

# PROBLEMY WIEKU DORASTANIA



mgr Monika Bengueddah

# Wiek dorastania to:

- Wzmożona emocjonalność
- wysokie napięcie
- chwiejność

**1) Poczucie własnej mocy i własnej wartości.**

**2) Wzruszenie i współczucie.**

**3) Radość.**

**4) Entuzjizm.**

**5) Podniecenie i nadmierna aktywność.**

**1) Załamania, brak wiary w swoje możliwości.**

**2) Nieugiętość i okrucieństwo.**

**3) Smutek.**

**4) Przygnębienie.**

**5) Zniechęcenie i niezadowolenie.**

# **Zmiany rozwojowe okresu dorastania wyrażają się w przejściu od niedojrzałości do dojrzałości w zakresie poszczególnych funkcji:**

- W zakresie funkcji intelektualnych
- Kształtowanie rozwoju emocjonalnego
- W obszarze społecznego funkcjonowania
- W zakresie uniezależniania się od rodziców
- Dojrzewanie poczucia własnej tożsamości

# **SPOSOBY POSZUKIWANIA WŁASNEJ TOŻSAMOŚCI PRZEZ MŁODYCH LUDZI**

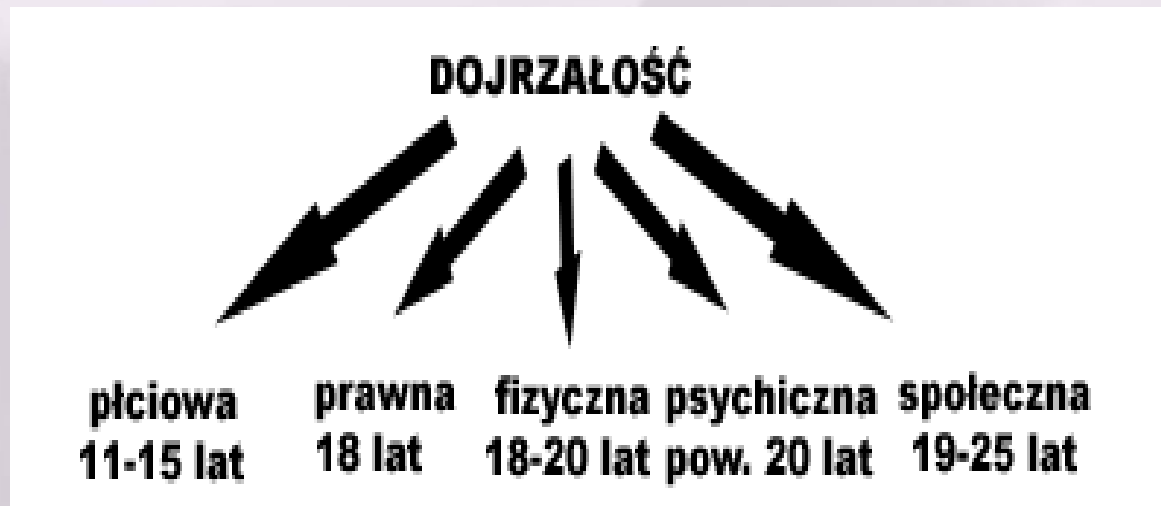
1. Sprawdzanie trwania miłości rodziców –
2. Próby zmieniania siebie, eksperymentowania z samym sobą
3. Sprawdzanie swoich nowych możliwości fizycznych i psychicznych
4. Szukanie dla siebie społecznej akceptacji
5. Dostrzeganie niesprawiedliwości i zakłamania

W literaturze psychologicznej wiek dojrzewania dzieli się na trzy etapy:

wczesny ( 11- 13 rok życia),

średni ( 15- 16 rok życia)

i późny ( 17-18 rok życia).



# **Na etapie wczesnego wieku dojrzewania charakterystyczne są następujące problemy: (11 – 13 rok życia)**

- kłopoty z wyglądem dorastającego ciała;
- zmiany hormonalne wpływające na zmienność usposobienia, wzrost poziomu agresywności, zgryźliwość w kontaktach z rówieśnikami i dorosłymi;
- wzrost poczucia własnej indywidualności;
- bunt i prowokujące zachowania przejawiające się w aktywnym domaganiu się większej swobody i zachowaniach grubiańskich;
- silne identyfikowanie się z grupą i wzrost znaczenia przyjaciół;
- silne poczucie sprawiedliwości, któremu towarzyszy uproszczone widzenie spraw, a co za tym idzie brak tolerancji i niezdolność do kompromisów.

