

B olesne
U stalenie się
N astoletniej
T ożsamości



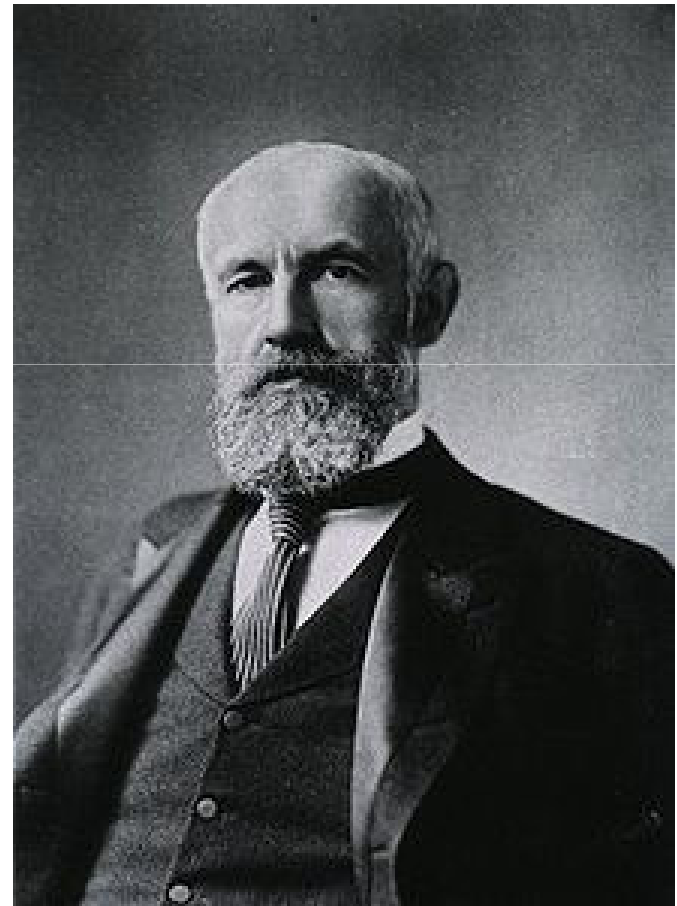
Opracowała:
Anna Hanusiak
psycholog szkolny

ADOLESCENCJA

- ❑ łac. *adolescere* - „rosnąć” lub „zblizać się do pełnej dojrzałości”
- ❑ inaczej dojrzewanie, dorastanie
- ❑ okres rozwoju człowieka między dzieciństwem a dojrzałością biologiczną i psychospołeczną (dorosłością)
- ❑ wyróżnia się 3 etapy:
 - preadolescencja, pubertacja (10.–12. rok życia),
 - wczesny wiek dojrzewania (13.–16. rok życia),
 - późny wiek dojrzewania (17.–20. rok życia).

ADOLESCENCJA

□ Psycholog G. S. Hall, pionier naukowego badania adolescencji, w 1904 r. określił ją jako "*czas burzy i naporu*", czas istotnych zmian fizycznych, psychicznych i emocjonalnych.



BUNT MŁODZIEŃCZY

- Bunt młodzieńczy to charakterystyczna postawa adolescenta. Przypada zwykle na okres 11 - 16 lat.
- Dzieli się na dwie fazy:



