

„Nowy człowiek w domu”.

Wiek dorastania i problemy z nim związane.

*„Czuję się za stary na to, aby być dzieckiem,
a zbyt młody, aby zostać dorosłym”.*

Właściwie nie wiadomo kim jest nastolatek. Na pewno nie jest już dzieckiem. Powyrastał z wszystkich swoich ubrań, nie ogląda bajek w telewizji; umawia się za to na randki i spędza dużo czasu przed lustrem. Coraz rzadziej rozmawia z rodzicami. Nie zwierza się tak jak dawniej, nie pyta o radę.

Niby samodzielny dorosły, co podkreśla na każdym kroku, a jednak wciąż nieodpowiedzialny. Żąda dla siebie praw podobnych do tych, jakie posiadają dorośli, a przecież trudno mu się wywiązać z codziennych obowiązków.

Kim jest ta „nowa”, tajemnicza osoba?

Nastolatek to ktoś, kto znalazł się na granicy dwóch światów: beztroskiego dzieciństwa i poważnego świata ludzi dorosłych.

Ogólna charakterystyka okresu dorastania.

Okres dorastania, który trwa od 11-12 do 17-18 roku życia, bywa nazywany „trudnym wiekiem”, „wiekiem cielecym” lub też „kryzysem tożsamości”. Dla nastolatka jest to czas gwałtownych zmian fizycznych i psychicznych.

Rozwój fizyczny.

Obejmuje on zmiany anatomiczne i fizjologiczne, a więc zwiększenie się wysokości i ciężaru ciała, zmiany w proporcjach organów i ogólnym kształcie ciała oraz dojrzewanie fizjologiczne, odnoszące się przede wszystkim do dojrzewania płciowego.

Do najważniejszych zmian można zaliczyć:

- Gwałtowne przyspieszenie tempa wzrostu szkieletu przy stosunkowo niewielkim przyroście masy mięśniowej. Kształtuje się więc bardzo charakterystyczna sylwetka dorastającego chłopca lub dziewczyny o zachwianych proporcjach budowy (wysoka, szczupła czy nawet chuda). Pojawiają się również nowe elementy upodabniające młode istoty do ludzi dorosłych: zarost na twarzy chłopców, owłosienie w okolicy narządów rozrodczych. W efekcie końcowym dziewczyna upodabnia się do dojrzałej kobiety, a chłopiec do mężczyzny.
- Ważnym elementem charakteryzującym rozwój fizyczny tego okresu jest zmniejszenie odporności na działanie bodźców szkodliwych dla zdrowia. Również w tym okresie zostaje zachwiana równowaga procesów nerwowych (hamowania i pobudzania).
- Następuje zakończenie rozwoju mózgu, stąd też nowe możliwości dla rozwoju intelektualnego.

Rozwój procesów poznawczych.

Ważnym aspektem procesu dojrzewania jest intensywny rozwój umysłowy. Wyraża się on w doskonaleniu takich funkcji jak: spostrzeganie, myślenie, pamięć, wyobraźnia. Zachodzące zmiany dotyczą:

- Osiągnięcia pełnej sprawności w zakresie orientacji przestrzennej i orientacji w czasie.
- Pełny rozwój pamięci sensownej, w odróżnieniu od pamięci mechanicznej, typowej dla dzieci młodszych.
- Wielokrotny wzrost zdolności do zapamiętywania materiału abstrakcyjnego.
- Rozwija się myślenie abstrakcyjne i przyczynowo-skutkowe. Następuje wzrost krytycyzmu.
- Dużą rolę odgrywa wyobraźnia (marzenia i twórczość młodzieży).

Rozwój uczuciowy.

Widoczne są zmiany zarówno w treści przeżyć emocjonalnych, ale także w przebiegu ich intensywności i dynamice.

