

„Dziecko w okresie dorastania – specyfika okresu, charakterystyczne problemy i rola rodziców w zapobieganiu im”.

Wiek dorastania jest tym okresem w życiu człowieka, w którym dokonuje się przeobrażenie dziecka w osobę dorosłą. Niektórzy nazywają go „okresem burzy i naporu” – ze względu na radykalność zmian fizycznych i psychicznych zachodzących na przestrzeni stosunkowo krótkiego czasu. Dla rodziców i osób uczestniczących w wychowaniu dziecka ważna jest znajomość specyfiki tego okresu – dobrze jest wiedzieć, jakie zagrożenia niesie ze sobą wiek dorastania i jak im zaradzić.

Wiek dorastania to okres między 12 a 17 (18) rokiem życia dziecka. Proces dorastania odbywa się na wielu płaszczyznach i obejmuje między innymi:

- **dojrzewanie fizjologiczne** (zmiany anatomiczne i fizjologiczne, zmiany w układzie nerwowym, wzmożone wydzielanie hormonów)
- **dorastanie w sensie rozwoju umysłowego** (przejście z etapu myślenia konkretnego na myślenie abstrakcyjne, możliwa jest większa efektywność uczenia się i zdolność rozwiązywania problemów teoretycznych i praktycznych, dziecko coraz lepiej orientuje się w otaczającej je rzeczywistości)
- **dojrzewanie emocjonalne** (zwiększa się skala przeżyć emocjonalnych, wzbogaca treść uczuć, wzmagają się znacznie rozwój tzw. uczuć wyższych – moralnych, społecznych, etycznych)
- **dojrzewanie społeczne** (kształtowanie się ocen, przekonań, postaw moralnych, przygotowanie do określonej roli społecznej i podejmowanie coraz to bardziej odpowiedzialnych zadań społecznych)

Szybkie tempo przeobrażeń i często ich radykalny charakter wywołują u młodzieży trudności w przystosowaniu się do nowych sytuacji i nowych zadań, a od ludzi dorosłych – rodziców i wychowawców – wymagają dużej plastyczności w postępowaniu z młodzieżą i umiejętności właściwego doboru metod wychowawczych. Jest to okres uważany za trudny, a nawet krytyczny.

Zmiany zachodzące w młodym człowieku mają swoje szerokie konsekwencje. Na przykład zdolność logicznego myślenia staje się źródłem tak charakterystycznego dla młodzieży w tym okresie krytycyzmu. Obiektem krytyki stają się zarówno ludzie z bliższego i dalszego otoczenia, jak fakty i zjawiska z otaczającej rzeczywistości społecznej. Młodzież łatwo dostrzega sprzeczność między postępowaniem ludzi a głoszonymi przez nich zasadami, między teorią a praktyką w programach społecznych, między nauką a religią. Narastająca wiedza o świecie dostarcza młodzieży wiele materiału, który poddaje ona analizie, wyłuskując sprzeczności i niekonsekwencje – stąd skłonność do stawiania problemów, prowadzenia sporów i tzn. „filozofowania”.

Rozwój uczuciowy dziecka cechuje wzmożona emocjonalność, doświadczenia emocjonalne odgrywają u dorastających szczególnie ważną rolę. Przyczyny tego tkwią zarówno w sferze fizjologicznej (przemiany w funkcjach hormonalnych organizmu), jak i w sferze społecznej (coraz bardziej aktywny jest udział dorastających w otaczającym życiu społecznym).

Charakterystyczne cechy życia emocjonalnego dorastających:

- intensywność i żywość przeżyć
- łatwość oscylacji między nastrojami krańcowymi (chwiejność, nietrwałość uczuć)
- bezprzedmiotowość uczuć (doznawane uczucie często nie wiąże się z określonym bodźcem – sam nie wie, czemu wszystko go cieszy bądź złości).

Przeżycia emocjonalne dorastających można ująć w trzy grupy:

1. stany obronne – strach, lęk, niepokój, nieśmiałość, zakłopotanie, smutek, niesmak
2. stany agresywne – gniew, zazdrość, nienawiść, wrogość
3. uczucia pozytywne – miłość, wzruszenie, przyjemność, radość.

Co jest źródłem **lęku** u dorastających dzieci? Otóż wraz z wiekiem coraz więcej jest lęków natury społecznej. Dla nastolatka aprobata społeczna jest rzeczą bardzo ważną. Jeżeli spotka się z dezaprobatą, upokorzeniami, szuka wyjścia bądź w agresji, bądź w ucieczce.

