

## Jak pokochać nastolatka?

Jaki z reguły jest nastolatek, wie każdy dorosły – rodzic, nauczyciel, sąsiad z bloku czy pani z pobliskiego straganu. Nieznośny, mało sympatyczny, ciągle nadęty, wiecznie sfrustrowany, niezadowolony, po prostu zły. Tak mówią fakty ze szkoły i z życia wzięte. Istnieje odwieczny dysonans w relacjach nastolatków z dorosłymi. Obie strony nie potrafią się rzeczowo porozumiewać. Problemy, ważne sprawy stawiają najczęściej na ostrzu noża lub na głowie nawet i końca tego wszystkiego nie widać. Jest źle. Czyja wina? Gdzie przyczyna? Zapytamy. Odnoszę wrażenie, że odpowiedź jest stosunkowo prosta. Źródłem impasu jest wciąż fragmentaryczna wiedza lub czasami wręcz nasza niewiedza. Rodziców i nauczycieli. Niewiedza dotycząca rozwoju psychofizycznego nastolatka, budowania relacji, więzi, niewystarczająca wiedza z zakresu skutecznej komunikacji, stawiania granic, określania zasad, konsekwencji, karania i nagradzania.

Jak często zadajemy sobie zwykłe pytania: Dlaczego nastolatek właśnie takim jest? Skąd bierze się jego arogancja, wrogość wobec dorosłego świata, brak zaufania? Co popycha go do bezrozumnych (w naszym przekonaniu) działań? Co nakręca, inspiruje jego szalone zachowania i wbrew logice podejmowane decyzje?

Erik Erikson – psycholog, twórca teorii rozwoju psychospołecznego mówił tak:

„Okres dojrzewania jest to czas kształtowania własnej tożsamości. Człowiek wie już, że jest jedną w swoim rodzaju osobą, z określonymi cechami i umiejętnościami. Jest to trudny okres przejścia od dzieciństwa do dorosłości, na wielu polach – fizycznym, psychicznym, społecznym. W tym okresie młody człowiek staje przed nowymi wymaganiami. Czasem nie czuje się gotowy by podejmować ważne decyzje, może czuć pustkę, chaos. W pomieszaniu tożsamości, kiedy nie do końca wie, jakie role pełnić zachowanie jest często nieprzewidywalne i niekonsekwentne. (...) Niebezpieczeństwem tego okresu jest wytworzenie się negatywnej tożsamości”.<sup>1</sup>

Inni eksperci dodają:

„Są dwie szkoły mówiące o tym, kiedy zaczyna się okres dorastania. Zgodnie z pierwszą teorią jest to czas pomiędzy 11. a 19. rokiem życia. Druga szkoła przesuwając początek tego okresu do roku 13. a jego zakończenie typuje na wiek 19 lat. Zdaniem ekspertów możemy mówić o wczesnej i późnej adolescencji - od 13 do 16 oraz od 16 do 19 lat. Z każdym z tych okresów wiążą się też inne problemy. Dynamiczne zmia-

ny w funkcjonowaniu nastolatka zazwyczaj zaskakują zarówno jego samego, jak i najbliższych. W okresie dorastania zmienia się nie tylko wygląd. Młody człowiek inaczej patrzy na świat. Staje się bardziej krytyczny w stosunku do otoczenia, także własnych rodziców. Targają nim emocje. Zdaniem psychologów część zachowań, które pojawiają się w okresie dorastania, jest zupełnie normalna. Nastolatek musi się czasem zbuntować, wyrzucić siedzące w nim emocje. Problem zaczyna się, kiedy młodzież sięga po alkohol i narkotyki, nie przestrzega zasad, dopuszcza się agresji w stosunku do otoczenia lub popada w depresję.”<sup>2</sup>

„Obraz ciała i ogólny wygląd fizyczny jest jednym z najważniejszych składowych poczucia własnej wartości u nastolatków.

Młody człowiek zmienia punkt odniesienia z rodziców na rówieśników, pierwotne Ja jest zmieniane w bardziej świadomy obraz siebie. Zmiana jest bardzo gwałtowna, zmieniające się ciało budzi obawy. Ciało zaczyna być postrzegane jako ważny atrybut, istotny na przykład do budowania swojej pozycji w grupie rówieśników, tworzy się ideał Ja.