# Zagrożenia wieku dorastania:

- swoboda (nastolatki potrzebują kontroli! kochaj, ufaj i kontroluj!),
- wolny dostęp do Internetu,
- uzależnienie od komputera,
- niewłaściwe informacje, które ze świata docierają do nastolatków, nadmierne dbanie o swoją sylwetkę,
- labilność emocji: od euforii do płaczu,
- własne strategie działania (bez doświadczenia),
- egocentryzm (życie w bańce),
- wzrost poziomu testosteronu – agresja,
- eksperymentowanie z życiem, używki.

# Do najczęstszych błędów, jakie popełniają rodzice należą:

- zbytńia natarczywość
- ocenianie przez porównywanie
- nadmiernie drobiazgowe krytykowanie
- niekonsekwentne postępowanie
- kłótnie, wchodzenie w utarczki słowne z dzieckiem



# Podstawowe zasady postępowania rodziców z ich dorastającymi dziećmi:

- Zasada akceptacji.
- Zasada wiarygodności.
- Zasada poszanowania intymności.
- Zasada stabilności.
- Zasada prośby.
- Zasada konsekwencji.
- Zasada otwartości na informacje.
- Zasada humoru.
- Zasada współdecydowania.

# Problemy wieku dorastania: samookaleczenia

Jako powód samookaleczeń, specjaliści i terapeuci wymieniają długi, przewlekły i trudny do zniesienia **ból emocjonalny**. Cięcie się, bicie, przypalanie - mają go zagłuszyć.

# Przyczyny

- Młodzi ludzie, u których pojawiają się trudne emocje (wstyd, poczucie winy, wściekłość, zazdrość), próbują z nimi walczyć, jedną z form walki jest zadawanie sobie bólu. To kara a zarazem pokuta, która uwalnia emocje.
- Ból, jaki towarzyszy okaleczeniu ciała, jednym przynosi **emocjonalną ulgę**, a drudzy **zaczynają dzięki niemu czuć, że żyją**.
- Widok krwi uspokaja – samookaleczenie to działanie według scenariusza, w którym krew mówi o dokonaniu dzieła

# Przyczyny

Autoagresja działa na zasadzie powtarzalności: Napięcie – rozładowanie napięcia (np. poprzez samookaleczenie) i po pewnym czasie kumulowanie się napięć. W przypadku, kiedy ktoś okalecza się właśnie po to, by poczuć ulgę, faktycznie nie odczuwa bólu.

U części samookaleczających się osób, sam akt jest osobliwą formą zwrócenia na siebie uwagi albo **wołania o pomoc** nastolatków nie radzących sobie z presją otoczenia i własnymi problemami.

# Przyczyny

Często okaleczający się mają zaburzone poczucie własnej wartości i autonomii. – Dlatego jedynym miejscem gdzie mogą wyładować swoje emocje jest ich ciało, które jest ich jedyną własnością.

Samookaleczenie może być spowodowane niezaspokojonymi potrzebami psychicznymi, następstwem doznawania przemocy w rodzinie

Tego nie da się ukryć



# Sygnały ostrzegawcze

Na co warto zwrócić uwagę  
w zachowaniu dziecka?

- wycofywanie się z kontaktów z rodziną i przyjaciółmi, odwracanie się od nich;
- zainteresowanie lub wręcz zaabsorbowanie śmiercią;
- wyraźne zmiany osobowości i poważne zmiany nastroju;
- trudności z koncentracją;
- trudności w szkole, obniżenie jakości pracy i ocen;
- zmianę dotychczasowych zwyczajów dotyczących jedzenia i snu;
- utratę zainteresowania rozrywkami;



- częste uskarżanie się na fizyczne dolegliwości, które nie mają wyraźnej przyczyny somatycznej (ból głowy, ból żołądka, ciągłe zmęczenie, nieustanne znużenie);
- utratę zainteresowań dla rzeczy i spraw, które do tej pory były ważne;
- wzrost impulsywności, nagłe impulsywne działania, jak akty agresji i przemocy;
- zachowania buntownicze lub ucieczkowe, absencję w szkole;
- odrzucanie pomocy; poczucie, że udzielenie pomocy jest już niemożliwe;
- oskarżanie się, poczucie winy;
- wypowiedzianie komunikatów na temat beznadziejności,