I DESTRUKCJA

negacja zastanego porządku świata, norm i zasad w nim panujących

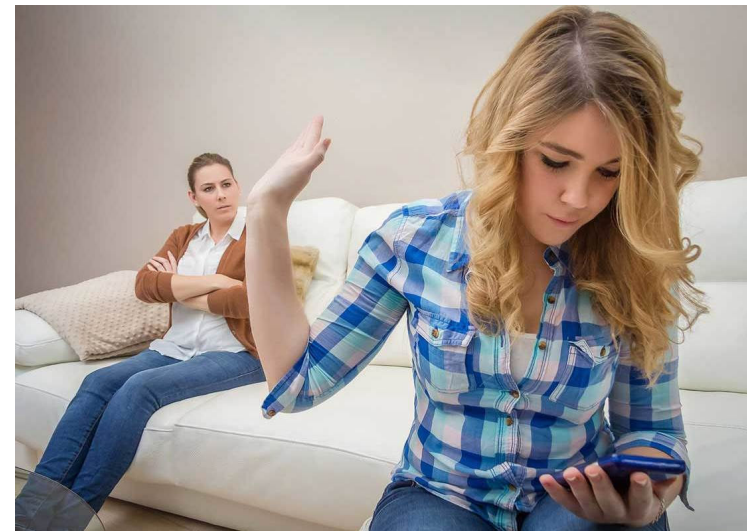
II AFIRMACJA

ma na celu przebudowę tego świata, jego ulepszenie, zmianę, a najlepiej stworzenie od podstaw na własnych zasadach

BUNT MŁODZIEŃCZY

Bunt może przybierać różne formy:

- **przekora** - krnąbrność, nieposłuszeństwo wobec dorosłych
- **prowokowanie** - bezpardonowe przekraczanie ustalonych granic, i nieme pytanie do rodzica, nauczyciela: Co mi teraz zrobisz?
- **unik** - unikanie rodziców, rozmów z nimi, przebywania w ich otoczeniu
- **milczenie** - stałe, agresywne, uparte milczenie



BUNT MŁODZIEŃCZY

- **ironia** - w ramach protestu wobec rodziców nastolatków posługuje się zawoalowaną kpiną, złośliwością, wyśmiewaniem
- **kontestacja** - stałe krytykowanie rodziców, bez względu na to jak się zachowują
- **afirmacja rówieśników** - porównywanie rodziców ze środowiskiem rówieśników w celu deprecjacji rodziców
- **ucieczka w marzenia** - snucie marzeń na temat lepszego domu, życia

BUNT MŁODZIEŃCZY

□ **prowokujący** image, ostentacyjne preferowanie postaw i zachowań nieakceptowanych przez rodziców (np. wygląd zewnętrzny, muzyka, towarzystwo)

I bardziej skrajne:

- poszukiwanie wrażeń - podejmowanie działań ryzykownych np. alkohol, narkotyki, seks
- ucieczka z domu
- samookaleczenia
- próby samobójcze



ROLA BUNTU MŁODZIEŃCZEGO

Buntowniczność nastolatka stanowi **zjawisko naturalne i zdrowe**, choć bardzo utrudniające pokojową koegzystencję.

Funkcje buntu - dzięki niemu nastolatek:

- ❑ psychicznie różnicuje się od rodziców (podobnie jak w przypadku buntu dwulatka, dzięki któremu nastąpiło fizyczne zróżnicowanie się od dorosłych)
- ❑ definiuje siebie, czyli kształtuje własną, odrębną tożsamość

ROLA BUNTU MŁODZIEŃCZEGO

- pokrywa swoją niepewność, lęk przez nagłymi zmianami w organizmie i psychice, których nie rozumie i nie potrafi sobie z nimi poradzić
- dokonuje ekspansji, poszerzenia swojego dotychczasowego terytorium wpływów, zdobywa równość w relacji z innymi ludźmi
- nabywa nowe umiejętności - np. poprzez "pyskowanie" uczy się negocjowania

NASTOLATEK - kilka rysów charakterystycznych

- ❑ wie, że **nie jest już dzieckiem**, ale uważa, że jako takie traktują go dorośli
- ❑ czuje się zagubiony, "**uwięziony**" w **przestrzeni między dwoma światami**: dorosłych i rówieśników, z których każdy ceni inne wartości

ŚWIAT DOROSŁYCH

pracowitość
rzetelność
kultura osobista
rozsądek
dbanie o bezpieczeństwo
myślenie długoterminowe