Zmiany w ciele w okresie dojrzewania są z reguły trudniejsze do zaakceptowania dla dziewcząt niż dla chłopców:

- dziewczynki w okresie dojrzewania znacznie przybierają na wadze (ok. 10 kg tkanki tłuszczowej - uda, biodra, piersi), pojawia się miesiączka, która czasem uniemożliwia prowadzenie takiego samego trybu życia, narażone są na zaczepki, ich wygląd jest komentowany. Dojrzewanie może być spostrzegane jako utrata kontroli nad własnym ciałem

- chłopcy w okresie dojrzewania zwiększają masę mięśniową, stają się silniejsi, zmienia im się głos, szybciej dojrzewający chłopcy często przejmują rolę przywódcze w grupie rówieśniczej.

Okres dorastania jest przełomowy, młody człowiek jest nastawiony na autonomię, zaznaczanie własnych granic, poszukiwanie nowych doświadczeń, ale jednocześnie czuje ogromną potrzebę intymności, bezpieczeństwa, bliskiej relacji.

Jest podatny na zranienie (trauma skumulowana). Obraz ciała kształtuje się nie tylko w kontekście rodzinnym, ale również szerszym, społecznym. W tym okresie następuje włączenie opinii rówieśników oraz kontekstu kulturowego jako odrębnego punktu odniesienia do oceny samego siebie i swojego ciała.

Idealny obraz - smukłe ciało jako symbol energii i możliwości sprawowania kontroli.

Postrzeganie ciała jako „obiekt”, złożone z części składowych (mniej lub bardziej doskonałe elementy) oraz jako „proces”, skoncentrowane na funkcjonowaniu (mniej lub bardziej sprawnie funkcjonująca całość)”.<sup>3</sup>

### **Co dzieje się w tym okresie w organizmie i głowie młodego człowieka?**

Joanna Stroemich - psycholog, psychoprofilaktyki psychoterapeuta mówi tak:

„Ciało młodej osoby zmienia się w ciało dorosłego człowieka. Okres ten jest jednak związany nie tylko ze zmianą wyglądu. Nastolatek inaczej patrzy na świat. Zmiany następują we wszystkich sferach jego funkcjonowania. Pojawia się większy krytycyzm. Młody człowiek zaczyna dostrzegać na świecie więcej zależności. Już nie bierze go takiego, jakim widzi. Zaczyna porównywać - także siebie do innych. Często budzi to konflikt wewnętrzny, emocje, z którymi trudno mu sobie poradzić. W tym wieku nastolatek nie ma jeszcze wykształconej umiejętności regulacji emocji. Bardzo często ich nie wytrzymuje. W okresie dojrzewania pojawia się też potrzeba buntu i akceptacji ze strony grupy rówieśniczej. To ona stanowi podstawowy punkt odniesienia. Do tego dochodzą media. Są one źródłem informacji, z którymi młody człowiek nie zawsze jest w stanie sobie poradzić. Właściwie można by powiedzieć, że ten okres dorastania można opisać „Emocje, Emocje, Emocje”. I to zazwyczaj bardzo trudne emocje. Nie zawsze negatywne. W tym czasie często pojawia się też euforia, radość, szczęście. To wszystko jest mocniej przez młodego człowieka przeżywane. A my - dorośli - musimy sobie radzić z jego emocjami. Z jednej strony pozwolić, aby wyszły z młodego człowieka. Z drugiej, aby się ujawniły w sposób, który jest akceptowalny społecznie. Bo nie same emocje budzą nasz niepokój, ile sposób ich wyrażania. Rodzice nie są zaniepokojeni tym, że młody człowiek przeżywa ten gniew, tylko w jaki sposób go wyraża. Tym, że dziecko używa przekleństw, trzaska drzwiami, rzuca przedmiotami, obraża rodziców i inne osoby w otoczeniu. To są reakcje, na które trzeba reagować. (...)

