



Zaradnik rodzicielski

Czy to może norma?



SZANOWNI RODZICE,

kiedy dziecko wchodzi w wiek dojrzewania zachodzi w nim w wiele zmian. Adolescencja to zarówno dla młodego człowieka, jak i jego najbliższych czas, w którym powstaje nowy rodzaj "normy". Ta norma jest adekwatna do etapu rozwojowego jednak nie zawsze jest normą, która zachwyca rodziców.



Zmiany, zmiany, zmiany



Przejście z jednego do drugiego etapu rozwojowego poprzedza tzw. **kryzys rozwojowy** – czyli naturalna reakcja na zmianę, poszukiwanie nowych sposobów na budowanie swojego bezpieczeństwa, swojej tożsamości.

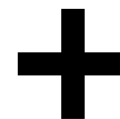
Okres dojrzewania zakłada zmiany zarówno:

- fizyczne

- psychiczne

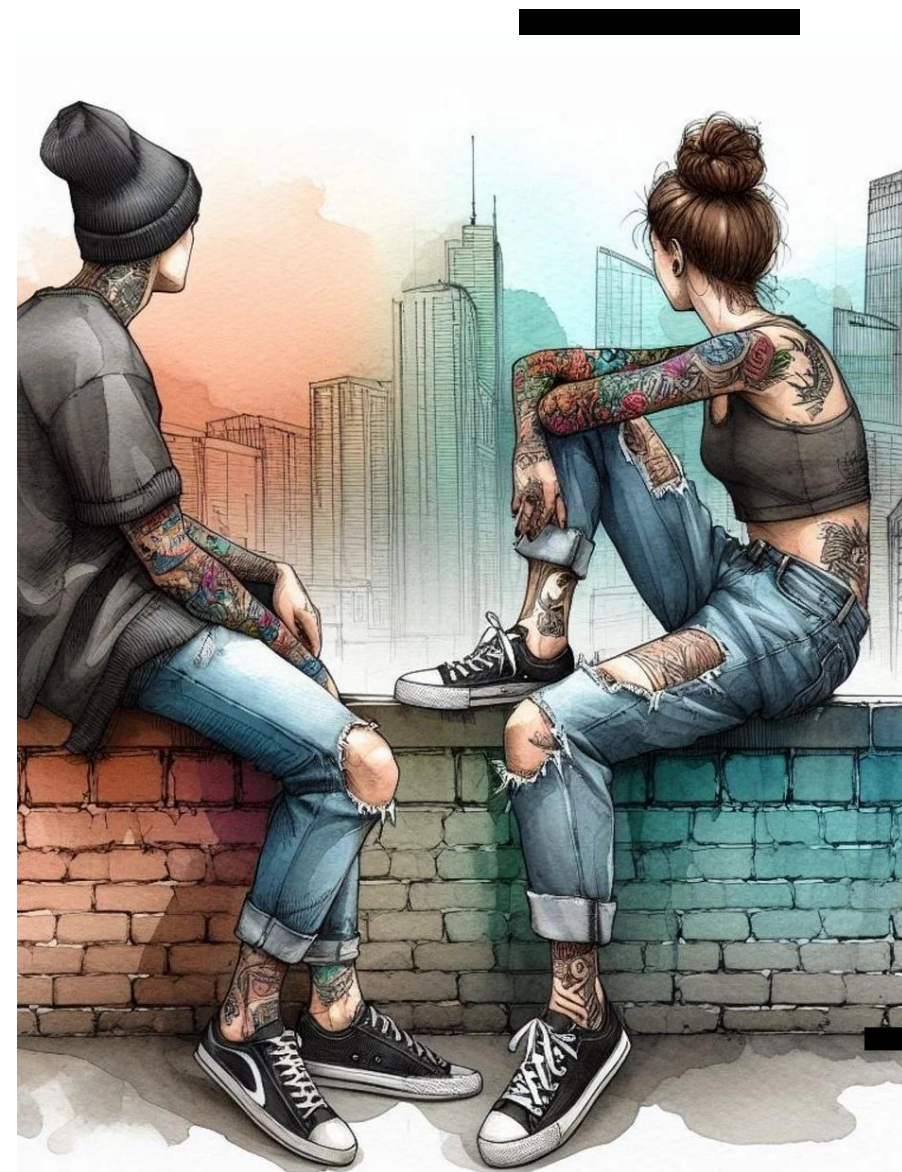
- emocjonalne

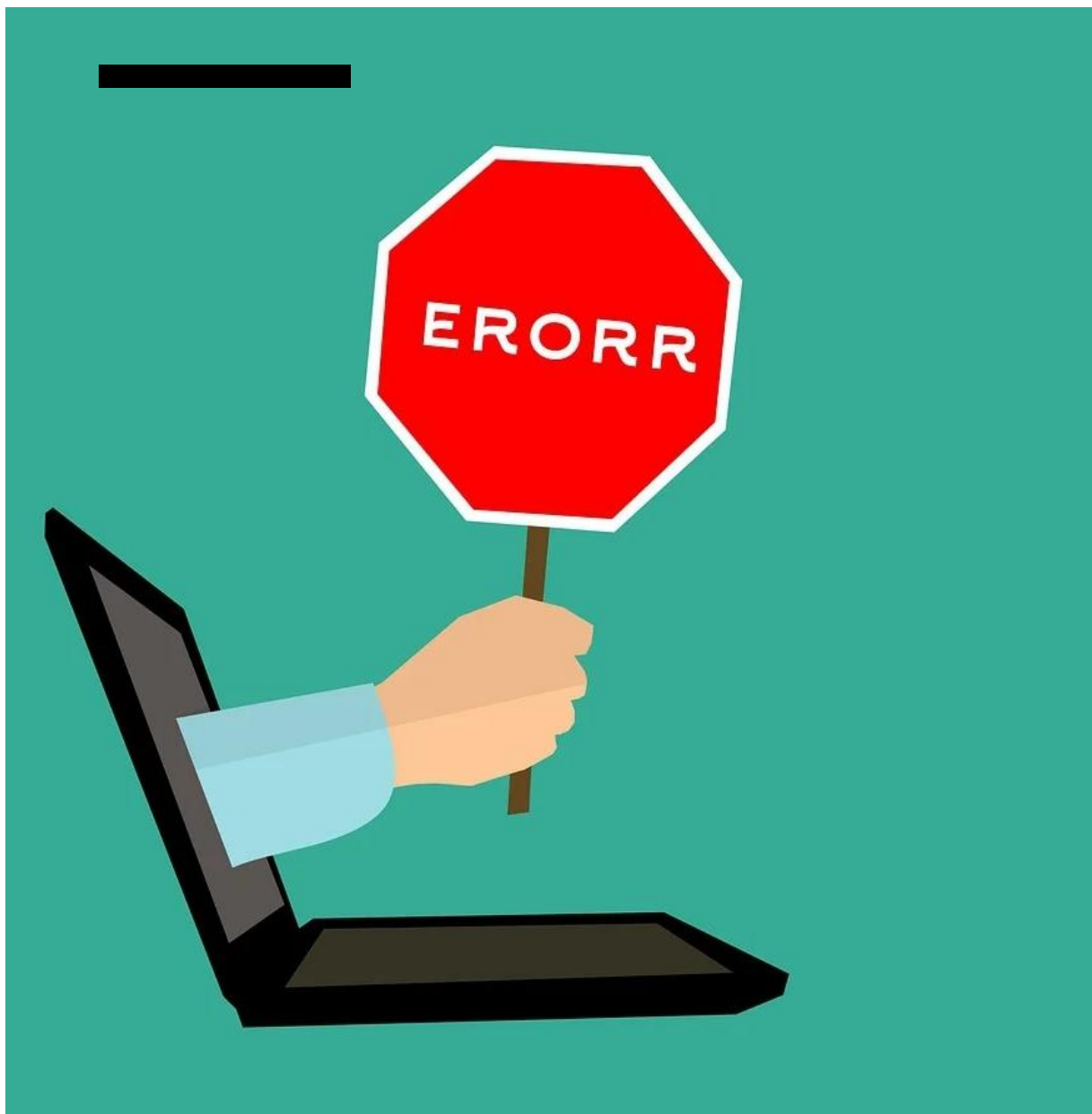
- relacyjne



Zadania tego etapu

- Akceptacja zmian zachodzących we własnym organizmie
- Kształtowanie się myślenia abstrakcyjnego, refleksyjnego i umiejętności wnioskowania
- Wyodrębnienie się (osiągnięcie niezależności) i usamodzielnienie
- Rozwój inteligencji emocjonalnej, umiejętności rozeznawania swoich potrzeb
- Kształtowanie się poczucia tożsamości, systemu wartości
