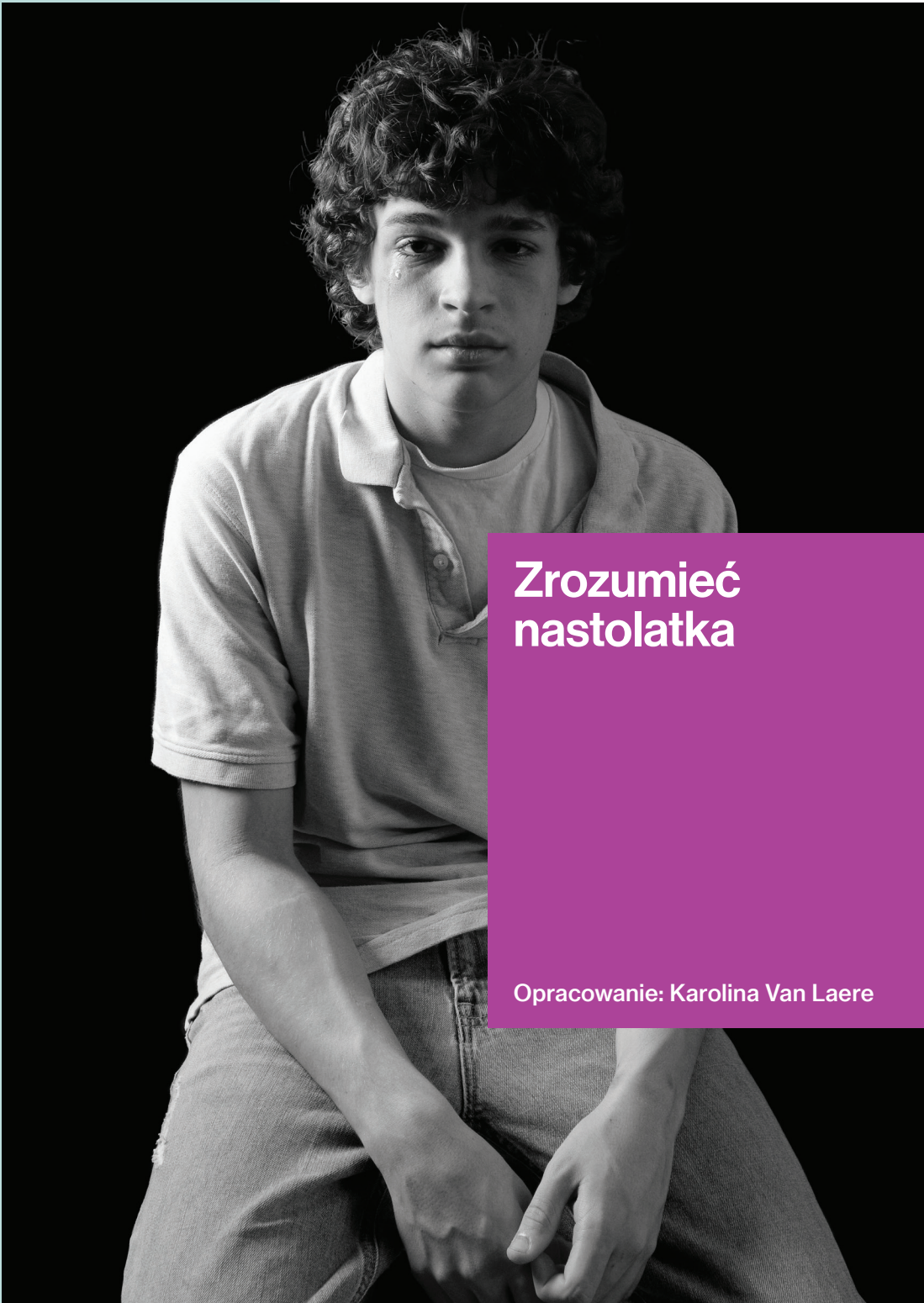




Zrozumieć nastolatka

Opracowanie: Karolina Van Laere



Ministerstwo
Zdrowia



NPZ
NARODOWY PROGRAM ZDROWIA



**KC
PU**
Krajowe Centrum
Przeciwdziałania zakażeniom

Zrozumieć nastolatka

Konsultacja naukowa: dr hab. Krzysztof Ostaszewski

Redakcja językowa i korekta: Barbara Gruszka

Opracowanie graficzne: Marcin Franczak

Zdjęcia: Shutterstock

Wydawca:

Fundacja Poza Schematami

fundacja@fundacijapozaschematami.pl

www.fundacijapozaschematami.pl



Zadanie współfinansowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2021-2025 w ramach konkursu przeprowadzonego przez Krajowe Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom.

Materiał opracowany przez Fundację Poza Schematami.

ISBN 978-83-65956-69-9

Wydanie drugie zaktualizowane

WARSZAWA 2025

EZEMPLARZ BEZPŁATNY

Kilka słów **na początek...**

Dorastanie dziecka bywa wyzwaniem dla rodziców i opiekunów.