ŚWIAT RÓWIEŚNIKÓW

refleks
tupet
talent
odwaga
brak strachu przed
łamaniem zasad

NASTOLATEK - kilka rysów charakterystycznych

- ❑ **ma sprzeczne potrzeby:** chce być oryginalny i nie wyróżniać się z tłumu rówieśników;
- ❑ **bywa chwiejny emocjonalnie** - szybko, łatwo, nagle popada z jednej emocji w drugą, doświadcza "huśtawki emocjonalnej", oscyluje między skrajnymi nastrojami (od euforii do depresji),
- ❑ **odczuwa wysokie napięcie psychiczne** związane z dużą intensywnością i żywiołowością przeżyć uczuciowych,

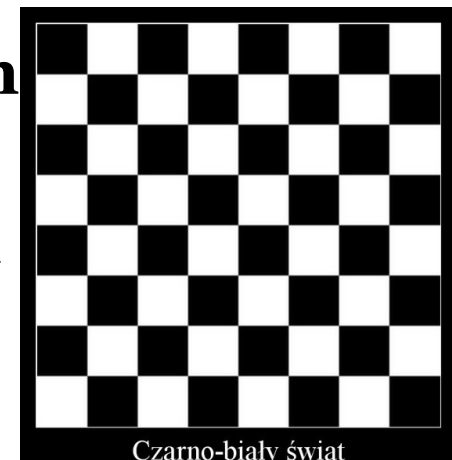
NASTOLATEK - kilka rysów charakterystycznych

- **jego uczucia często są bezprzedmiotowe**, czyli pojawiają się nagle i wydają się nie mieć określonej przyczyny, czy bodźca
- **często doznaje uczuć ambiwalentnych** (np. jednocześnie coś go ciekawi i wzbudza lęk, jednocześnie kogoś kocha i nienawidzi), co prowadzi do poczucia zagubienia i niepewności.



NASTOLATEK - kilka rysów charakterystycznych

- **gniew**, dominującą w adolescencji emocję, wyraża w sposób jawny i intensywny przez krzyk, tupanie, trzaskanie drzwiami, kłótnie, przekleństwa itp.
- często przerysowuje, **wyolbrzymia**, nadmiernie podkreśla cechy osób czy zdarzeń
- wydaje sądy w oparciu o **fundamentalizm myślenia** - rzeczy, osoby, zjawiska są zawsze albo czarne albo białe; nie dostrzega szarości.



NASTOLATEK - kilka rysów charakterystycznych

- dzięki dużej sprawności poznawczej (myślenie abstrakcyjne, wnioskowanie, spostrzeganie) staje się "**mistrzem ciętej riposty**" - wyciąga bardzo trafne argumenty, które dorosłego rozmówcę często wprawiają w osłupienie.



NASTOLATEK - kilka rysów charakterystycznych

- Jest także **mistrzem manipulowania dorosłymi** - ponieważ doskonale „rozpracował” swoich rodziców, wie co zrobić, gdy np. dostanie uwagę w szkole:

lepiej dać ją do podpisania tacie niż mamie: tata często mówi, że nauczyciele są głupi, wystarczy więc opowiedzieć swoją wersję zdarzeń, on na pewno uwierzy i powie, żebym się nie przejmował. Albo jeszcze lepiej - popędzi do szkoły wytknąć nauczycielowi, że się mnie nieśluszenie "czepia,,!

Z mamą może być gorzej - na pewno uwierzy nauczycielowi i jeszcze karę dorzuci...



Nie dajmy sobą manipulować!