- Intensywność i żywość – przeżycia w tym okresie osiągają stopień wysokiego napięcia: głęboko przeżywany smutek, radość łatwo przechodzi w stan euforii.
- Labilność uczuć – chwiejność emocjonalna, łatwość przechodzenia od smutku do radości, od nadziei do rozpacz. Przesadna pewność siebie, poczucie siły i mocy ustępują miejsca stanom załamania, rezygnacji, brakowi wiary we własne możliwości.
- Dominują w okresie dorastania trzy rodzaje stanów uczuciowych:
 - 1) stany obronne – lęk, strach, niepokój, nieśmiałość, zakłopotanie, smutek, niesmak;
 - 2) stany agresywne – gniew, zazdrość, nienawiść, wrogość;
 - 3) uczucia pozytywne – miłość, przyjaźń, wzruszenie, podniecenie, przyjemność, radość.

Rozwój woli.

Aktywność dorastających nabiera coraz bardziej cech świadomej i celowej działalności.

Powszechnym zjawiskiem jest przekora, przejawiająca się jako krnąbrność i nieposłuszeństwo wobec rodziców i wychowawców. Zachowanie młodych ludzi nabiera cech arogancji, bezczelności, przesadnej pewności siebie, co prowadzi do częstych konfliktów z otoczeniem.

Rozwój społeczny.

Najbardziej widoczne są zmiany w stosunku dorastających do rodziny. Koncentrują się one wokół trzech spraw: kryzysu autorytetów rodziców, konfliktów z rodzicami i osłabienia więzi emocjonalnej. Dorastający syn czy córka w pewnym momencie stwierdza, że rodzice wcale nie są takimi ideałami, posiadają swoje słabości, często są bezradni. Prowadzi to do częściowej lub całkowitej utraty autorytetu, a stąd już krok do konfliktu. Ceną konfliktów

w rodzinie jest naruszenie bądź zerwanie więzi emocjonalnej łączącej dzieci z rodzicami.

Ważnym czynnikiem kształtującym rozwój społeczny młodzieży jest współzycie z rówieśnikami. Młodzież jest w tym okresie szczególnie wrażliwa na wpływy grupy rówieśniczej, a jej zachowanie jest przez różne elementy życia społecznego w kasie szkolnej: normy grupowe, pozycja ucznia w grupie, rola, jaką pełni. Normy stanowią wytworzone przez daną grupę wzory postępowania (postawy społeczne, sposób ubierania się, spędzanie czasu wolnego). Przyjmowanie norm przez członków spotyka się z akceptacją grupy, zaś wyłamywanie się rodzi dezaprobatę, próby nacisku, sankcje karne.

Kształtowanie się osobowości.

W okresie dorastania następuje rozwój samodzielności.

Kształtuje się obraz samego siebie, który nie jest obrazem stałym, zależy zaś od samopoczucia i stosunku do otaczającego świata.

Obraz negatywny wywołuje lęk, niepokój i różne objawy nieprzystosowania.

Obraz pozytywny daje pewność siebie, równowagę emocjonalną, lepsze kontakty z ludźmi, lepsze wyniki w nauce.

Problemy przed jakimi staje nastolatek.

Potrzeba „stworzenia” nowego Ja.

Trudno jest żyć kiedy dokładnie nie wiadomo kim się jest.

Oprócz kłopotów natury fizycznej i seksualnej, pojawiają się pytania egzystencjalne: „Po co żyję?”, „Jaki jestem?”, „Co mogę w życiu zrobić?”.

Odpowiedzi na te pytania nastolatek poszukuje w codziennych rozmowach i kłótniach z bliskimi. Chce być kimś ważnym i niezależnym. Przewrażliwiony na punkcie swojej „nowej” osoby, w każdych zasadach ustanowionych przez rodziców czy innych dorosłych, dopatruje się zamachu na swoją wolność.

Bunt wobec dotychczasowych nowych i wartości.