Gniew stanowi najczęstszą reakcję na frustrację. Pod wpływem gniewu nastolatek reaguje agresją, chce usunąć przeszkodę. Dzieci wyrażają złość głównie krzykiem, kopaniem, zaś dorastający czynią to w formach bardziej zróżnicowanych i pośrednich, takich jak krytykowanie, ponure milczenie, sarkazm, przekleństwa. Badania wykazują, że u chłopców najczęściej przyczyną gniewu jest poczucie własnej nieudolności, brak sukcesu w podjętym działaniu, porażki odniesione we współzawodnictwie. Dziewczęta reagują gniewem na niewłaściwe zachowanie chłopców, zaczepki, chuligaństwo, głupie żarty.

Przeżycia przyjemne w okresie dorastania wiążą się wyraźnie z zaspokojeniem potrzeby oparcia, miłości i czułości. Podobnie jak dziecko, dorastający potrzebuje poczucia bezpieczeństwa, świadomości, że jest potrzebny i kochany. Pozytywnych przeżyć w tym zakresie dostarcza rodzina, jeśli panuje w niej odpowiednia atmosfera wychowawcza.

W miarę wzrastania sprawności fizycznej i psychicznej wzmaga się aktywność dorastających – nabiera ona cech świadomej i celowej działalności, rozwija się **wola**.

W procesie kształtowania się woli typowym zjawiskiem jest **przekora** (niektórzy nazywają to „drugim okresem przekory” przez analogię do podobnych objawów w 3 roku życia).

Przekora przejawia się jako krnąbrność i nieposłuszeństwo wobec rodziców i wychowawców, zachowanie nabiera cech arogancji, bezczelności, przesadnej pewności siebie. Powstające konflikty z otoczeniem przechodzą w bierny opór lub jawny bunt.

Skąd ta przekora? Dorastającym wydaje się, że nie są już dziećmi, pragną, by dorośli uznali ich dojrzałość, podczas gdy otoczenie traktuje ich często jak dzieci. Wiele zależy tu od stosunku dorosłych – jeżeli młody człowiek spotyka się z lekceważeniem, brakiem szacunku i uznania swej dojrzałości, wywołuje to ostre reakcje negatywne: jeżeli w stosunku dorosłych do młodzieży nie ma lekceważenia, a jest uznanie prawa do samodzielności, sprzyja to rozwojowi pozytywnych reakcji społecznych.

STOSUNKI RODZINNE.

W okresie dorastania rodzina nadal zaspokaja podstawowe potrzeby dziecka – materialne, uczuciowe i społeczne, kształtuje osobowość dorastających, ich zainteresowania, upodobania, nawyki, postawy społeczne i moralne oraz przekonania i światopogląd.

Ale – w miarę rozszerzania się kontaktów dziecka ze światem – wpływ rodziny (początkowo olbrzymi) stopniowo maleje.

- Kryzys autorytetu rodziców – jest rezultatem wzrostu krytycyzmu. Dzieci zaczynają dostrzegać rzeczy, których wcześniej nie widziały, porównują własnych rodziców z innymi ludźmi i często dochodzi do rozczarowania – rodzice spadają z piedestału doskonałości, stają się zwykłymi ludźmi, pełnymi błędów i uchybień. Podkreślam raz jeszcze – dorastające dziecko teraz wyraźnie widzi sprzeczność między narzucanymi mu normami a stosowaniem tych norm przez dorosłych (rodziców).
Można się pocieszyć, że po takim pierwszym okresie buntu kryzys zaufania stopniowo słabnie, dorastający znów zwracają się do rodziców o pomoc i radę w wielu sprawach, ale już zwykle nie traktują rodzica jako najwyższy autorytet i wzór postępowania, a raczej jako przyjaciela.
- „Konflikt pokoleń” – znaczna większość młodzieży stwierdza istnienie dużych różnic a nawet „przepaści” między pokoleniem własnym a pokoleniem rodziców. Młodzież zarzuca rodzicom konserwatyzm, sztywność myślenia, brak zrozumienia, przywiązanie do przestarzałych tradycji.
- Osłabienie więzi emocjonalnych – jest zwykle konsekwencją obniżenia autorytetu rodzicielskiego. Dzieci mogą m.in. unikać towarzystwa rodziców, unikać czułości, zamykać się w sobie. Zachodzi tu duża sprzeczność – z jednej strony dziecko zachowuje się tak, jakby nie potrzebowało uczuć rodziców, a tak naprawdę pragnie ich miłości, potrzebuje oparcia i pewności, że jest przez rodziców akceptowane, może liczyć na ich zrozumienie i pomoc.