# **KOMUNIKACJA Z NASTOLATKIEM**

# Jak radzić sobie z uczuciami ?



## **Potwierdź uczucia nastoletniego dziecka**

**NASTOLATKA:** O nie! Co ja zrobię? Powiedziałam Gordonom, że popilnuję ich dziecka w sobotę, a teraz zadzwoniła Lisa i zaprosiła mnie do siebie na nocleg!

**RODZICE:** Powiem ci, co powinnaś zrobić...

Zamiast lekceważyć uczucia dziecka i udzielać rady:

### **Pomóż zebrać myśli i nazwij uczucia:**

„Wygląda na to, że ciągnie cię w dwie strony... Chcesz pójść do Lisy, ale nie chcesz też sprawić zawodu Gordonom”.

### **Potwierdź uczucia słowem lub mruknięciem:**

„Ojej!”

### **Daj w fantazji to, czego nie możesz dać w rzeczywistości:**

„Ale byłoby wspaniale, gdybyś mogła się sklonować! Jedna mogłaby opiekować się dzieckiem, a druga pójść na nocleg do koleżanki”.

### **Zaakceptuj uczucia, ale ukierunkuj postępowanie:**

„Słyszę, że o wiele bardziej wolałabyś pójść do Lisy. Problem w tym, że dałaś słowo Gordonom. Liczą 'na ciebie”.



## DOSŁUCHIWANIE SIĘ UCZUĆ

ćwiczenie

# Jak zachęcić do współpracy?



## **Potwierdź uczucia nastoletniego dziecka**

**NASTOLATKA:** O nie! Co ja zrobię? Powiedziałam Gordonom, że popilnuję ich dziecka w sobotę, a teraz zadzwoniła Lisa i zaprosiła mnie do siebie na nocleg!

**RODZICE:** Powiem ci, co powinnaś zrobić...

Zamiast lekceważyć uczucia dziecka i udzielać rady:

### **Pomóż zebrać myśli i nazwij uczucia:**

„Wygląda na to, że ciągnie cię w dwie strony... Chcesz pójść do Lisy, ale nie chcesz też sprawić zawodu Gordonom”.

### **Potwierdź uczucia słowem lub mruknięciem:**

„Ojej!”

### **Daj w fantazji to, czego nie możesz dać w rzeczywistości:**

„Ale byłoby wspaniale, gdybyś mogła się sklonować! Jedna mogłaby opiekować się dzieckiem, a druga pójść na nocleg do koleżanki”.

### **Zaakceptuj uczucia, ale ukierunkuj postępowanie:**

„Słyszę, że o wiele bardziej wolałabyś pójść do Lisy. Problem w tym, że dałaś słowo Gordonom. Liczą na ciebie”.



# **ĆWICZENIE**

*jak zareagujesz?*

# Karać czy nie karać?



## Zamiast karać

*Nastolatek:* Przymknąłeś, że rzucisz palenie, a wcale nie rzuciłeś! Jesteś zakłamany. Umiesz tylko gadać.

*Rodzie:* A ty, pyskaczu, masz szlaban na cały weekend!

Zamiast tego:

### **Opisz, co czujesz:**

„Złości mnie takie gadanie”.

### **Określ, czego oczekujesz:**

„Kiedy staram się rzucić palenie, oczekuję od mojego syna wsparcia — a nie atakowania”.

### **Zaproponuj wybór:**

„Przeżywanie sprawia przykrość. Możesz mi powiedzieć, co według ciebie mogłoby mi pomóc rzucić palenie, albo możesz to napisać”.

### **Pokaż, jak można naprawić postępowanie:**

„Kiedy wiesz, że kogoś obraziłeś, dobrze jest przeprosić”.

*Co zrobić, jeśli nastolatek nadal okazuje brak szacunku?*

### **Przejdź do działania (wychodząc z pokoju):**

„Ta rozmowa jest zakończona. Nie będę wysłuchiwał obraźliwych uwag”.

*DZIĘKUJĘ  
ZA UWAGĘ*