Nastolatek chce być wolny i niezależny. Chce być kimś zupełnie innym niż rodzice. Dlatego zaczyna ubierać się „po swojemu”, mówić „własnym językiem” i przestrzegać zasad zupełnie innych od domowych. Nie jest już dzieckiem, które całkowicie identyfikuje się z matką lub ojcem, zgadza się z ich postanowieniami, lecz młodym człowiekiem, który pragnie być panem samego siebie. Z rozdrażnieniem reaguje na wszelkie prośby i obowiązki, traktując je jak przymus i ograniczenie wolności.

Wewnętrzny świat nastolatka jest często nie poukładany, trudno jest mu znaleźć odpowiedź na pytanie „*jaki mam być*”, najczęściej wie tylko jaki być nie powinien.

Negując rodzinne normy i zasady ma wrażenie, że staje się kimś innym, lepszym. Buntując się, ubierając po swojemu, podkreśla swoją odrębność.

Nastolatek sam siebie uważa za eksperta w dziedzinie moralności, uczciwości. Tylko to jest słuszne, co on sam zaakceptuje. To właśnie taki sposób ujmowania spraw jest przyczyną wielu rodzinnych kłótni i wojen.

W tym trudnym dla siebie okresie dziecko w takim samym stopniu potrzebuje wsparcia i zrozumienia jak też jasno określonych zasad.

Egocentryzm.

Egocentryzm to stan skupienia się na samym sobie, zaabsorbowania swoimi sprawami i problemami. Właśnie ta cecha w okresie dorastania ulega szczególnemu nasileniu.

„*Jak wyglądam?*”, „*Dlaczego ci ludzie tak się na mnie patrzą?*” - martwią się młodzi ludzie.

Przewrażliwienie na punkcie własnego JA osiąga zenitu. Pojawia się również przekonani, że wszyscy dookoła nie robią nic innego, tylko obserwują i krytykują nastolatka.

Pojawia się pragnienie „bycia kimś”. Wiele młodych ludzi marzy o tym, aby być kimś doskonałym (jak idol muzyczny, gwiazda ekranu). I tu pojawiają się problemy, gdyż żaden z idoli nie ma kłopotów z trądzikiem, nieśmiałością. Porównując się z kimś takim, młody człowiek wypada niekorzystnie. Spada więc poczucie własnej wartości, a niezadowolenie z siebie ukrywane jest często pod postacią brawurowych zachowań: szybka jazda na motocyklu, alkohol.

*Problemy wieku dorastania są niezwykle poważne,
nigdy też nie należy ich lekceważyć.*

Przykłady zachowań problemowych.

Na każdym etapie rozwoju dzieci występują zachowania, które można nazwać *problemowymi*.

Dla rodziców są to zachowania, które trudno tolerować.

Z perspektywy dziecka zachowania te świadczą o *niezaspokojonych potrzebach*.

Przekora - to typowy sposób walki o własną pozycję i tożsamość. Jest to wyraz dążeń do samodzielności, poszukiwania własnego JA, swojego miejsca w świecie. Przekora to czasem sposób sprawdzania rodziców, ich cierpliwości, wytrzymałości, miłości, ich uczuć, gotowości pomocy.

Złość – to emocja, która jest następstwem przeciwstawiania się rodziców przekorze dorastających, którzy chcą pokazać siłę, wolę.

Zachowania hedonistyczne (dążenie do przyjemności) – młodzi chcą tylko, żeby było wesoło, stąd też częste wyjścia do dyskoteki, klubów, pubu, sięganie po alkohol, narkotyki (gdyż to zmienia świadomość, pozwala zapomnieć o problemach, być na luzie), kradzieże.

Zachowanie typu – unikanie – „**dajcie mi spokój**” wiąże się z chęcią zwrócenia na siebie uwagi, dążenia do autonomii, rewanzu, pozbycia się poczucia winy, ukrycia nieśmiałości.

Lenistwo – niechętny stosunek do wymagań i brak aktywności własnej.

Niektóre problemy dorastania.