Coraz większy jest wpływ i znaczenie rówieśników – na skutek rozluźnienia więzów rodzinnych i nasilenia konfliktów z otoczeniem, młodzi szukają oparcia w grupie rówieśniczej (klasa, grupy nieformalne, przyjaźń). Aprobata kolegów jest jedną z najważniejszych potrzeb dorastającej młodzieży.

U dorastającego kształtuje się **obraz samego siebie** – kształtuje się on głównie pod wpływem otoczenia społecznego i określonych doświadczeń życiowych (opinie i oceny dorosłych i rówieśników, aprobata i dezaprobata, sukcesy i niepowodzenia, porównywanie się z innymi). Obraz samego siebie jest częścią osobowości i charakter tego obrazu w dużej mierze decyduje o samopoczuciu jednostki i jej stosunku do otaczającego świata. Negatywny obraz samego siebie wywołuje niepokój, lęk, różne objawy nieprzystosowania. Obraz pozytywny daje pewność siebie, równowagę emocjonalną, przychylny stosunek do innych, lepsze kontakty z ludźmi i lepsze wyniki w nauce.

Jak widać wiek dorastania jest rzeczywiście trudny i niesie ze sobą wiele niebezpieczeństw. Wszyscy jesteśmy zaniepokojeni narastającą agresją dzieci i młodzieży. Badacze zajęli się tzw. **zachowaniami ryzykownymi** – są to „działania zwiększające prawdopodobieństwo pojawienia się niekorzystnych psychologicznych, społecznych i zdrowotnych konsekwencji”, a więc zaburzających prawidłowy rozwój.

Do najczęściej pojawiających się zachowań ryzykownych należą:

- palenie tytoniu
- używanie alkoholu
- używanie innych środków psychoaktywnych
- wczesna inicjacja seksualna
- zachowania agresywne i przestępcze.

Badacze określili także tzw. czynniki ryzyka i czynniki chroniące.

Do zbadanych **czynników ryzyka** należą:

- środowisko społeczne promujące dane wzorce zachowań (przeludnione, przestępcze)

- normy społeczne (promujące, prowokujące dane zachowanie)
- modelowanie takich zachowań w domu i w szkole
- konflikty i doświadczenie izolacji w dzieciństwie
- grupa rówieśnicza, w której normą są zachowania dysfunkcyjne
- niskie wyniki osiągnięte w szkole i brak celów życiowych
- łatwość zdobycia substancji psychoaktywnych
- wczesna inicjacja w zachowaniach ryzykownych.

Do zbadanych **czynników chroniących** zalicza się za Hawkinsem:

- silną więź emocjonalną z rodzicami
- zainteresowanie nauką szkolną
- regularne praktyki religijne
- uwewnętrzniiony szacunek do norm, wartości, autorytetów.

Według Masten, Best, Garmezy:

- stałą opiekę sprawowaną przez kompetentną osobę dorosłą
- zdolności umożliwiające dobre wyniki w nauce
- umiejętność rozwiązywania problemów
- wrażliwość społeczną
- poczucie własnej skuteczności.

Okazuje się, że **silna więź emocjonalna z rodzicami jest najważniejszym czynnikiem chroniącym dziecko przed zachowaniami ryzykownymi.**

Dlaczego rodzina jest taka ważna?

1. Następuje w niej modelowanie postaw – dziecko uczy się przez naśladowanie. Mówi się „nie daleko pada jabłko od jabłoni” – jeśli np. konflikty w domu rozwiązujemy za pomocą agresji, dziecko też tak będzie je rozwiązywało.
2. Rodzina zabezpiecza podstawowe potrzeby dziecka – materialne, bezpieczeństwa, akceptacji.

WYCHOWANIE POLEGA NA JASNYM, CZYTELNYM SYSTEMIE WARTOŚCI REALIZOWANYM RZECZYWIŚCIE W ŻYCIU.

Co jest ważne w wychowaniu dziecka? Co robić, aby rozwijało się prawidłowo? Jak utrzymać więź emocjonalną z dorastającym dzieckiem?