- Wzmocnienie poczucia własnej wartości, sprawczości i odpowiedzialności
- Budowanie bardziej dojrzałych i trwałych więzi z osobami obojga płci
- Przygotowanie do dorosłości i funkcjonowania w społeczeństwie





"Człowiek, który nie robi błędów, zwykle nie robi nic".

E. J. Phelps

Każde z wymienionych zadań może sprawiać trudności młodym ludziom a ich realizacja odbywa się tzw. "metodą prób i błędów". To ważne by odważyć się je popełniać, uczyć się na nich, naprawiać.

**+ Akceptacja rodziców...
BEZCENNA!**

ZMIANY FIZYCZNE

- Zaburzone rytmy snu, trudności w zasypianiu przed 23.00 - opóźniony dobowy wzrost poziomu melatoniny ("hormon snu")
- Częste poczucie zmęczenia, obniżony poziom energii, zaburzenia łaknienia
- Występowanie trądziku, zaostrzenia, kłopoty z utrzymaniem higieny - mogą pojawić się trudności w zaakceptowaniu zmian zachodzących w ciele
- Nagłe, przyspieszone okresy wzrostu i masy ciała
- Mogą zacząć rosnąć zęby mądrości
- Mózg przechodzi proces eliminacji – redukuje nieistotne wspomnienia, stąd rozproszenie, rozkojarzenie nastolatka

Co w
zmieniającym się
zachowaniu
nastolatka jest

no /et