Zaburzenia odżywiania się: a n o r e k s j a i b u l i m i a.

Okres dorastania to czas gwałtownych zmian w budowie fizycznej. Dziewczęta (gdyż problem ten głównie ich dotyczy), chcą być szczupłe, zgrabne, dostrzegają ogromne niedoskonałości własnego wyglądu. Zaczynają się odchudzać, skrzętnie ukrywając to przed rodzicami, przestają jeść (jadłowstręt psychiczny – anoreksja), bądź, popadając w depresję z powodu własnego wyglądu, nadmiernie objadają się (żarłoczność psychiczna – bulimia). W początkowej fazie objawy tych chorób najczęściej nie rzucają się w oczy, dlatego też dziewczętom nawet całymi miesiącami udaje się ukrywać patologiczne nawyki żywieniowe.

Niepokojące sygnały.

- Typowa nastolatka cierpiąca na anoreksję, to perfekcjonistka, osiągająca ponadprzeciętne wyniki w nauce, ale zarazem osoba o niskiej samoocenie. Trwa w przekonaniu, że jest za gruba, choćby była bardzo szczupła. Pozostając w ciągłej walce o szczupłą sylwetkę, po prostu głodzi się.
- Przy bulimii dziewczyna pochłania wielkie ilości wysokokalorycznych potraw, a następnie „czyści” organizm z niepożądanych kalorii, zmuszając się do wymiotów lub zażywając środki przeczyszczające. Dla zmylenia otoczenia puszcza wodę z kranu, gdy przebywa w łazience. Jeśli dziewczyna pozwala sobie na wielodniowe obżarstwo i nadrabia to okresami rygorystycznej diety, wówczas na przemian drastycznie przybiera i traci na wadze.

Alkohol i narkotyki.

Większość młodzieży ma już za sobą pierwsze próby kontaktu z alkoholem i narkotykami. Dobrze, gdy jest to tylko eksperymentowanie. Natomiast, gdy przechodzi w fazę regularnego używania, odbija się to na zdrowiu fizycznym i psychicznym.

Sygnały ostrzegawcze wskazujące na kontakt z alkoholem i narkotykami:

- ciągle zmęczenie, zaczerwienione oczy,
- nagłe zmiany nastroju, niska samoocena, brak zainteresowań, nieodpowiedzialne zachowanie,
- kłótniwość, nieprzestrzeganie nakazów i zakazów, izolowanie się,
- gorsze oceny, nieobecności w szkole,
- obracanie się w „nieciekawym” towarzystwie, kolizje z prawem, niekonwencjonalny styl ubierania się, słuchanie innej muzyki.

Kradzieże.

Dorastający człowiek kradnie, by wykazać się wobec kolegów odwagą lub by móc rozdawać prezenty w celu większej popularności, zyskania akceptacji grupy.

Niektóre nastolatki kradną, gdyż źle znoszą zależność od rodziców. Nie chcą nikogo o nic prosić, więc same sięgają po to, co im wydaje się potrzebne.

Kłamstwa.

Nastolatki odkrywają, że kłamstwo bywa wygodnym środkiem do osiągnięcia pożądaných celów. Kłamią, by nie zranić uczuć drugiej osoby.

Kłamią, by chronić przed dorosłymi własną prywatność i z potrzeby bycia niezależnym od rodziców.

Czasami kłamstwo jest stosowane po to, by ukryć poważny problem, tj. papierosy, alkohol, narkotyki.

Samobójstwo.

Dziecko nastoletnie bardzo emocjonalnie reaguje na wszelkie stresy, czuje się zagubione, skrajnym wahaniom podlega samoocena. Gdy dołączają dodatkowe problemy np. pierwsze zawody miłosne, problemy w szkole, trudności

w kontaktach z rówieśnikami, to „rozwiązaniem” wydaje się samobójstwo.

Wskazówki dla rodziców dotyczące sposobów utrzymania dobrej komunikacji.

1) Zaakceptuj niespokojność i niezadowolenie.

