

## **Dojrzewanie - trudny czas dla młodzieży i rodziców**

Okres dojrzewania to czas, w którym w życiu dziecka zachodzi bardzo wiele zmian m.in. biologicznych, społecznych i psychologicznych. Jest to bardzo trudny moment dla dzieci, u których te przemiany następują, ale również (a nie wiadomo, czy nie bardziej) dla ich rodziców.

Wszystko, co dotychczas było ustalone, wypracowane, nagle przestaje mieć znaczenie i młody człowiek szuka nowych, własnych ścieżek. Często zaczyna słuchać innej muzyki, przyprawia do domu nowych znajomych, ma różne zainteresowania. Ważne jest, aby rodzice do tego etapu życia swojego dziecka podeszli mądrze, ze zrozumieniem i cierpliwością.

Nastolatek potrzebuje dużo swobody, samodzielnego podejmowania decyzji i poczucia, że jest traktowany jak dorosły. Mimo tego, jest to czas wymagający ogromnej pracy rodziców. Muszą trzymać "rękę na pulsie" i jeśli zajdzie taka potrzeba, w odpowiedniej chwili zareagować, kiedy dziecko, np. sięgnie po narkotyki (często z chęci eksperymentowania), zacznie opuszczać dużo zajęć w szkole. Dorastający człowiek potrzebuje bardzo dużo uwagi, ale nie takiej wprost, jak w przypadku małego dziecka, ale bardziej na dystans, rozsądnie. Aby zrozumieć, co dzieje się z nastolatkiem, trzeba wiedzieć co się "z nim" dzieje.

### **Rozwój fizyczny**

W czasie dojrzewania zachodzą dynamiczne zmiany w wyglądzie zewnętrznym. Ma to miejsce głównie w okresie zwanym skokiem pokwitaniowym. U chłopców skok ten zazwyczaj występuje między 12 a 15 rokiem życia i powoduje przybranie na masie ciała o około 20 kilogramów i przyrost wysokości o około 20 cm. Dziewczyny dojrzewają wcześniej niż chłopcy (o około 2 lata) i u nich skok pokwitaniowy występuje między 10 a 13 rokiem życia. Ostatnio obserwuje się wcześniejsze rozpoczęcie dojrzewania niż kiedyś.

W okresie dorastania zmienia się właściwie całe ciało, jego proporcje, twarz nabiera bardziej dorosłego wyglądu, u chłopców pojawia się zarost. Rozwijają się narządy płciowe, co jest najbardziej spektakularnym i często wstydlwym efektem dorastania. U chłopców pojawiają się polucje występujące najczęściej w nocy (nazywane zmasami nocnymi), u dziewczynek miesiączka. Wiązą się z tym różne psychologiczne konsekwencje. U dziewcząt dużo zależy od tego, jak matka traktuje własne miesiączki: czy jako utrudnienie w życiu, czy jako normalny objaw kobiecości. Córka w dużej mierze przejmuje postawę matki w tym względzie.

Dziewczyny zazwyczaj z radością obserwują swój rozwój fizyczny, "stawanie się kobietą". Jednak często towarzyszy temu również skrępowanie, wstydzą się na zajęciach wychowania fizycznego. Chłopcy, którzy dojrzewają później, nierzadko robią sobie żarty z koleżanek, śmieją się z nich. Dlatego można zaobserwować, że w tym wieku dziewczęta chętniej spędzają czas z kolegami starszymi od siebie, których rozwój jest na podobnym poziomie. Chłopcy również mają swoje problemy, krępują się trądziku, łamiącego się głosu.

### **Rozwój emocjonalny**

Duży wpływ na emocje ma proces dojrzewania płciowego, kiedy następuje tzw. burza hormonalna. Wiąże się to z charakterystyczną dla młodzieży intensywnością przeżywanych uczuć, zachowań. Młodzież jest zazwyczaj hałaśliwa, radosna lub też skrajnie smutna. Można zauważyć dużą chwiejność emocjonalną, tzn. młody człowiek bardzo silnie i głośno okazuje swoją radość, a za chwilę może być pogrążony w smutku i na odwrót.

Innym charakterystycznym dla okresu dojrzewania zjawiskiem jest ambiwalencja uczuć. To

znaczy, że w tym samym czasie osoba czuje gniew i radość, może kogoś kochać i nienawidzić. Jest to często trudne do zrozumienia dla dorosłych: rodziców, wychowawców. Młodzież potrzebuje, żeby cały czas coś się działo, chcą ciągle coś przeżywać.

W momentach kiedy nie dzieje się nic szczególnie pociągającego, nastolatki są podatni na takie środki jak narkotyki czy alkohol, które zmieniają świadomość, są przyczyną nowych doznań.

W tym czasie pojawiają się pierwsze zakochania. Zazwyczaj mają formę miłości dla samej miłości, tzn. młodzi ludzie dużo czasu spędzają na fantazjowaniu, wyobrażaniu sobie różnych wydarzeń, wymyślaniu "co by było gdyby...". Jednak często też przybierają formę realną - pierwsze związki. Miłość w młodości bywa nietrwała i oprócz zachwyty, uniesień i radości kojarzy się również z bólem, udręką, rozczarowaniem. Kiedy rodzice widzą swoje dziecko pogrążone

w cierpieniu po rozstaniu z chłopakiem lub dziewczyną często komentują to w sposób "nie był cię wart, jak nie ten to inny, jest tyle dziewczyn/ chłopców na tym świecie". Nie wykazują w ten sposób zrozumienia dla prawdziwego bólu, jaki odczuwa ich dziecko. Każdy musi przeżywać taką sytuację na swój sposób i we własnym tempie. Dopiero kiedy sam się z niej otrząśnie, wraca do psychicznej równowagi. Należy jednak monitorować stan emocjonalny. Dobry byłby kontakt z psychologiem.

