



trudny czas dla nastolatka i rodzica

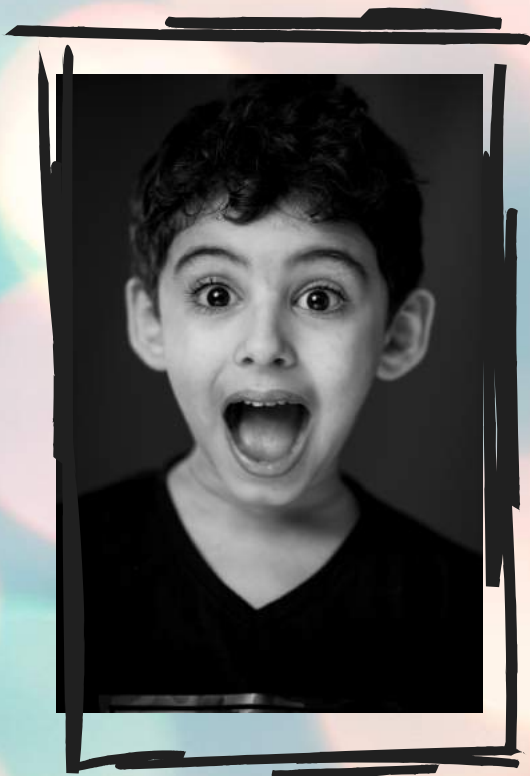
JAK POMÓC DORASTAJĄCEMU DZIECKU

Najważniejsze informacje i kilka wskazówek

Małgorzata Walnik - pedagog szkolny

OKRES DOJRZEWANIA

*czyli czas dynamicznych,
wyrazistych zmian
zachodzących w ciele i umyśle
młodego człowieka*



Spędza sen z powiek rodzicom i jest powodem frustracji u nastolatka. To czas kryzysu, który związany jest z etapem przejścia od pozycji "zależnego" od rodziców dziecka do "niezależnego" młodego dorosłego, który musi nauczyć się jednocześnie budować dojrzałe relacje z innymi ludźmi.

PAMIĘTAJ

że dojrzewanie jest długim procesem zachodzących zmian -
może trwać nawet kilkanaście lat.
Cierpliwość, cierpliwość, cierpliwość...
tego wymaga od nas ten czas.

Zmiany, zmiany...

ROZWÓJ FIZYCZNY

Pierwszą widoczną oznaką dojrzewania są wyraźne zmiany fizjologiczne u dziecka, co związane jest głównie ze wzrostem poziomu hormonów płciowych w organizmie. Nowe, nieznane dotąd doznania płynące z ciała mogą być dla młodego człowieka źródłem wielu skrajnych i intensywnych emocji: ekscytacji, niepokoju, wstydu, dumy...

Burza hormonów - czyli nieodłączny element dorastania. Młodzi ludzie intensywniej przeżywają wszystkie zachowania i uczucia a ich widoczne efekty bywają skrajnie różne - od hałaśliwego i silnego okazywania dobrego nastroju do nagłego pogrążenia się w smutku i melancholii. Szczególnie trudna wydaje się ambiwalencja uczuć, czyli jednoczesne odczuwanie różnych emocji, np. gniewu i radości, miłości i nienawiści. Niebezpieczeństwo kryje się w tym, że nastolatek potrzebuje ciągłych doznań, chce, by cały czas "coś się działo". Gdy nie ma niczego wystarczająco pociągającego "pod ręką", szuka nowych doznań. Dlatego młodzi ludzie są szczególnie podatni na eksperymenty z alkoholem czy narkotykami.

EMOCJONALNY

ROZWÓJ

ROZWÓJ UMYSŁOWY

To właśnie w okresie dojrzewania ma miejsce najwyższy w całym życiu człowieka poziom sprawności. Rozwój procesów psychicznych (uwaga, myślenie, pamięć, spostrzeganie, twórczość i wyobraźnia) jest bardzo ważnym aspektem dorastania. Przemyślenia, często nazywane "filozofowaniem" młodych ludzi, spowodowane są tym właśnie, że następuje rozkwit wyobraźni, myślenia abstrakcyjnego, refleksyjności, samoświadomości, krytycyzmu, niezależnienia się od opinii innych ludzi i zdolności formułowania własnych ocen.

bunt

"Kim jestem?"
"Dokąd zmierzam?"

Wszystkie opóźnione wcześniej zmiany rozwojowe wpływają na bunt nastolatka, który jest uzewnętrznieniem rozdarcia między poczuciem bycia jeszcze dzieckiem a chęcią i potrzebą bycia już dorosłym.

