muszą ze sobą rozmawiać, okazywać sobie szacunek**. jeżeli będziemy wchodzić w proces dorastania z wysokim poziomem lęku, będzie to jeszcze trudniejsze, gdyż dzieci czują nasz lęk, a lęk rodzica wzmacnia lęk dziecka lub powoduje zachowania, które przekraczają granice. „**jestem tu i jestem dla ciebie**, chcę słuchać i słyszeć co u ciebie, „rozumiem, że teraz nie chcesz rozmawiać, ale pamiętaj, że jestem i chętnie wysłucham tego, co u ciebie”, „**kocham cię i jesteś dla mnie ważny i ważne jest dla mnie to, co cię spotyka**” – są zdaniami, które nie zostawiają nastolatka samego, ale też nie naruszają jego granic i dają mu poczucie, że jest ważny dla swoich rodziców.

jaka jest na tym etapie rola dorosłych?

Miłość nie oznacza zgadzania się na wszystko i braku granic.

Jeśli twoje dziecko podejmuje działania, które są ryzykowne lub niezgodne z prawem, jasno o tym mów i komunikuj.

Nie stosuj strategii udawania, że czegoś nie widzisz. To jest forma cichego przyzwolenia.

Więcej daje troska i wyrażanie swoich lęków czy obaw niż wieczne groźby i zakazy

pamiętaj

- Bardzo pomocna jest relacja z drugim człowiekiem, która jest oparta na empatii i zrozumieniu. reaguj na dziecko z empatią, zrozumieniem, troską, a nie pouczaniem i moralizowaniem;
- Słuchaj tego, co ma do powiedzenia twoje dziecko.
- Bądź dostępny dla dziecka, miej czas na rozmowę z nim.
- w wielu wypadkach niezbędna jest pomoc osoby z zewnątrz np. psychologa, psychoterapeuty lub psychiatry. dziecko może mieć trudność w powiedzeniu o swoich problemach rodzicowi, a łatwiej mu będzie rozmawiać z osobą obcą, specjalistą.
- często emocje rodzica mogą utrudniać proces pomagania i potrzebna jest pomoc osoby z zewnątrz, takiej, która jest obiektywna, niezaangażowana emocjonalnie, potrafi z dystansu zobaczyć pełny obraz sytuacji.

dobra komunikacja z nastolatkiem pomaga, dlatego

- wyrażaj swoje emocje, aby twoje dziecko mogło je usłyszeć, np.: „kiedy wychodzisz z domu na imprezę i nie mówisz mi, o której wrócisz, bardzo się niepokoję. chciałabym, abyśmy razem ustalili godzinę twojego powrotu”; „kiedy widzę w dzienniku, że jesteś nieobecna w szkole i nie odbierasz telefonu, boję się, że coś ci się stało. jak to możemy rozwiązać?”.
- ale mów także o tym, co cię cieszy, co widzisz dobrego: „widzę, że wróciłaś zadowolona ze spotkania ze znajomymi”.
- wykazuj zainteresowanie jego życiem, jego doświadczeniami, zapytaj, jak ci minął dzień, co u ciebie. nawet jeśli usłyszysz kilka razy „normalnie”, „dobrze”, „jak zwykle”, nie rezygnuj z nawiązywania dialogu i od czasu do czasu wróć do pytania. opowiedz także krótko co u ciebie,
- zapytaj nastolatka o jego zdanie w jakiejś kwestii.
- Pozwól nastolatkowi opowiedzieć o tym, co się u niego dzieje, bez krytykowania i oceniania; okaż mu zrozumienie, co nie zawsze oznacza usprawiedliwianie: „rozumiem, że wtedy byłeś wściekły, ale nie zgadzam się, abyś do mnie w ten sposób mówił”, „to musiało być bardzo trudne dla ciebie”, „opowiedz mi więcej o tym, bo nie wszystko rozumiem”.

dobra komunikacja z nastolatkiem pomaga, dlatego

- zrozum, że dziecko nie musi postępować według twoich rad. Musi samo testować rozwiązania, aby w dorosłym życiu być oddzielnym, ufającym sobie człowiekiem.
- otwarcie przyznaj się, gdy czegoś nie wiesz, nie rozumiesz, pytaj o to swoje dziecko, nie snuj domysłów.