W późniejszym etapie dorastania dochodzi do rozwoju dojrzałości uczuciowej.

Charakteryzuje się ona przejściem od niekontrolowanego uzewnętrzniania uczuć do poddania ich kontroli, od romantyzmu do realizmu, od nieopanowanego ulegania uczuciom do ich opanowania.

## **Rozwój tożsamości**

Nastolatek zaczyna zadawać sobie pytania dotyczące własnej osoby tzn. kim jestem?, po co istnieję? Jest to czas poznawania siebie, poszukiwania własnej roli w życiu. Młody człowiek ma poczucie odrębności, autonomii. Szuka wiedzy o sobie w sobie samym, przez wewnętrzną refleksję. Z poszukiwaniem tożsamości wiążą się też próby zmieniania siebie. Mogą to być eksperymenty samodzielne, takie jak zmiana pisma, uczesania, ubrania. Wtedy bacznie obserwuje czy inni zauważyli, że coś się we mnie zmieniło. Takie zmienianie siebie może mieć też charakter naśladowczy, kiedy nastolatek upodabnia się do kogoś innego (tutaj istnieje cały wachlarz idoli: muzyków, aktorów i innych autorytetów).

Młodzież lubi też sprawdzać własny charakter. Robi to poprzez postanowienia: odchudzania się, uczenia się, uprawiania sportu. Dzięki temu ma okazję sprawdzić czy jest konsekwentny, silny. W grupach przybiera to formę różnego rodzaju zakładów: że zaśpiewam na środku ulicy, że pójdę nocą na cmentarz itd. Nastolatki zdobywają wiedzę o sobie przez samoobserwację, ale również przez informacje, jakie otrzymują od rówieśników. Wynikiem poszukiwania tożsamości może być przyłączanie się do różnych subkultur i przejmowanie od nich wszelkich wzorców: ubioru, zachowania, a także poglądów. Będąc członkiem takiej grupy, młody człowiek otrzymuje akceptację rówieśników. Szczególnie łatwo do takich grup przyłączają się osoby z trudnych, zaburzonych rodzin. Otrzymują w nich bezpieczeństwo, jasne zasady postępowania, poczucie przynależności.

## **Jak postępować z dorastającym dzieckiem?**

Każdy nastolatek jest odmienną istotą z własnym temperamentem, wartościami, oczekiwaniami i ambicjami. Dlatego też podstawową zasadą jest chęć i próba poznania go,

zrozumienia jego świata. Traktowanie dziecka poważnie i akceptowanie jego autonomii prowadzi do wytworzenia przez nastolatka dobrych strategii radzenia sobie w życiu. Sposób wychowania zależy też od innych czynników, jak choćby kolejność dziecka w rodzinie. Od najstarszego dziecka wymaga się najwięcej (ma być samodzielny, pomagać rodzeństwu), a najmłodsze ma zazwyczaj dużo swobody. Ważne są też inne osoby, które uczestniczą w wychowaniu, np. dziadkowie. Wszyscy odgrywają ważną rolę w kształtującej się tożsamości dziecka.

Warto pamiętać, że nastolatek ma własną osobowość, "swoje życie". Nie musi spełniać ambicji rodziców, ma prawo sam wybierać i planować swoją przyszłość. Rodzice powinni też szanować intymność dorastającego dziecka tzn. nie naciskać go zbyt mocno, kiedy o czymś nie chce powiedzieć, nie przeszukiwać kieszeni i portfela. W byciu z młodym człowiekiem potrzeba wiele delikatności, taktu i takiego zainteresowania, żeby nie naruszało jego autonomii. Należy też dawać dziecku przykład własnym postępowaniem, tzn. jeżeli wymaga się od dziecka punktualności, wykonywania swoich obowiązków, dotrzymywania obietnic, to powinno się samemu to robić. Trzeba być konsekwentnym, dziecko musi wiedzieć, co nastąpi jeśli złamie zasady obowiązujące w domu. Młodzież łatwiej przyjmuje polecenia, jeśli są przekazane w formie prośby a nie nakazu, przed którym nastolatki się buntują. I na koniec, nie można zapominać o poczuciu humoru, który może uratować z niejednej kłopotliwej sytuacji.

Wychodząc naprzeciw trudnościom, z którymi przyjdzie się zmierzyć rodzicom podczas wychowania dzieci, Państwowy Powiatowy Inspektorat Sanitarny w Piotrkowie Trybunalskim zachęca do wykorzystania i upowszechniania treści zawartych w publikacjach „Bezpieczne technologie – poradnik dla rodziców i wychowawców” oraz „Chrońmy dzieci przed pornobiznesem – wezwanie do działania”. Poradniki są dostępne na stronie internetowej Stowarzyszenia Twoja Sprawa. Akcja ta związana jest z coraz szerszym dostępem do treści pornograficznych. Internet można mieć już wszędzie – w telefonie komórkowym, komputerze, na tablecie. To już nie tylko narzędzia oferujące możliwość rozrywki, edukacji czy kontaktu z bliskimi, to przestrzeń, w której dochodzi do wielu niepokojących zjawisk, tj. łatwego dostępu do pornografii i innych niebezpiecznych treści jak przemoc, drastyczne obrazy, promocja niebezpiecznych ideologii, hazard i narkotyki.

Przygotowała: Psycholog  
mgr Karolina Artowicz- Latocha