ZMIANY PSYCHICZNE

- Stopniowo zwiększają się możliwości koncentracji i pamięci
- Krytyczność wobec świata dorosłych
- Nadwrażliwość na opinię innych
- Podejmowanie ryzyka i poszukiwanie silnych wrażeń - budowanie nowej relacji z lękiem
- Rośnie zainteresowanie zjawiskami nadprzyrodzonymi, religią, kwestiami społecznymi
- Tendencja do skrajnego oportunistycznego bądź idealizmu
- Trudności w rozumowaniu długoterminowym
- Zmiany w ośrodku przyjemności - coś co było przyjemne zaczyna być określane jako nudne i odrzucane (rzeczy, aktywności, relacje)

... normalne a
nawet użyteczne



ZMIANY EMOCJONALNE

- Częste przyływy gwałtownych emocji, brak możliwości dojrzałego zarządzania nimi
- Poszukiwanie doznań wywołujących intensywne emocje
- Wzrasta potrzeba wolności a nawet izolacji, prawa wyboru, negocjowania zasad
- Nieadekwatne szacowanie możliwości (biorą na siebie za dużo bądź niedowierzają w swoje możliwości)
- Upartość, trudność w przyznaniu racji lub przyznaniu się do błędu
- Podatność na obniżony nastrój, uzależnienia i zachowania autodestruktywne
- Cenią poczucie humoru choć sami jeszcze je rozwijają przy jednoczesnym braku