Grzeczne i spokojne dotąd dziecko staje się nagle nieokiełznanym młodym człowiekiem. Jego słownik opanowany jest przez stanowcze "NIE". Rzeczywistość, najbliższe osoby zaczynają drażnić, a dotychczasowe zainteresowania przestają pasjonować. Nastolatek zostaje nagle postawiony przed koniecznością podążania wielkim zmianom. Do tego dochodzą widoczne zmiany w ciele, pryszcze na twarzy i zamęt w umyśle. W tym całym chaosie łatwo jest się zagubić. Nie powinny dziwić więc wybuchy frustracji, drażliwości, irytacji i buntu.

Na ten trudny czas przypada również

kryzys tożsamości,

kiedy to nastolatek musi dokonywać wyboru między ważnymi dla niego alternatywami.

Rodzice czasami nie wiedzą, co począć w obliczu radykalnych zmian w zachowaniu swojego dziecka. Najważniejszym jest uzbrojenie się w cierpliwość

i otaczanie dziecka miłością, wsparciem, troską i zaufaniem - mimo wszystko, pomimo dystansu stwarzanego przez nastolatka.

JAK ZATEM POMÓC DZIECKU
W POKONANIU

STRESU WIEKU MŁODZIEŃCZEGO?



Organizacja.

Nastolatek nie powinien być pozostawiony "sam sobie". Zbyt wiele niezorganizowanego czasu wolnego może nieść za sobą ryzyko nieodpowiedniego wykorzystania go przez dorastającego człowieka.

Sposobów na organizację czasu wolnego jest wiele, zależy to oczywiście od możliwości, chęci i zaangażowania zarówno rodziców jak i dzieci: zajęcia pozalekcyjne, dodatkowe obowiązki domowe, wspólne spacer, gry i rozmowy. Warto trzymać rękę na pulsie, być ostrożnym w stawianiu wymagań i nie dążyć do doskonałości w sprawach, które nie mają wielkiego znaczenia - oddzielać i wybierać to, o co naprawdę warto zawalczyć.

Obecność.

Niedopuszczalne jest odsuwanie się od dziecka niezależnie od tego, jak irytujące i samolubne może się w tym trudnym dla niego czasie stawać. Rodzic powinien być przy nim, wspierać swym doświadczeniem. To do rodzica często należy zrobienie pierwszego kroku w celu pojednania. Nawet, gdy konieczne jest stawianie twardych granic czy stosowanie (mądrych, przemyślanych) kar, nie należy walczyć z dzieckiem, lecz wciąż traktować je z szacunkiem i zawsze wysłuchać.

Zrozumienie.

Dziecko musi w końcu oddzielić się od rodziców i stworzyć własną, szeroko rozumianą "rodzinę" (stałą grupę bliskich osób). Dojrzewania nie da się zatrzymać. Okazanie przez rodzica zrozumienia i akceptacji dla zmian jest krokiem do dobrego rozwoju i poczucia szczęścia u dziecka.



POMÓŻ SWOJEMU DZIECKU

1. BUDUJ RELACJĘ
2. SŁUCHAJ
3. SPÓJRZ NA SIEBIE KRYTYCZNYM OKIEM
4. REAGUJ ODPOWIEDNIO DO SYTUACJI
5. TRZYMAJ SIĘ ZASAD
6. NAZYWAJ EMOCJE
7. ZADBAJ O AKTYWNOŚĆ FIZYCZNĄ
8. ZADBAJ O SIEBIE
9. EDUKUJ SIEBIE I NAJBLIŻSZYCH
10. PO PROSTU BĄDŹ

ŹRÓDŁA

Hayes L., Ciarrochi J. (2019). *Trudny czas dojrzewania. Jak pomóc nastolatkom radzić sobie z emocjami, osiągać cele i budować więzi, stosując terapię akceptacji i zaangażowania oraz psychologię pozytywną*

<https://dziecisawazne.pl/moze-zrobic-rodzic-aby-pomoc-dziecku-procesie-dojrzewania-emocjonalnego/>

<https://madraochrona.pl/blog/przetrwac-dojrzewanie-kilka-wskazowek-dla-rodzicow-i-opiekunow-nastolatka/>

https://www.doz.pl/czytelnia/a257-Dojrzewanie_-_trudny_czas_dla_mlodziezy_i_rodzicow

<https://echodnia.eu/swietokrzyskie/instrukcja-obslugi-nastolatka-pomoz-dziecku-w-trudnym-wieku/ar/8814789>



opracowanie:

**Matgorzata
Walnik**

pedagog szkolny