Angażuje silne emocje po obu stronach. Duma, radość czy zadowolenie przeplatają się z lękiem, złością, smutkiem i bezsilnością. Zachodzi w tym czasie wiele zmian. Dziecko staje się bardziej samodzielne i niezależne.

Punktem odniesienia dla nastoletniej osoby stają się rówieśnicy. Ma przy tym coraz więcej swoich spraw, którymi nie chce się z nami dzielić. Dużo chętniej wyraża swoje niezależne opinie i spostrzeżenia. Zaczyna się bardziej angażować w aktywności związane z życiem poza domem. Rozwija swoje zainteresowania i pasje. Zdarza się, że sięga po alkohol lub inne substancje psychoaktywne. Rodzi to wiele niepokoju i wątpliwości. Czy my, rodzice i opiekunowie, dobrze rozumiemy swoje dzieci i właściwie reagujemy na ich zachowania? Czy nie przeoczamy czegoś ważnego?

Broszura powstała, aby przybliżyć rodzicom i opiekunom charakter zmian okresu dorastania i ich konsekwencji dla codziennych relacji z nastoletnim dzieckiem. Świadomość procesów, którym podlega młody człowiek, ułatwia nie tylko wspieranie jego rozwoju, a także pomaga w radzeniu sobie z własnymi, czasem silnymi, emocjami.

Wyzwania okresu dorastania

Zwieńczeniem okresu dorastania jest uzyskanie dojrzałości emocjonalnej i autonomii. Młody człowiek rozwija gotowość do prowadzenia samodzielnego i dorosłego życia, które przejawia się m.in. zdolnością do budowania trwałych relacji, podejmowaniem samodzielných decyzji i gotowością do ponoszenia za nie odpowiedzialności. Dojrzewanie wiąże się zatem z uzyskiwaniem coraz większej niezależności. Perspektywa zbliżającej się dorosłości, nawet jeżeli ta wydaje się czymś upragnionym, w sposób naturalny uruchamia również pewne obawy. Gniew, złość i buntownicze nastawienie wobec dorosłych pomagają mu odsuwać od siebie te sprzeczne ze sobą emocje (innymi słowy: zagłuszać smutek i lęk), a w efekcie również uniezależniać się psychologicznie od opiekunów.

Przed lękiem, towarzyszącym podejmowaniu nowych zadań i rosnącą odpowiedzialnością („czy dam sobie radę?”) nastolatku próbują bronić się, ulegając poczuciu, że „mogą wszystko” i nie mają żadnych ograniczeń. Poczucie własnej wartości w przypadku młodego człowieka jest jednak kruche. Młoda osoba nie ma jeszcze na tyle doświadczenia, aby dobrze szacować, co jest w zasięgu jej możliwości, a co nie. Brak rozeznania co do tego sprawia, że napotkane niepowodzenia czy trudności mogą w poczuciu nastolatka totalnie przekreślać wszystko, co do tej pory mu się udawało, jego zdolności lub umiejętności („to się nie udało, więc nie nadaję się do niczego”). Z drugiej strony, przeświadczenie o swoich nieograniczonych możliwościach („nic mi się przecież nie stanie”) może zachęcać do poszukiwania mocnych wrażeń, w tym eksperymentowania z substancjami psychoaktywnymi lub do podejmowania innych zachowań ryzykownych. Zderzanie swoich własnych wyobrażeń o sobie z twardą rzeczywistością odbija się na samopoczuciu nastoletniej osoby, prowadząc do przejściowego pogorszenia nastroju, który specjaliści nazywają depresją młodzieńczą¹.

1 Bomba, J. (2007). Depresja młodzieńcza. W I. Namysłowska (red.), *Psychiatria dzieci i młodzieży* (s. 266–279). Warszawa: Wydawnictwo Lekarskie PZWL.



Rodzice i opiekunowie pozostają najważniejszymi dorosłymi w życiu nastoletniej osoby, nawet jeżeli zapalczywie się z nimi kłóci, toczy spory, czy przekonuje, że ma w nosie to, co oni myślą.

Zmieniające się ciało i budząca się w okresie dorastania seksualność jest kolejnym niezwykle silnym źródłem emocji i wewnętrznego pomieszania. Pobudzenie seksualne może wydawać się niepokojące („co się ze mną dzieje?”), a czasem może być przyczyną poczucia winy czy zawstydzenia („czy to jest normalne?”). Te niepokoje są naturalną częścią procesu budowania tożsamości seksualnej. Prawdziwą rewolucją jest również przeobrażające się ciało, które nabiera kobiecych lub męskich kształtów. Młoda osoba może niepokoić się, że traci zupełnie kontrolę nad tym, jak i co się z nią dzieje. Potrzeba czasu, żeby się do tych zmian przyzwyczaić i poczuć się z nimi pewnie. Kłopoty w zaakceptowaniu swojej seksualności mogą prowadzić m.in. do zaburzeń odżywiania, zaburzeń psychosomatycznych, negowania swojej seksualności, w tym traktowania siebie w sposób przedmiotowy i poszukiwania łatwych wrażeń seksualnych.