Pewien rodzaj rozchwiania emocjonalnego, potrzeba izolacji, negowania zasad, skłonność do dyskutowania jest normą rozwojową. Nie wszystko powinno nas niepokoić. Zachowania młodego człowieka są skrajne. Niektóre bardzo rzucają się w oczy. Wydaje nam się, że każdy nastolatek jest nieopanowany, agresywny, ćpający, pijący, palący papierosy - bo tych widzimy. Tak naprawdę jednak większość młodych ludzi ma objawy w granicach normy. Chwiejność emocjonalna, skłonność do dyskusji, testowania granic - to jest naturalne. Jednak palenie papierosów w tym wieku czy uzależnienie od czegoś innego to już coś, czym trzeba się zająć terapeutycznie. Rodzice i nauczyciele mają problem z rozróżnieniem tego, co jest w tym wieku normą, a co nie. Do tych dru-

gich należą zachowania, które budzą ogólny sprzeciw społeczny.”<sup>4</sup>

### **Problemy, które najczęściej martwią rodziców i nauczycieli**

Zdaniem Joanny Stroemich „(...)Są dwie grupy problemów.

Pierwsza związana z buntowniczym zachowaniem - łamanie zasad i reguł, agresja, problemy z przestrzeganiem podstawowych obowiązków - gdy młody człowiek nie chodzi do szkoły, wagaruje, sięga po używki, uzależnia się od komputera i Internetu, neguje wszystko, co powie rodzic i nauczyciel. Bywa, że w domu pojawiają się kłótnie, agresja fizyczna i werbalna w stosunku do członków rodziny czy kolegów w klasie. Rodzice mówią, że dziecko nie chce się uczyć, nie chodzi do szkoły, nie odrabia zadań domowych, nie daje sobie pomóc w nauce. Uważa, że to jest jego sprawa. Wtedy rodzic czuje się bezradny.

Druga grupa problemów - bardziej martwiąca rodziców, to ta zagrażająca życiu dziecka. W tym wieku bardzo często ujawniają się różne odmiany depresji. Dziecko zamyka się, izoluje, nie wychodzi z domu, ma kompleksy i nie podejmuje żadnych działań z obawy przed oceną. Takie zachowanie albo już jest depresją albo może do niej prowadzić. Rodzice coraz częściej boją się, że dziecko położy się na torach, że sobie coś zrobi. To, że młody człowiek może popełnić samobójstwo, jest dla rodziców coraz bardziej realne. Może dlatego, że media często opisują takie przypadki.”<sup>5</sup>

### **Co mogą zrobić dorośli, aby okres dorastania był mniej dramatyczny zarówno dla nich, jak i młodych ludzi?**

„To, w co rodzice powinni inwestować to kontakt z dzieckiem. Ono powinno mu ufać, czuć się przez niego akceptowane. Rodzic nie może stracić z oczu swojego nastoletniego dziecka. Powinien filtrować wszystkie komunikaty, które przekazuje przez pryzmat swojego dziecka wewnętrznego. Zadać sobie pytanie: Czy gdybym był nastolatkiem, chciałbym, aby rodzic tak się do mnie zwracał? Jest jeszcze jeden test. Rodzic powinien zadać sobie pytanie, czy tak samo odezwałby się do obcego dziecka. Czy powiedziałby krytyczną uwagę koledze z pracy? Dorośli o tym zapominają i traktują swoje dzieci inaczej niż obce, a tu nie ma żadnej różnicy. Młody człowiek zasługuje na taki sam szacunek jak osoba dorosła. W okresie dorastania dziecko jest niezwykle wrażliwe na swoim punkcie. Każdą uwagę rodzica odbiera przeciwko sobie. W pewnym momencie ma dość, zamyka się i każdy komunikat - nawet neutralny, odbiera jako negatywny. Stracone zaufanie trudno jest odzyskać. W codziennych kontaktach powinno być dużo języka akceptacji. Rodzic musi chwalić dziecko, kierować do niego więcej komunikatów pozytywnych niż negatywnych. Jak nastolatek wraca ze szkoły, a rodzic z pracy, to ten drugi widzi tylko rzeczy złe - nieodłożony tornister, niepowieszona kurtka. A coś dobrego