Jest to wiek pełen przeciwieństw i niespójności. Nie jest niczym nienormalnym, jeśli nastolatek zachowuje się w sposób zmienny i nieprzewidywalny np.: kocha rodziców i nienawidzi.

2) Unikaj prób bycia nazbyt rozumiejącym.

Unikaj stwierdzeń takich, jak: „Doskonale wiem, co czujesz”. Nastolatki czują się osobami niepowtarzalnymi, jedynymi w swoim rodzaju. Ich uczucia są dla nich czymś nowym, osobistym i prywatnym. Odbierają siebie jako istoty złożone i tajemnicze, i są autentycznie zmartwieni, gdy w oczach innych ich przeżycia wydają się tak oczywiste, naiwne i proste.

3) Rozróżniaj między akceptacją zachowania a aprobatą.

Rodzice mogą tolerować nie lubiane zachowanie (np. fryzurę) bez sankcjonowania.

4) Rozmawiaj i działaj jak dorosły.

Nie rywalizuj z nastolatkiem zachowując się tak, jak on lub używając młodzieżowego języka. Nastolatki umyślnie przyjmują styl życia inny od swoich rodziców i jest to częścią procesu kształtowania się ich tożsamości. W ten sposób rozpoczyna się stopniowe odłączanie się od rodziców. Imitowanie ich stylu i języka spycha ich do jeszcze głębszej opozycji.

5) Wspieraj nastolatka i podtrzymuj jego silne strony.

Ograniczaj swe komentarze dotyczące wad nastolatka. Przypominanie o brakach może poważnie zahamować komunikację między nastolatkiem a rodzicem.

6) Unikaj podkreślania słabych stron.

7) Pomóż nastolatkowi samodzielnie myśleć.

Używaj języka, który pomaga rozwinać niezależność: „To twój wybór”, „To twoja decyzja”, „Ty możesz wziąć za to odpowiedzialność”.

Rodzice powinni zachęcać do samodzielnych decyzji i podawania w wątpliwość zdania rówieśników.

8) Prawda połączona ze współczuciem buduje miłość.

Nie koryguj z pośpiechem przeinaczonych twoim zdaniem faktów. Rodzic o ciętym języku nie nauczy respektu do prawdy. Niektórzy rodzice przesadnie dążą do udowodnienia dokładnie gdzie, kiedy i dlaczego mieli rację. Często nastolatkom reagują na tego typu wypowiedzi uporem i zawziętością.

9) Respektuj potrzebę odosobnienia i prywatności.

10) Unikaj frazesów i prawienia kazań.

Próbuj rozmawiać, a nie wygłaszać wykłady. Unikaj stwierdzeń w rodzaju: „Jak byłem w twoim wieku”.

11) Unikaj etykietkowania.

Prowadzi to do samospełniających się przepowiedni. Dzieci mają tendencję do dostosowywania się do tego, co myślą o nich rodzice.

12) Unikaj dwuznacznych wypowiedzi.

Stwierdzenie rodzica do nastolatka powinno zawierać jedną informację: jasny zakaz, pełne dobrej woli pozwolenie lub otwarty wybór.

Literatura:

Filipczuk H. (1983). *Problemy wychowania dorastającej młodzieży*. [W:] *Wychowanie w rodzinie*. TWP, Warszawa.

Łapiński E. (1987). *Co to jest okres dorastania i jakie problemy ze sobą niesie*. [W:] *Rodzina a rozwój dziecka*. Red. E. Łapiński. TWP, Warszawa.

O problemach dzieciństwa i dorastania. Instytut Psychiatrii i Neurologii, ELMA BOOKS, Warszawa.

Łapińska R., Żebrowska M. (1986). *Wiek dorastania*. [W:] *Psychologia rozwojowa dzieci i młodzieży*. Red. M. Żebrowska. PWN, Warszawa.

Opracowała: mgr Dorota Malankiewicz