

O wyzwaniach okresu dorastania.

Jak być wspierającym rodzicem?

Joanna Szeluga - psycholog

FUNDACJA

RORO



Dojrzewanie to czas pierwszych...

- samodzielne wyjścia/wyjazdy,
- seks około 15 roku życia,
- alkohol przed 16 rokiem życia i inne używki,
- wiele rzeczy robiliśmy po raz pierwszy???? ☺

Okres dorastania, jak każdy okres rozwojowy ma swoje funkcje i cele. Osiągnięcie tego celu, doświadczenie tych funkcji umożliwia pójście dalej w swoim życiu i realizowanie kolejnych zadań rozwojowych. Zadaniem na czas dorastania jest zbudowanie swojej niezależności i odrębności, i pójście w kierunku współzależności. Ten etap niezależności, buntu, zaznaczania swojej odrębności jest właśnie po to, abyśmy umieli „współbyć”, tworzyć ważne relacje, brać za siebie i za to, co tworzymy odpowiedzialność. Poza kontrolą z wyboru.

To, co w moim odczuciu jest najważniejsze dla nas rodziców na ten czas to, to żebyśmy nie zgubili więzi. Wiąż tworzymy z dzieckiem od naszego pierwszego spotkania (od momentu świadomości, że oto jest).

Wiąż – rodzaj energii, która powstaje między ludźmi, kiedy stają się widziani, słyszani i doceniani. Kiedy mogą dawać i brać, nie bojąc się bycia ocenionym. I ta relacja jest dla nich źródłem siły i wsparcia.

6 sposobów przywiązywania się:

- **Zmysły** – pierwotny kanał przywiązywania: widzę, słyszę, dotykam, poznaję moich rodziców głównie poprzez zmysły.
- **Podobieństwo** – naśladowuję zachowania rodziców (ważnych osób, z którymi się identyfikuję), podobnie siadam, rozmawiam przez telefon, ubieram się w ich ubrania i słyszę, że jestem podobny/podobna do (ale tylko w łączących aspektach, a nie w oddalających np. jesteś taki nieznośny jak dziadek ☺).
- **Przynależność i lojalność** – roszczę sobie prawo do mamy, do taty, są oni moi, a za tym chcę być wierny/wierna i lojalny/lojalna wobec tych, do których się przywiązałem /przywiązałam. Buduje się poczucie mojej rodziny – my.
- **Znaczenie** – mam poczucie, że jestem dla kogoś ważny/ważna, troszczę się o to, co cenię, cieszę się, gdy ktoś dotrzymuje obietnic, uwzględnia mnie, bierze pod uwagę moje zdanie, słucha.

- **Uczucie ciepła, miłości, serdeczności.** Ale to też wspólne przeżywanie emocji. Żadna z emocji dziecka nie jest do samotnego przeżywania. Tworzenie w relacji miejsca na mówienie o uczuciach, na wyrażanie uczuć łączy i zbliża.
- **Odślanianie siebie** – powierzam swoje sekrety i wiem, że one będą zachowane.

Żaden z tych sposobów przywiązywania się nie dezaktualizuje się na czas dorastania.

Słowa kluczowe:

- **Ambiwalencja** – duża chwiejność, porzucanie zainteresowań, szybka zmiana upodobań.
- **Autonomia** – potrzeba niezależności, samodzielności, decydowania, swojej przestrzeni i intymności.
- **Labilność emocjonalna** – łatwość w przechodzeniu od smutku do radości, od złości do miłości w bardzo krótkim czasie.
- **Orientacja terażniejszością** – traktowanie życia, jakby było tylko tutaj i teraz. Dlatego wszystkie porażki i trudności traktowane są jako ogromne trudności, często takie ostateczne: już mnie nikt nie pokocha, nie nadają się do tego itp., ale też pytanie o to, kim chcesz być, jaką chcesz wybrać szkołę, jest bardzo trudne.
- **Rozumowanie hipotetyczne** – dedukcyjne – czyli przewidywanie skutków własnych działań, myślenie, co jeśli – to pojawia się dopiero na końcu dorastania.
- **Skok pokwitaniowy** – ogromne zmiany w ciele powodują koncentrację na nim, nagły wzrost nawet o 15-20 cm w rok, zmiany ciała, dojrzewanie płciowe, pojawiają się procesy, na które nie mamy wpływu. Ciało rządzi się swoimi prawami. A wygląd, i to jak mnie widzą inni jest kluczowym sposobem na doświadczanie przynależności.
- **Tożsamość psychospołeczna** – zainteresowanie tematami, kim jestem, po co? Co jest ważne? Może trochę mniej szkołą i nauką, ale relacjami i odpowiedzią na kluczowe pytania życia.
- **Zachowania antyspołeczne** – chcąc zaznaczyć i doświadczyć swojej odrębności młode osoby często sięgają po to, co niedozwolone, żeby poczuć swoją siłę.

Wyzwania:

- Wygląd staje się jednym z ważniejszych aspektów ich osobowości.
- Wyraźna chwiejność emocjonalna, od radości do pogrążania się w smutku i odwrotnie, bezprzedmiotowość uczuć – nastolatek sam nie wie, dlaczego jest mu smutno.
- Zauważalna reaktywność czy niezrównoważenie.
- Potrzeba bycia docenianym.
- Konfrontowanie się ze światem odpowiedzialności i dorosłości. Nastolatek kształtuje swoje poczucie tożsamości oraz wdraża do swojego postępowania normy i wartości społeczne.
- Dojrzewanie psychoseksualne:
 - u chłopców: od oddzielenia uczuciowości od podniecenia i pożądania do integracji potrzeb seksualnych i więzi emocjonalnej,
 - u dziewcząt: potrzeba więzi uczuciowej i dążenie do bliskości.

Pod koniec adolescencji dojrzałość psychoseksualna objawia się umiejętnością tworzenia stałych związków.

- Mózg nastolatka jest w przebudowie. Zmieniają się połączenia neuronalne.
- Brak dopaminy wiąże się z ryzykiem sięgania po uzależniające rozwiązania.

Nasza rola:

- Rodzic nadal pozostaje rodzicem i ważne by nim był. By być blisko, być dla dziecka i zawsze gotowy do wsparcia, które może okazać się cenniejsze, niż kiedykolwiek wcześniej.
- Musimy być mistrzami świata w rodzicielskiej miłości. Bez niej nasze dzieci nie mają szans.
- „Ja też” – wspierajmy dzieci autentycznymi historiami z naszego życia.
- Inni ważni dorośli – nauczyciele, trenerzy, przyjaciele.
- Normalizowanie, ale nie ośmieszanie. Pokazywanie, że to jest normalne, że to jest taki czas, a nie żartowanie sobie z nastolatkiem.

Literatura:

1. Jesteś kimś więcej, niż myślisz – dla nastolatków GWP, L. Schab.
2. Idź własną drogą – GWP, J. Ciarrochi i L. Hayes.
3. Dary niedoskonałości – Media Rodzina, Brene Brown.
4. Z wielką odwagą – Brene Brown.
5. Więż. Dlaczego rodzice powinni być ważniejsi od kolegów – Neufeld Gordon, Gabor Mate.



**STAROSTWO POWIATOWE
W PIASECZNI**