powiedział? Oczywiście zapytał? A co w szkole? To jest najgorsze pytanie, jakie może zadać. Działa ono, jak płachta na byka. Młody człowiek uważa, że rodzic nie interesuje się nim jako osobą, tym, jak się czuje, tylko ocenami. Nastolatki zamykają się na to pytanie. Odpowiadają „dobrze” albo udzielają odpowiedzi, która jest dla nich korzystna - mówią o dobrych ocenach. Z takiego pytania rodzic nie dowie się, co się działo w szkole, bo jest to pytanie z gruntu oceniające. Ty mi powiesz, jak było w szkole, a ja ci powiem, czy to dobrze, czy źle. Dziecko jest bardzo wyczuwane na to pytanie. A wystarczy drobna zmiana na: Co u Ciebie słychać? Pytania inwigilujące, zaczynające się od: dlaczego, po co - dziecko odbiera negatywnie. Młodzi ludzie źle odbierają komunikaty związane z oceną. A my naprawdę dużo oceniamy. Często zamieniamy się w sędziów, mówimy: to dobrze, źle, to mógłbyś zrobić lepiej. Dlatego pierwszą rzeczą, jaką należy omawiać z rodzicami, to bariery komunikacyjne.”<sup>6</sup>

Podobnie rzecz się ma w przypadku wychowawców i nauczycieli. Z reguły przewidują, wyrokuje i oceniają. Tak jest najprościej i najszybciej. Rzadko myśli się o konsekwencjach.

#### **Co i jak robić, aby obniżyć napięcie w relacjach z nastolatkiem?**

W opinii Joanny Stroemich „(...)trzeba zweryfikować system zasad panujących w domu. Sprawdzić, czy one w ogóle w domu funkcjonują, a jeśli tak, to czy dziecko zdaje sobie z nich sprawę, kto musi ich przestrzegać - tylko nastolatek czy też inni członkowie rodziny. Dowiedzmy się, czy młody człowiek wie, czego się od niego wymaga i jakie będą konsekwencje złamania wspólnie ustalonych zasad. Trzeba pamiętać, że z nastolatkiem większość rzeczy trzeba robić wspólnie. On źle reaguje, gdy coś mu się narzuca. Ważne więc, aby wspólnie ustalić zasady panujące w domu. Pod uwagę trzeba wziąć też sugestie dziecka. Jeżeli będzie czuło, że jest autorem tych zasad, to chętniej będzie ich przestrzegać. Cnotą okresu dorastania jest wierność. Głównie sobie - swoim zainteresowaniom, pasjom, zdaniu. Ważna jest też zasada spójności. Źle jeżeli rodzic mówi, że nie wolno kłamać, a potem sam kłamie lub każe nastolatkowi mówić nieprawdę w swojej sprawie. To są sytuacje niedopuszczalne, które zostaną wyciągnięte w pierwszej kolejności - jako argument przeciwko zasadom, które będziemy ustalać. Rodzice zapętlają się też w pułapkę kar. Za niesubordynację wystawiają dziecku drzwi z pokoju, zabierają bezterminowo komputer, komórkę, możliwość wyjść z przyjaciółmi, oglądania telewizji, jedzenia słodyczy. Potem rodzic przychodzi i mówi: ja już nie mam co mu zabrać. A dziecko żyje w ciągłej frustracji. Pozbawia się go motywacji do działania i zmiany. Powoduje to jeszcze większe obudowanie się po drugiej stronie barykady. Dziecko uważa, że świat dorosłych jest zły. Jeżeli cho-

dzi o konsekwencje, to powinny mieć ono charakter przyczynowo-skutkowy. Jeżeli np. dziecko się spóźniło dwie godziny, to na drugi dzień musi być o godzinę wcześniej.”<sup>7</sup>

Funkcjonowanie w ciągłym emocjonalnym dyskomforcie nikomu nie sprawia przyjemności. Rodzicom i nauczycielom także. Ale można to przecież zmienić. Nic nie dzieje się jednak samo, albo za dotknięciem czarowanej różdżki. Aby wdrażać zmiany, trzeba tego chcieć. Trzeba mieć gotowość krytycznego spojrzenia na siebie, swoją wiedzę, umiejętności, a także otwartość na korzystanie ze sprawdzonych doświadczeń i rad. Spróbuj.