Impulsywne zachowania czy emocjonalne wybuchy tylko potwierdzają, jak ciężko jest w tym czasie młodemu człowiekowi nad sobą zapanować. Dzieje się wystarczająco dużo, aby dostarczyć młodemu człowiekowi potężnej dawki emocji, na której przyjęcie nie jest gotowy.

Czy badania nad rozwojem mózgu mogą pomóc w zrozumieniu nastoletniej osoby?

Choć na co dzień najważniejsze zmiany, jakim ulega nastoletnia osoba, zwykle wiążemy z wyglądem, to niemniej równie rewolucyjne zmiany zachodzą w jego mózgu. Przekładają się one nie tylko na rosnące zdolności intelektualne, ale i na zachowanie. Badacze sugerują, że kłopoty nastolatków z kontrolowaniem swoich emocji nie muszą być wyrazem ich złej woli czy porażki wychowawczej rodziców czy opiekunów, a mogą być konsekwencją procesów rozwojowych, którym podlega mózg młodego człowieka. W tym czasie jeszcze wiele się w nim przebudowuje. Co ciekawe, części mózgu, które odpowiadają m.in. za regulację emocji i podejmowanie decyzji swoją dojrzałość osiągają dopiero około 25. roku życia.

CIEKAWOSTKA **Mózg i emocje**

To, w jaki sposób radzimy sobie z emocjami, zależy od współpracy dwóch różnych obszarów mózgu. Jeden obszar znajdujący się głębiej (tzw. podkorowy) odpowiada za przeżywanie emocji, reakcje instynktowne, a drugi (kora mózgowa) odpowiada za tzw. wyższe funkcje myślowe, planowanie, kontrolę zachowania. Dobra współpraca między tymi częściami mózgu sprawia, że możemy się powstrzymywać przed impulsywnymi reakcjami. Swoją złość możemy wówczas wyrazić mówiąc o tym, co nas zdenerwowało. Badania sugerują, że korowe i podkorowe obszary mózgu u nastolatków jeszcze nie współpracują ze sobą na tyle dobrze, aby w pełni panować nad emocjami².

2 Casey, B. J., Cohen, A. O., & Galván, A. (2025). The beautiful adolescent brain: An evolutionary developmental perspective. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1546(1), 58–74. <https://scholarblogs.emory.edu/lumenlab/files/2025/04/Casey-Cohen-Galvan-2025-Ann-NYAS-with-art.pdf>

Celem dorastania jest przygotowanie do dorosłości. Ścieranie się, konflikty z rodzicami i opiekunami są naturalnym etapem rozwoju nastolatków i budowania przez nich swojej samodzielności.

Nastoletnia osoba może szybciej działać niż myśleć. Podobny mechanizm odpowiada za podejmowanie zachowań ryzykownych przez młodych ludzi pod wpływem rozbudzonej ciekawości i płynącej z niej potrzeby doświadczania nowych rzeczy. Nastolatki podejmują działania nie biorąc pod uwagę ich potencjalnie negatywnych konsekwencji dlatego, że dopiero rozwijają zdolność uczenia się z doświadczenia i przewidywania skutków swoich działań³. Na szczęście, poza okresowymi turbulencjami, zdecydowana większość nastolatków kończy proces dorastania bez poważnych zakłóceń.

Biologia czy wychowanie?

Dorastający człowiek może łatwiej niż osoby w innym wieku ulegać impulsom. Czy oznacza to, że nie mamy na to wpływu? Wręcz przeciwnie – mamy. To, jak reaguje otoczenie – rodzice, nauczyciele, rówieśnicy – ma duże znaczenie dla kształtowania umiejętności radzenia sobie z emocjami i kontrolowania impulsów.

Badania pokazują, że świadome nazywanie emocji i rozmowa o tym, co się czuje, wspierają współpracę między częściami mózgu odpowiedzialnymi za emocje a tymi, które kierują myśleniem i samokontrolą.

Dlatego im częściej dorośli rozmawiają z nastolatkiem o jego uczuciach, przeżyciach i konsekwencjach zachowań, tym skuteczniej pomagają mu uczyć się panowania nad emocjami i podejmowania mądrzejszych decyzji.

3 Defoe, I. N., Rap, S. E., Romer, D. (2022). Adolescents' own views on their risk behaviors, and the potential effects of being labeled as risk-takers: A commentary and review. *Frontiers in Psychology*, 4-5. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC9714301/pdf/fpsyg-13-945775.pdf>.

Znaczenie mediów społecznościowych

Współczesne dojrzewanie różni się od tego, którego doświadczali rodzice i opiekunowie. Dzisiejsze nastolatki dorastają w obecności mediów cyfrowych, stanowiących ważną część ich codziennego życia. To, co dawniej działo się w rozmowach twarzą w twarz, dziś często toczy się w wiadomościach, postach i komentarzach.