... normalne a
nawet użyteczne



ZMIANY W RELACJACH

- Wyrażanie własnej seksualności, gotowość do aktywności seksualnej
- Zainteresowanie seksualne własną płcią poprzedzające zainteresowanie płcią przeciwną
- Duże zaangażowanie w relacje rówieśnicze, lojalność wobec grupy
- Wzrasta ciekawość a z nią gotowość do budowania niebezpiecznych relacji
- Potrzeba szacunku, uznania, wysłuchania, obdarzania odpowiedzialnością
- Skłonność do skupiania się na sobie
- Mniejsza potrzeba spędzania czasu z rodziną
- Częstsze wchodzenie w konflikty, zwłaszcza z ważnymi, znaczącymi osobami

... **normalne a nawet
użyteczne**



Zmienia się dziecko, czas by zmienił się rodzic!



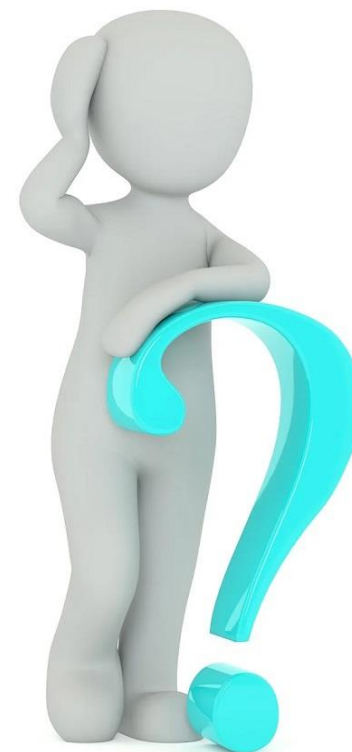
Jeszcze do niedawna rodzic był tym, który głównie odpowiadał za bezpieczeństwo i potrzeby dziecka. Nastolatek ma być przez rodzica przygotowywany do radzenia sobie samodzielnie w świecie. Oznacza to zwiększanie wolności przy jednoczesnym negocjowaniu i nowej organizacji zasad. Rodzic musi nadążyć za zmianami zachodzącymi w jego dziecku.

ZMIANY SĄ DOBRE!



- Okazuj zainteresowania zadając **pytania**. Dziś bardziej przyda się pytanie niż orzekanie. Nastolatek **najchętniej podpisze się pod własnymi rozwiązaniami**
- **Buduj optymalną odległość z nastolatkiem** tzn. **bądź blisko**, nawet gdy on próbuje Cię przekonać, że nie jesteś mu potrzebny a jednocześnie **szanuj jego potrzebę izolacji – szukaj nowych sposobów na kontakt**
- Pozwól nastolatkowi korzystać z dobrych relacji z innymi dorosłymi, czasem **łatwiej z obcymi niż z rodzicami**
- Twórz z nastolatkiem jasne **granice, zasady**, bądź w tym zdecydowany i konsekwentny, argumentuj to czego od niego oczekujesz
- Dawaj nastolatkowi **wybór** kiedy to tylko możliwe
- Wspieraj młodego człowieka w jego **rozwoju samoświadomości**, pomóż mu określić jego mocne strony, predyspozycje i zasoby

Co możesz Rodzicu?