- Dołóż starań, aby zrozumieć nastolatka.
- Słuchaj i słysz.
- Patrz i dostrzegaj.
- Popracuj nad skuteczną komunikacją.
- Nie bierz jego nagannych zachowań do siebie.
- Nie bierz wszystkiego dosłownie.
- Nie oceniaj.
- Nie pouczaj nadmiernie.
- Niczego nie wypominaj.
- Nie porównuj z innymi.
- Nie krytykuj.
- Nie karz, wyciągaj konsekwencje.
- Bądź cierpliwy i wyrozumiały.
- Zapewnij poczucie bezpieczeństwa.
- Umiejętnie buduj relacje.
- Zapewnij wsparcie.
- Traktuj poważnie wszystkie sygnalizowane problemy.
- Nie wypytuj.
- Szanuj jego intymność.
- Stawiaj czytelne granice.
- Dotrzymuj słowa.
- Zachowuj się konsekwentnie
- Nie usprawiedliwiaj wszystkich występków dziecka. Tłumacz, rozmawiaj. Wyciągaj także konsekwencje.
- Nie chroń dziecka za wszelką cenę. Pozwól czasami przeżyć wstyd, frustrację, wyrzuty sumienia, „obciach”.
- Bądź wzorem do naśladowania.

Tuszowanie złych zachowań to najczęściej popełniany przez wychowawców i rodziców błąd wychowawczy. Uczenie się na własnych błędach w ryzykownej sytuacji może zadziałać na nastolatka jak hamulec bezpieczeństwa. Zmienia zachowanie. Zdaniem psychologa Igora Rotberga nastolatki często nie widzą oczywistych (dla nas) konsekwencji swoich działań. Słabo wykształcona kora przedczołowa (dojrzeła powoli), czyli obszar mózgu odpowiedzialny za samokontrolę, planowanie i przewidywanie uniemożliwia przewidywanie skutków. Więcej zdziałamy, rozumiejąc, że z powodu fizjologii łączenie przyczyn i skutków nie jest mocną stroną dorastających dzieci. Pamiętaj o tym, że Twój „służbowy” czy „prywatny” nastolatek uważa, że jest wyjątkowy. Inny niż pozostali rówieśnicy. Żyje najintensywniej. Jego porażki

bolą najbardziej i nikt tego nie zrozumie.

W psychologii to uciążliwe dla otoczenia zjawisko nazwano nastoletnim egocentryzmem. Mija z wiekiem. W takiej sytuacji, stosuj życzliwą pobłażliwość. Nie próbuj moralizować.<sup>8</sup>

A zatem, szanowny rodzicu, wychowawco i nauczycielu (biorąc pod uwagę wypowiedzi ekspertów), można śmiało powiedzieć, że zawilości w obcowaniu z nastolatkiem nie muszą być typowym dramatem i sytuacją bez wyjścia. Przy odrobinie uważności, otwartości i refleksyjności, a przede wszystkim ustaleniu tego, co wiem, a o czym nie mam pojęcia w kwestii rozwoju psychofizycznego młodego człowieka, mamy szansę, my dorośli, na zadzierzgnięcie z nim bliższego kontaktu. Więcej, nawet nici porozumienia i na zbudowanie dobrych relacji, a w końcu na skuteczne porozumiewanie się i pokochanie nastolatka.

#### ***Bibliografia:***

1. Stefaniak K., Etapy rozwoju tożsamości człowieka według Eriksona, [psychoterapia-polna.warszawa.pl](http://psychoterapia-polna.warszawa.pl), artykuły kwiecień 2015

2. Ciszewska K., Żyża S., Materiały szkoleniowe dla szkolenia ORE „Interwencja kryzysowa wobec dzieci i młodzieży”, Warszawa 2019

3. Witkowska M., Moduł samouszkodzenia. Materiały dla liderów projektu Nastolatki, ORE 2015

4. Pipher M., Ocalić Ofelię. Jak chronić osobowość dorastających dziewcząt? Wydawnictwo, Media Rodzina, 2014

5. Jarmuż A., Psycholog radzi. Rozmowa z Joanną Stremich - psychologiem, psychoprofilaktykiem i psychoterapeutą, dyrektorem Niepublicznej Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej przy Szkole Wyższej Psychologii Społecznej w Poznaniu, Głos Wielkopolski, maj 2015

6. Tamże

7. Bielaniak B., Survival z nastolatkiem – empatyczne towarzyszenie w dorastaniu, EPUB, 2018

8. Jarmuż A., Psycholog radzi. Rozmowa z Joanną Stremich - psychologiem, psychoprofilaktykiem i psychoterapeutą, dyrektorem Niepublicznej Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej przy Szkole Wyższej Psychologii Społecznej w Poznaniu, Głos Wielkopolski, maj 2015

9. Jasińska A., Rotberg I., Jak zrozumieć nastolatka?, Twój Styl, 2019, czerwiec 2020