Środowisko mediów, choć może być przestrzenią rozwoju, nawiązywania relacji i wyrażania siebie, w pewnych sytuacjach niesie również ryzyko porównań społecznych, cyberprzemocy i przeciążenia emocjonalnego.

Wiele badań dotyczących wpływu mediów społecznościowych skłania do wniosku, że nie oddziałują one tak samo na wszystkich.

Bardzo dużo zależy od indywidualnej podatności i sposobu korzystania. Badacze wskazują, że media społecznościowe mogą być szczególnie szkodliwe dla młodzieży z trudnościami psychicznymi, o wysokiej wrażliwości emocjonalnej, niskiej samoocenie, pozbawionej wsparcia społecznego lub korzystającej z nich w sposób bierny – na przykład poprzez bezcelowe przeglądanie treści i porównywanie się z innymi. W takich przypadkach korzystanie z mediów społecznościowych może nasilać istniejące trudności psychiczne⁴.

Zagrożenia okresu dorastania

Dorastanie to czas poszukiwania własnej tożsamości i niezależności. Naturalne są wtedy napięcia między światem nastoletniej osoby a światem dorosłych. Młodzi ludzie próbują określić siebie, często kwestionując zasady i normy otoczenia. Gdy jednak w tym okresie pojawiają się trudne doświadczenia – przemoc psychiczna lub fizyczna, brak wsparcia, odrzucenie przez rówieśników, poczucie osamotnienia, zaniżone poczucie własnej wartości czy niepowodzenia szkolne – naturalny bunt może przekształcić się w poważny kryzys psychiczny. Wówczas emocje bywają tak silne, że mogą znajdować ujście w różnych zachowaniach – od kłótni i ryzykownych decyzji, przez

4 Valkenburg, P. M., Meier, A., & Beyens, I. (2022). Social media use and its impact on adolescent mental health: An umbrella review of the evidence. *Current Opinion in Psychology*, 44, 58–68. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.12.002>



Nastolatki są wrażliwe na to, jak odbiera je otoczenie rówieśnicze i przeżywają wokół tego szereg niepokojów. Żartowanie z zachodzących w nastolatku zmian i bagatelizowanie tego, co on myśli i czuje, może być odbierane jako odrzucenie i upokorzenie.

sięganie po używki czy ucieczkę w świat mediów, aż po pojawienie się myśli samobójczych. Takie sygnały często świadczą o bezradności i cierpieniu, a nie o chęci zwrócenia na siebie uwagi.

Dlatego każdy sygnał, że nastoletnia osoba może myśleć o odebraniu sobie życia, powinien być potraktowany z pełną powagą i stać się impulsem do rozmowy oraz sprawdzenia, czy konieczny jest kontakt ze specjalistą.

Czasami przedmiotem przeżywanego przez młodą osobę napięcia staje się własne ciało, które okalecza. Samookaleczenia są wyrazem braku umiejętności w radzeniu sobie z trudnymi emocjami i napięciem, za którymi stoi pragnienie dostarczenia sobie natychmiastowej ulgi.

W sposób naturalny dorastający człowiek, zarówno dziewczyna, jak i chłopak, może czuć się ze swoim zmieniającym się ciałem trochę niepewnie. Wiele niepokoju wywołuje to, jak wygląda, czy spotka się z akceptacją innych. Wszelkie cechy zatem odbiegające od lansowanego wzorca sylwetki mogą wywoływać stres. Niekiedy problem z zaakceptowaniem swojego ciała bywa tak silny, że może prowadzić do zaburzeń odżywiania.

CZĘŚĆ PRAKTYCZNA:

Kiedy emocje pomagają

w zrozumieniu siebie nawzajem

Emocje są naturalną częścią codziennego doświadczenia. Zostaliśmy przez ewolucję wyposażeni w możliwość przeżywania emocji po to, aby pomagały one nam adekwatnie reagować w zmieniających się warunkach otoczenia, zwiększając tym samym nasze szanse na przetrwanie. Strach np. motywuje nas do omijania zagrożeń lub podejmowania dodatkowego wysiłku do pokonania niebezpieczeństwa. Nie oznacza to, że są to mechanizmy doskonałe. Potrafią czasem utrudniać porozumienie między ludźmi. Choć emocje bywają nieprzyjemne, warto skorzystać z informacji, które niosą za sobą ważne informacje.

To naturalne, że jako rodzice i opiekunowie czujemy w różnych sytuacjach z nastoletnim dzieckiem nie tylko złość, ale też bezsilność czy poczucie winy. Tracimy wiarę w swoją relację z nim i we własne umiejętności wychowawcze. Te emocje są wyrazem naszego zaangażowania i troski, reakcją na daną sytuację.