NASTOLATEK - kilka rysów charakterystycznych

- jest **egocentrykiem**, skoncentrowany na sobie (nie mylić z egoistą! nastolatek jest zdolny do empatii),

- jego działaniami kierują tzw. "**mity osobiste**":
 - **superpamięć** - *wszyscy, zawsze i wszędzie, pamiętają co zrobiłem! szczególnie wszelkie wpadki!*

 - **wyobrażona publiczność** – *wszyscy na mnie patrzą i oceniają!* (stąd ogromna potrzeba ochrony swojej prywatności)



NASTOLATEK - kilka rysów charakterystycznych

- **wyjątkowość przeżyć i doznań** - *nikt mnie nie rozumie, bo nikt nigdy nie czuł, nie przeżył, nie doświadczył tego co ja czuję, przeżywam, doświadczam*
- **skrajne sądy o sobie samym** - np. *jestem beznadziejny, jestem niezniszczalny* (nie rozumie czemu rodzice się o niego martwią - przecież nastolatka nic złego nie spotka - w końcu jest niezniszczalny!)

I CO TY NA TO, RODZICU?!



A CO MY NA TO?

- ❑ Zaakceptujmy fakt, że nasz syn czy córka **nie są już dziećmi**
- ❑ Pamiętajmy, że **bunt** młodzieńczy jest w gruncie rzeczy zjawiskiem **pozytywnym** - to dzięki niemu nasz adolescent stanie się sensownym dorosłym człowiekiem
- ❑ **Dajmy naszą zgodę na ten bunt** - a konkretnie na niektóre jego formy: odróżnijmy co jest ważne, od tego co mniej ważne (np. plakaty na ścianie, awangardowa fryzura, dziwaczny, potargany ubiór nie są sprawą życia i śmierci, ale już godzina powrotu do domu czy systematyczna nauka są istotne)



A CO MY NA TO?

□ **Nie bagatelizujmy**, nie ośmieszajmy gustu, sympatii i potrzeb nastolatka, a już w szczególności nie w obecności innych osób.

□ **Zaakceptujmy prywatność** nastolatka - uporczywe i nachalne przesłuchania, grzebanie w telefonie czy laptopie wzmogą bunt! Interesujmy się jednak jego życiem, pytajmy, dyskutujmy, rozmawiajmy, uświadamiajmy. Szczególnie na temat życia w sieci, które pełne jest potencjalnych niebezpieczeństw!

Jeśli dotrą do nas informacje na temat niewłaściwej czy ryzykownej działalności naszego nastolatka w sieci, zażądajmy pokazania historii jego cyberaktywności.

A CO MY NA TO?

- **Dostosujmy styl wychowawczy:** nasze dziecko się zmieniło więc i my musimy zmienić metody wychowawcze.
- Znany z wcześniejszych etapów system wychowawczy oparty na karach i nagrodach zapewne przestanie być skuteczny. Rozumiejąc potrzeby naszego nastolatka dajmy mu **zaufanie i odpowiednio stopniowaną swobodę**, ale jednocześnie określmy jasne granice, uzasadniając je.



A CO MY NA TO?

- Nie wyrabiamy w nastolatkach "kultu posłuszeństwa", unikajmy bezwzględnych nakazów i zakazów - chcemy przecież żeby miał własne zdanie.
- Z drugiej strony **nie liberalizujmy** zbyt wiele zasad - każde dziecko chce mieć rodziców, którzy na wszystko pozwalają, o nic nie pytają i dają święty spokój. Każde, za wyjątkiem tego, które takich rodziców ma.

Gdy rodzice "nie czepiają się" nastolatka, to on to odbiera jako brak zainteresowania, brak miłości, myśli sobie, że im po prostu na nim nie zależy!

A CO MY NA TO?

□ **Ustalajmy** z nastolatkiem **zasady**, w drodze **rozmowy**, negocjacji, uwzględniającej zdanie nasze, ale i zdanie nastolatka



• Przykład 1:

warto ustalić **tygodniowy grafik czynności** uwzględniający czas na naukę, przyjemności, sen, obowiązki domowe - stawiając swoje wymagania podawajmy rozsądne, rzeczowe argumenty - przykład: spać musisz iść najpóźniej o godzinie 23, bo wyniki badań neurologów dowodzą, że w twoim wieku 8 godzin snu dziennie jest niezbędne dla sprawnego funkcjonowania mózgu i całego organizmu.