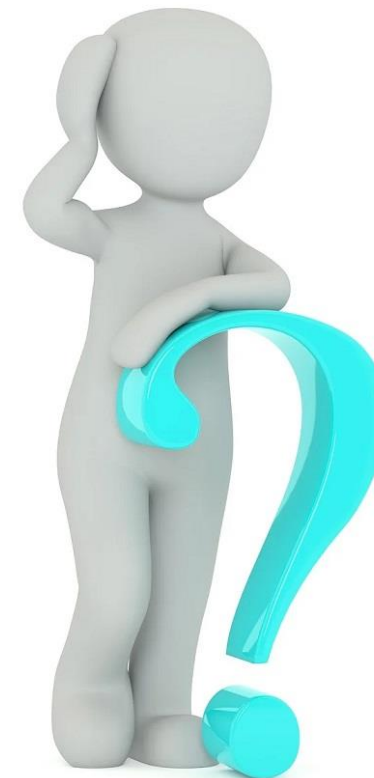
- Pomagaj nastolatkowi panować nad emocjami i odczytywać sens ich pojawienia się - aby się udało sam musisz umieć zarządzać swoimi emocjami, **zachować spokój przy niespokojnym :)**
- **Doceniaj marzenia**, również te, które wydają Ci się nierealne
- Pokazuj nastolatkowi, że wszystko ma swoje etapy, że **"metoda małych kroków"** przydaje się częściej niż rewolucje, ucz planowania i przewidywania konsekwencji
- Powstrzymaj się od rozwiązywania problemów za nastolatka. **Pozwól mu popełniać i naprawiać błędy**, to ten czas, przy Tobie sobie z nimi poradzi
- Pokazuj **sposoby na budowanie bezpieczeństwa**, nie tylko same zagrożenia

Możesz też...



- **Złap dystans** do zachowania swojego dziecka, **dodaj humor i niecodzienne rozwiązania** (np. sms w imieniu nierozpakowanej zmywarki, karteczka na monitorze)
- Przekazuj nastolatkowi informacje o tym co się z nim dzieje w okresie dojrzewania, **pomóż mu sobie zrozumieć** i znajdować rozwiązania na ten nowy stan
- Bądź uważny i nie bagatelizuj problemów swojego dziecka
- **Pielęgnuj przekonanie, że wszystko co się teraz dzieje, co jest trudne i niezrozumiałe ma swój sens i do czegoś dale prowadzi Twojego nastolatka**
- **P.S. NIE ZAWSZE TAK BĘDZIE :)**

I jeszcze...



- Przedłużające się okresy zaburzonych rytmów biologicznych (utrata wagi, bezsenność, zaniedbywanie higieny)
- Dolegliwości niewyjaśnionego pochodzenia (ból brzucha, głowy inne)
- Utrzymujący się długo obniżony nastrój, informacje o braku chęci do życia, zainteresowanie tematyką śmierci, myśli rezygnacyjne, okaleczanie się
- Pojawianie się nieustannego niepokoju i stresu - stany lękowe
- Ciągły brak energii i entuzjazmu – depresja ("rozwojowa")
- Nagłe narastające zaległości szkolne bądź nieobecności na lekcjach, łamanie norm społecznych
- Notoryczne zaniedbywanie obowiązków, zainteresowań, relacji

Na co być czujnym ?

Tak wiele zmian na raz może przeciążyć nastolatka



- **Rozmawiaj bez oceny, akceptuj** wyjaśnienia i emocje swojego dziecka
- **Sięgaj po pomoc** i naucz tego swoje dziecko!

Szkoła może pomóc! - korzystaj z pomocy wychowawcy, pedagoga czy psychologa szkolnego. Szkoła jest miejscem, w którym dziecko spędza większą część swojego czasu.

W naszym mieście jest wiele publicznych i prywatnych **instytucji wsparcia** dla Twojego nastolatka i dla Ciebie.

Czasem niezbędna jest **psychoterapia** czy **pomoc lekarza psychiatry i farmakoterapia**. Bądź otwarty na te rozwiązania a Twoje dziecko też odważniej po nie sięgnie

Jak pomóc

?



zapraszam do
współpracy
pedagog szkolny
Edyta Rudzka -



Lotnik
IV Liceum Ogólnokształcące



Literatura:

- "Nastolatki. Kiedy kończy się wychowanie?" Jesper Juul
- "Dlaczego rodzice tak cię wkurzają i co z tym zrobić?" Dean Burnett
- "Jak radzić sobie z nastolatkiem. Poradnik dla dorosłych. Josh Shipp

Grafika: pixabay.com/pl