Jednocześnie warto pamiętać, że choć emocje są zawsze w porządku, to nie każdy sposób ich wyrażenia służy relacji. Uważność na własne reakcje pozwala chronić zarówno dziecko, jak i siebie przed niepotrzebnym bólem.

Konflikt i tarcia z dorosłymi są potrzebne nastolatkom do zbudowania własnej autonomii. Natomiast otwarte rozmawianie z nimi o tym, co się dzieje, zwłaszcza w trudnych sytuacjach, pomaga im dojrzewać, lepiej rozumieć siebie i innych oraz radzić sobie z podobnymi sytuacjami w przyszłości.

Czasem pomocne jest, by pozostać obok dziecka i wytrzymać napięcie, nie próbując go od razu rozładować. Takie doświadczenie uczy i dorosłych, i młodych ludzi, że emocje, choć trudne, są przejściowe i możliwe do uniesienia.

Jak korzystać z własnych emocji?

Chcąc poradzić sobie z różnymi emocjami najlepiej jest poddać refleksji to, co przeżywamy: nazwać towarzyszące odczucia i zastanowić się nad ich źródłem.

ĆWICZENIE 1.

Przypomnij sobie ostatnią sytuację, kiedy poczuł(a)ś bezsilność w relacji z dzieckiem.

- *Co dokładnie się wydarzyło w tej sytuacji?*
- *Jakie emocje, poza bezsilnością, się we mnie pojawiły? (złość, smutek, lęk, poczucie winy...?)*
- *Co te emocje chciały mi powiedzieć?*
- *Czego potrzebowałem/am w tamtej chwili?*
- *Jakie moje przekonania o „dobrym rodzicu” i „dobrym dziecku” mogły się wtedy uruchomić?*
- *Co moje dziecko mogło wtedy przeżywać i czego potrzebowało?*
- *Do kogo mogę się zwrócić, kiedy doświadczam podobnych emocji?*

Dzięki temu, że lepiej zrozumiemy to, co się z nami dzieje, szybciej opanujemy emocje, łatwiej będzie nam szukać sposobu poradzenia sobie z trudnościami. Pod wpływem emocji często tracimy pełny obraz sytuacji, skupiając się np. na jednym jej aspekcie, na własnym punkcie widzenia. Dostrzeżenie innych aspektów sytuacji, zrozumienie stanowiska i potrzeb innych ludzi, zdecydowanie pomaga w wypracowywaniu dobrego rozwiązania.

ĆWICZENIE 2.

Przypomnij sobie ostatnią sytuację konfliktową albo taką, która zapadła ci najlepiej w pamięci. Czy potrafisz odpowiedzieć na te pytania?

Czy z perspektywy czasu łatwiej ci na te pytania odpowiedzieć?

Co było moją potrzebą?	Czego potrzebowało Twoje dziecko?
Jakie pojawiły się we mnie emocje?	Jakie pojawiły się w nim emocje?
Jakie towarzyszyły mi myśli na temat relacji z dzieckiem, siebie, tego, czego chce dziecko?	Jakie towarzyszyły mu myśli na temat relacji, mnie, jego i moich potrzeb?
Czy rozwiązanie uwzględniało moje potrzeby?	Czy to rozwiązanie uwzględniało potrzeby dziecka?
Czy możliwe było takie rozwiązanie, które lepiej by te potrzeby uwzględniało?	Czy możliwe było takie rozwiązanie, które lepiej by te potrzeby uwzględniało?

Czasami w naszym najbliższym otoczeniu istnieje przyzwolenie na przeżywanie i wyrażanie wszystkich emocji, a czasami pewne emocje są odsuwane na bok, a członkowie rodziny nie mogą ich w sposób otwarty komunikować. Niekiedy dotyczy to złości, innym razem smutku czy strachu. To sprawia, że wykształcamy w sobie stereotypowe przekonania dotyczące poszczególnych

emocji, np. że dziewczynkom nie wypada się złościć, albo że przeżywanie smutku czy strachu jest oznaką słabości i nie pasuje chłopcom. Nierzadko to przekonania tak głębokie, że nawet nie zastanawiamy się nad tym, czy są one nam pomocne czy wręcz przeciwnie – utrudniają nam radzenie sobie z emocjami. Co więcej, bywa, że przenosimy je na nasze relacje z dzieckiem.

ĆWICZENIE 3.

Przypomnij sobie, jakie emocje najczęściej wyrażała(e)ś, kiedy była(e)ś dzieckiem?

.....

Przypomnij sobie, jakich emocji zazwyczaj nie wyrażała(e)ś, kiedy była(e)ś dzieckiem?

.....

Jak myślisz, dlaczego trudno ci było te emocje wyrażać?

W czym mogłoby ci pomóc wówczas i obecnie wyrażenie tych emocji?

.....

Co pomaga w radzeniu sobie z emocjami nastoletniego dziecka w trudnych sytuacjach?