A CO MY NA TO?

- Przykład 2:
nastolatek chce urządzić **w domu imprezę** dla kolegów z klasy. Nie mówmy kategorycznie "Nigdy w życiu, tylko bałaganu narobicie!". Dajmy mu szansę. Ustalmy wspólnie zasady - np. goście mogą się bawić do godziny 21, sprząatanie po wyjściu gości (mycie naczyń, odkurzanie) należy do gospodarza imprezy, muzyka nie przekracza ustalonej głośności itp. Konsekwencją niedotrzymania ustaleń będzie brak zgody na kolejną imprezę.

A CO MY NA TO?

- Zaufanie i stopniowo rozszerzana swoboda jest wielką siłą do uczenia się **odpowiedzialności** – cechy niezwykle ważnej w dorosłym życiu.

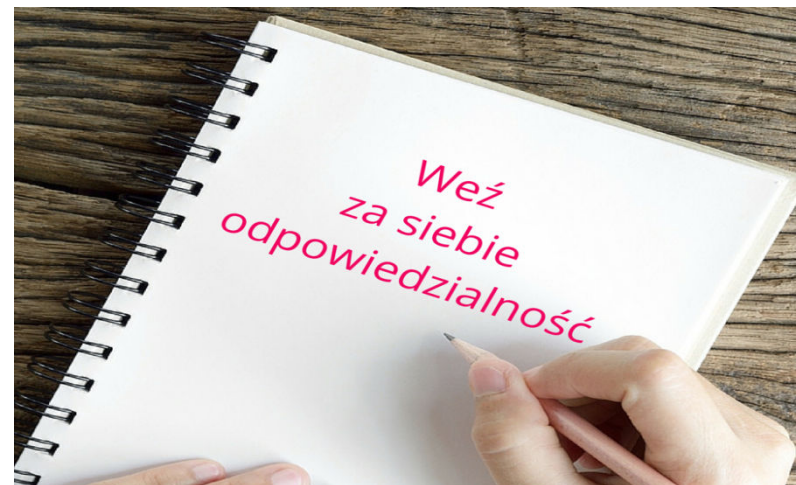
W mądrości ludowej "jak sobie pościelisz tak się wyśpisz" zawiera się prosta nauka o odpowiedzialności: każdy odpowiada i ponosi konsekwencję swoich czynów. Nauka odpowiedzialności rozpoczyna się na dywanie, w dziecięcym pokoju, w momencie, gdy prosimy kilkulatka by pozbierał swoje klocki. Po co? Bo odpowiada za te klocki. Odpowiada czyli troszczy się, opiekuje, zarządza, by móc się nimi nadal bawić.



A CO MY NA TO?

Częstym błędem rodziców jest **nadmierna ochrona** dziecka przed konsekwencjami jego zachowań: mama pozbiera klocki sama, żeby się nie zniszczyły; a w wieku szkolnym pójdzie do nauczyciela wytłumaczyć syna czy córkę, nierzadko "wyklóci się" z nauczycielem przerzucając winę za złe zachowanie dziecka albo na samego nauczyciela albo na kolegów.

Czego to uczy dziecko?
Na pewno nie odpowiedzialności!



A CO MY NA TO?

- ❑ Pamiętajmy, że mając w domu 12-13 latka zbieramy **plony wcześniejszych lat wychowania!** Ale nie jest jeszcze za późno, by nauczyć go odpowiedzialności za własne zachowanie.
- ❑ Stosujmy metodę ponoszenia konsekwencji a nie metodę karania.
Kara polega na zrobieniu dziecku przykrości lub odebraniu przyjemności, ma niewiele wspólnego z zachowaniem, którego chcemy oduczyć

A CO MY NA TO?

Konsekwencja to doświadczenie efektów, poniesienie kosztów niewłaściwego zachowania, której celem jest naprawienie szkody, zadośćuczynienie.