Okazywanie empatii i zrozumienia
poprzez odzwierciedlanie emocji

Zwykle w sposób naturalny słuchając czy obserwując dorastające dziecko wyobrażamy sobie, co on w danej sytuacji przeżywa. Najczęściej jednak zachowujemy to dla siebie, sądząc, że to nie ma dla niego większego znaczenia. Tymczasem wypowiadanie przychodzących nam do głowy hipotez dotyczących

przeżywanych przez nastoletnie dziecko emocji pomaga mu w rozeznawaniu się w tym, co się z nim dzieje i rozwija jego umiejętność radzenia sobie z emocjami. Nie mniej ważnym elementem komunikatu nazywającego emocje jest odwołanie się do źródła, które mogło przyczynić się do powstania emocji. W związku z tym, że nie mamy pewności, jak dalece dobrze je rozpoznajemy, lepiej jest używać zwrotów podkreślających hipotetyczny charakter naszej wypowiedzi (np. *Mam poczucie..., Wydaje mi się...*). Dzięki temu młodemu człowiekowi będzie łatwiej odnieść się do wypowiedzi i ewentualnie wyjaśnić, jak to wygląda z jego perspektywy. Życzliwy komentarz dorosłego może stać się dla niego impulsem do zastanawiania się nad tym, co przeżywa. Odzwierciedlanie emocji dziecka buduje zatem w młodym człowieku umiejętność radzenia sobie z emocjami.

Czasami rodzice i opiekunowie boją się, że nazywając emocje dziecka, zrobią to nieprawidłowo i w konsekwencji narzucą mu coś, czego ono nie czuje. Tymczasem rozmawianie o emocjach nie ma takiej mocy sprawczej, żeby wywołać w kimś uczucia, których nie odczuwa. Używając takich form zwrotów, jak „wydaje mi się”, „mam wrażenie”, dajemy wystarczająco jasny komunikat, że snujemy przypuszczenia i zostawiamy dziecku przestrzeń do zweryfikowania naszych interpretacji.

PRZYKŁAD ODZWIERCIEDLANIA:

Mam wrażenie, że granie na komputerze (przyczyna) daje ci ulgę (uczucie).



Odwoływanie się do własnych emocji
(np. *Niepokoję się..., Denerwuje mnie...,
Nie podoba mi się to, co się z tobą dzieje.*)

Nastolatki dużo lepiej reagują np. na zasady czy ograniczenia nakładane przez dorosłych, jeżeli rozumieją, że stoi za nimi osobista motywacja dorosłych. Czym innym jest dla nich rodzicielska troska, a czym innym „demonstracja władzy” dorosłych. Powiedzenie *Masz wrócić o 21.00 do domu* ma zupełnie inny wydźwięk aniżeli *Chciałbym, żebyś był o 21.00 w domu, bo boję się o ciebie, kiedy wracasz później*, choć mówią przecież o tym samym.



Stawianie wymagań i wyznaczanie granic (np. *Nie zgadzam się na to, żeby...*)

Budują one poczucie przewidywalności i poczucie bezpieczeństwa, nawet jeżeli młody człowiek je na różne sposoby kontestuje. Sukcesu utrzymania w życiu z nastoletnim dzieckiem jasnych zasad i reguł nie wyznacza to, jak dalece udało się go podporządkować, ale jak bardzo udało się z nim te granice w różnych tarciach przedyskutować. Dzięki temu stają się one częścią jego wewnętrznego doświadczenia i będzie mógł odwołać się do nich w swojej dorosłości.

W relacji z nastoletnią osobą miarą sukcesu wychowawczego nie jest brak konfliktów. Największe znaczenie ma to, w jaki sposób udaje nam się je rozwiązać lub przedyskutować.



Angażowanie do wspólnego poszukiwania rozwiązania (np. *Jakie widzisz rozwiązanie sytuacji?*)

Sprawdza się to szczególnie w sytuacji konfliktowej. Nie tylko może wówczas poczuć, że to, co myśli i czuje, jest ważne dla dorosłych, ale i może brać na siebie większą odpowiedzialność za sytuację.



Dawanie miejsca i czasu do wyrażania własnego zdania i emocji

Wówczas może się przekonać, że to co się z nim dzieje, dla dorosłych ma znaczenie. W tym celu można stosować słowa zachęty sygnalizujące nasze zaciekawienie i otwartość (np. *Bardzo chciałbym posłuchać tego...*, *Coś mi się wydaje, że chciałbyś mi o tym opowiedzieć?*) oraz pytania otwarte (*Co o tym myślisz?*).

Pozostałe metody, które wspierają prawidłowy rozwój i chronią przed zachowaniami ryzykownymi:

✓ Wspieranie i udzielanie pomocy w sytuacjach trudnych

Ważne jest, aby młody człowiek wiedział, że rodzice i opiekunowie są gotowi z nim o jego sprawach rozmawiać. Nie oznacza to, że będzie z tego za każdym razem korzystał. Nierzadko może zwyczajnie nie chcieć z problemami przychodzić do dorosłych, zwłaszcza gdy może sobie samodzielnie poradzić. Sama świadomość, że dorośli są dostępni, wzmacnia poczucie bezpieczeństwa.