Przykład:

za pożyczenie przez córkę z szafy mamy, bez jej zgody, sweterka i pobrudzenie go atramentem:

- **KARA:** miesięczny "szlaban" na telefon i komputer
- **KONSEKWENCJA:** nastolatka, z własnego kieszonkowego, zapłaci za czyszczenie pobrudzonej garderoby.



A CO MY NA TO?

□ **Chwalmy** za wszystko, za co się da, nawet za drobne sprawy - nastolatek ma zazwyczaj bardzo chwiejną samoocenę, z tendencją do jej zaniżania, często myśli o sobie w kategoriach beznadziei.



□ Nie chrońmy nastolatka pod kloszem, **pozwólmy mu na samodzielność** w "załatwianiu" własnych spraw

przykład: nie wędruj od nauczyciela do nauczyciela, nie ustalaj za dziecko sposobów poprawy oceny - niech młodzieniec zrobi to sam! ty go tylko w tym wspieraj, zachęcaj.

A CO MY NA TO?

- Szukajmy kontaktu z nastolatkiem nie tylko wtedy, gdy coś jest nie w porządku, **rozmawiajmy** nie tylko o kwestiach spornych.

- W rozmowie z nastolatkiem pamiętajmy, by:
 - **nie krytykować za komunikację.**
Przykład:
 - *Mamo, po szkole byłem pograć w kosza na boisku.*
 - *Jak to pograć? A przecież jutro klasówka z matematyki!*
 - **Lepiej powiedzieć:**
 - *Fajnie synu, że się zrelaksowałeś po lekcjach! Lepiej ci się teraz będzie uczyć do sprawdziany z matematyki.*

A CO MY NA TO?

- **nie bagatelizować** problemów dziecka stwierdzeniami: "takie jest życie", "o, gdybym ja miał takie tylko problemy!"
 - **okazywać szacunek** dla jego zdania, choćby było najgłupszym jakie w życiu słyszałeś. Nie musisz się z nim zgadzać, ale nie wyśmiewaj, posłuchaj.
- Nie udawajmy ideału**, umiejmy się przyznać do błędu czy słabości.



A CO MY NA TO?

- ❑ Ćwiczmy się w **panowaniu nad własnymi emocjami**.
Gdy czujemy, że ogarnia nas złość czy frustracja - skorzystajmy z **metody odroczenia rozmowy**: *Jestem teraz bardzo zdenerwowana, dokończymy tę dyskusję za pół godziny.*
- ❑ **Zadziałajmy czasem niestandardowo**, zaskoczmy naszego nastolatka np. wysyłając mu maila: *Bardzo sobie cenię ... i tu lista jego zalet.*
- ❑ Dużo **zartujmy, śmiejmy się** – niech nasz nastolatek zobaczy, że potrafimy być fajni!



BIBLIOGRAFIA

- ❑ Szkolenie „Psychologia rozwojowa: nastolatek” – Krakowski Ośrodek Terapii, listopad/grudzień 2016
- ❑ Birch, A. „Psychologia rozwojowa w zarysie”, PWN, 1999
- ❑ „Pryszczata rebelia”, <http://www.swiat-zdrowia.pl/>
- ❑ „Bo z buntem mi do twarzy”, <http://psychologszkolny.pl/>
- ❑ „Nastolatek się buntuje”, <http://ppp.e-sochaczew.pl/>
- ❑ „Dlaczego młodzież się buntuje?”, <https://mojapsychologia.pl>
- ❑ Grudzińska, G., Mosak, P. „Trudny okres dojrzewania: jak radzić sobie z buntem dorastającego dziecka?”, w: „M jak mama”, sierpień 2008
- ❑ „Jak nauczyć dziecko odpowiedzialności?”, w: „M jak mama”, marzec 2016
- ❑ Wójcikowska, K. „Bunt młodzieńczy czyli problemy z nastolatkami”, <http://www.uczdziecko.pl/>