✓ Monitorowanie nastoletniej osoby, kiedy przebywa poza domem

Monitorowanie poza domem nie musi przyjmować form nadmiernego kontrolowania. To, że rodzic/opiekun chce wiedzieć, z kim i gdzie swój czas spędza młody człowiek, nie jest niczym nadzwyczajnym. Jeżeli nie jest do tego przekonany, warto i tym razem odwoływać się do własnych emocji (np. *Będę się czuł(a) spokojniejszy(a), jeżeli będę wiedzieć, z kim i gdzie będziesz*). Czasami pomocne będzie również odwołanie się do emocji nastoletniej osoby. (np. *Wydaje mi się, że nie podoba ci się, bo boisz się, że chcę cię kontrolować*).

✓ Pielęgnowanie tradycji i rytuałów rodzinnych

Rytuały dają dorastającemu człowiekowi poczucie bezpieczeństwa, przewidywalności i przynależności. Nawet jeżeli je kontestuje, nie oznacza to, że przestają mieć one dla niego znaczenie. Wręcz przeciwnie.

✓ Uczestniczenie w życiu szkolnym dziecka i jego istotnych zainteresowaniach

Zainteresowanie rodzica i opiekuna tym, co robi dziecko, nawet jeżeli już dorasta, daje mu poczucie, że dorosłym na nim zależy i ważne jest dla nich to, co robi oraz co się z nim dzieje.



Coraz bardziej wymagające sytuacje stymulują rozwój nastoletniej osoby, ale mogą też rodzić w niej niepokój, czy sobie z wszystkim wystarczająco dobrze poradzi. Nie zawsze otwarcie się do tego przyznaje.



Rozwijanie samodzielności poprzez dawanie zadań o większej odpowiedzialności

Proces przygotowywania do samodzielności rozpoczyna się już w dzieciństwie. W okresie dorastania nabiera tempa. Nastoletni człowiek, któremu powierzane są coraz bardziej odpowiedzialne zadania, zyskuje poczucie swojego sprawstwa, wiary swoich rodziców i opiekunów w jego możliwości, a także uczy się radzenia w różnych trudnych, ale jeszcze w kontrolowanych warunkach, sytuacjach.



Proszenie o pomoc

Czasami nam, dorosłym, trudno odróżnić typowe zachowania młodej osoby od tych, które mogą świadczyć o głębszych trudnościach. Wtedy warto sięgnąć po wsparcie specjalisty. Nie tylko po to, by pomóc dziecku, ale również, by lepiej zrozumieć własne przeżycia i reakcje. Takie wsparcie może pomóc rodzicowi poradzić sobie z własnymi emocjami i odzyskać spokój potrzebny, by być blisko swojego dziecka. To zupełnie naturalne, że czasem obie strony tej relacji potrzebują pomocy.

Kilka słów **na zakończenie**

Okres dorastania przygotowuje dziecko do dorosłego życia. Przynosi zatem prawdziwy skok rozwojowy. Szereg zmian, który wówczas zachodzi, mobilizuje tkwiący w nastoletniej osobie potencjał, ale też niekiedy niesie za sobą zagrożenia. Pogłębia je proces psychologicznego oddzielania się od rodziców i opiekunów, który uruchamia całe spektrum emocji nie tylko u młodego człowieka, ale i u rodziców lub opiekunów. Wymaga jednocześnie uczenia się sobie nawzajem trochę na nowo. Nie oznacza to, że dorośli stają się dla nastolatków mniej ważni. Bardzo dużo jednak zależy od tego, w jaki sposób rodzice i opiekunowie poradzą sobie z własnymi emocjami i jak będą reagować na to, co dzieje się z młodym człowiekiem. Kiedy w relacji z nastoletnim dzieckiem pojawia się złość, bezsilność czy zwątpienie, to nie dowód słabości, ale prawdziwego zaangażowania w relację. Każdy rodzic i opiekun ma prawo do trudnych emocji i poszukiwania wsparcia. Jedno jest pewne: słuchając i podejmując się prób zrozumienia tego, co dzieje się w relacji z nastoletnim dzieckiem, uczymy nie tylko umiejętności radzenia sobie z emocjami, tworzenia relacji czy dobrego komunikowania się. Budujemy w nim również świadomość tego, że ma dla nas znaczenie to, co się z nim dzieje, jest ważne i warte poświęcania uwagi. Jest to swego rodzaju kapitał wewnętrzny młodego człowieka, z którego będzie mógł czerpać przez całe swoje dorosłe życie.

Co zawiera pakiet edukacyjny dla rodziców i opiekunów?

Cykl broszur obejmuje następujące tematy:

Zrozumieć nastolatka

Karolina Van Laere

Zawarte w publikacji zagadnienia dotyczą specyfiki zmian zachodzących w okresie dorastania, w tym tych dotyczących relacji z rodzicami. Czytelnik otrzyma praktyczne wskazówki pomocne w radzeniu sobie w trudnych sytuacjach w relacji z nastoletnim dzieckiem.

Mądra ochrona – mniejsze ryzyko

Anna Borucka

Opracowanie zawiera wiedzę o czynnikach ryzyka i czynnikach chroniących młodzież przed podejmowaniem zachowań ryzykownych. Czytelnik pozna praktyczne ćwiczenia i wskazówki wzmacniające takie kompetencje psychospołeczne nastolatków.

Jak i gdzie szukać pomocy? Poradnik dla rodziców i opiekunów nastolatków

Kinga Sochocka

Publikacja zawiera informacje na temat miejsc świadczących pomoc psychologiczną nastolatkom pijącym alkohol. Czytelnik znajdzie w niej praktyczne wskazówki dotyczące prowadzenia rozmowy z nastoletnią osobą o konieczności skorzystania z konsultacji u specjalisty.

Alkohol to zawsze ryzyko

dr Agnieszka Pisarska

Broszura zawiera informacje o skali zjawiska oraz konsekwencjach picia alkoholu przez młodzież.

Czytelnik znajdzie w niej praktyczne wskazówki do prowadzenia rozmów z nastolatkiem o zagrożeniach związanych z piciem alkoholu.

Dobre wsparcie plus rozważna kontrola

Janina Węgrzecka-Giluń

Broszura dotyczy zagadnień związanych z budowaniem przez rodzica lub opiekuna pozytywnej więzi z nastolatkiem. Czytelnik znajdzie w niej praktyczne wskazówki dotyczące sposobów komunikowania i udzielania wsparcia oraz wyznaczania granic w życiu nastolatka.

Twój nastolatek a alkohol. Rodzicielskie interwencje

Joanna Sakowska

Opracowanie w przystępny i praktyczny sposób porusza zagadnienia związane z prowadzeniem skutecznych rozmów interwencyjnych przez rodziców i opiekunów w sytuacji, gdy nastolatek sięga po alkohol.

Używanie leków przez młodzież.

Co warto wiedzieć?

Agnieszka Pisarska

Broszura zawiera informacje o używaniu przez młodzież leków przeciwbólowych, uspokajających i nasennych oraz zagrożeniach związanych z przyjmowaniem leków bez zalecenia lekarza. Rodzice znajdą tu również wskazówki dotyczące rozmów z nastoletnim dzieckiem na temat bezpiecznego stosowania leków.

Ulotki, które znajdują się w pakiecie:

Jak alkohol wpływa na mózg nastolatka?

Karolina Van Laere

Rodzice a alkohol. Jak być dobrym wzorem dla nastolatka?

dr Agnieszka Pisarska

Jak budować odporność na presję rówieśniczą związaną z alkoholem?

Jak rozmawiać z nastolatkiem, który zaprzecza picie alkoholu?

Joanna Sakowska

Jak wspierać nastoletnie dziecko w podejmowaniu racjonalnych decyzji dotyczących alkoholu?

Anna Borucka

Jak nauczyć nastolatka radzić sobie ze stresem?

Janina Węgrzecka-Giluń

Rodzice a leki. Jak być dobrym wzorem dla nastolatka?

Agnieszka Pisarska

Notka o autorce:

KAROLINA VAN LAERE – psycholożka, certyfikowana psychoterapeutka. Prowadzi psychoterapię młodzieży oraz osób dorosłych. Współautorka materiałów psychoedukacyjnych i programów profilaktycznych na temat zachowań ryzykownych adresowanych do specjalistów pracujących w szkole oraz dzieci i młodzieży (m.in. rekomendowany program „Wspólne Kroki w Cyberswiecie”, „Loguj się z głową!”). Współautorka publikacji edukacyjnych dla dzieci i młodzieży dotyczących uzależnień. Autorka i współautorka projektów profilaktycznych dla dzieci i młodzieży finansowanych przez m.in. Ministerstwo Zdrowia, Ministerstwo Edukacji Narodowej, Mazowieckie Centrum Polityki Społecznej, Urząd m.st. Warszawy.

Przydatne adresy stron www:

- Krajowe Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom www.kcpu.gov.pl
- 800 199 990 Ogólnopolski Telefon Zaufania Uzależnienia.
Telefon bezpłatny, czynny codziennie w godzinach 16:00-21:00,
www.poradniauzaleznienia.pl
- Program Pomarańczowa Linia (tel. 801 140 068) www.pomaranczowalinia.pl
- Strona dla młodzieży dotycząca profilaktyki alkoholowej www.niebotak.pl
- Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”
tel. 800 12 00 02, www.niebieskalinia.info
- Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży www.116111.pl

Zadanie współfinansowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2021-2025 w ramach konkursu przeprowadzonego przez Krajowe Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom.

Materiał opracowany przez Fundację Poza Schematami.

EGZEMPLARZ BEZPŁATNY