W wychowaniu ważne jest:

- Modelowanie takich postaw, jakie chcemy uzyskać u dziecka, dawanie dziecku dobrych wzorców do naśladowania. Aby zmienić dziecko, często trzeba zacząć od zmiany siebie. Pamiętajmy, że kłótnie w rodzinie powodują niezaspokojenie potrzeby bezpieczeństwa, a dziecko uczy się złych wzorców rozwiązywania problemów.
- Stanowczość i konsekwencja.
 - dziecko musi znać *granice*, wiedzieć, co wolno, a czego nie. Dziecko wtedy czuje się bezpieczniej, wie co ma robić (to nieprawda, że dziecko jest szczęśliwsze, gdy mu wszystko wolno). Nie należy też dawać dzieciom wszystkiego, czego tylko zapragną – niech same coś zdobędą, będą bardziej to ceniły i będą miały szacunek dla pracy.
 - dzieci powinny mieć nie tylko prawa, ale i obowiązki (dostosowane do wieku i możliwości). Konieczny jest *jasno sformułowany i konsekwentnie przestrzegany system zasad regulujących życie rodzinne*. Oczekiwania rodziców muszą być jasne, zrozumiałe dla dziecka, pewne rzeczy (np. picie) muszą być wyraźnie zakazane.

- z systemem norm i zasad wiążą się *nagrody i pochwały oraz konsekwencje*. Pochwała to jeden z najskuteczniejszych środków wychowawczych, powinniśmy nią wzmacniać pozytywne zachowania dziecka, chwalić je, gdy zrobi dobrze (a zwykle zwracamy uwagę na dziecko, gdy zrobi coś źle i tym samym niechcący wzmacniamy złe zachowania). Konsekwencja powinna być związana z zasadą (np. jeśli nie wrócisz o umówionej godzinie, to będziesz musiał przez tydzień wracać wcześniej), odpowiednia do przewinienia i doprowadzona do końca (ściśle przestrzegana). Ważne jest też, aby dziecko zlikwidowało skutki swego złego zachowania – np. zapłaciło z kieszonkowego za szkody, oddało osobiście zabraną rzecz, publicznie przeprosiło.
- Jeżeli krytykujemy zachowanie dziecka (a przecież musimy zwracać mu uwagę, gdy źle postąpi) używajmy *komunikatu „Ja”* – np. „Nie podoba mi się (przykro mi), że tak postąpiłeś” zamiast komunikatu „Ty” - „Jesteś złym (głupim) dzieckiem”. Pamiętajmy, że dziecko jest trochę jak taśma magnetofonowa, na której nagrywają się różne rzeczy – słowa, opinie o nim. Jeżeli dziecko słyszy o sobie, że jest złe – w końcu naprawdę takie się stanie.
- Należy dużo z dzieckiem rozmawiać, nie zbywać, wysłuchać, gdy chce nam coś powiedzieć – wtedy poznamy jego problemy, kłopoty, będziemy mieli szansę mu pomóc. Gdy będziemy dziecko odtrącać, to może już nie zwrócić się do nas z problemem i zacznie się od nas oddalać, szukać zrozumienia i wsparcia gdzie indziej.
- W rozmowach z dzieckiem trzeba unikać zrzędzenia – w przeciwnym razie dziecko staje się głuche na nasze słowa.
- W miarę dorastania granice stawiane dziecku stopniowo rozszerzamy, ale wskazana jest delikatna kontrola. Rodzice powinni wiedzieć, gdzie dziecko chodzi, w jakim towarzystwie się obraca, jak zagospodarowuje swój wolny czas. Zachęcajmy dzieci do konstruktywnej aktywności – wtedy mniej prawdopodobne się stanie, że znudzone zajmą się rzeczami głupimi, potencjalnie niebezpiecznymi.
- Trzeba też pamiętać, że w domu rodzinnym kształtują się postawy dziecka, jego zainteresowania, nawyki – również postawa wobec nauki. Jeżeli dla rodziców nauka nie będzie wartością, będą lekceważąco wyrażać się o szkole, obowiązkach szkolnych, nauczycielach, dziecko również nie będzie widziało w nauce większego sensu. A jak już mówiliśmy, zainteresowanie nauką szkolną jest ważnym czynnikiem chroniącym dziecko przed zachowaniami ryzykownymi.
- Dobrze jest, gdy rodzice i szkoła współpracują ze sobą w procesie wychowywania dziecka, wspólnie zastanawiają się nad rozwiązywaniem pojawiających się problemów. Jest to możliwe tylko w atmosferze wzajemnego zaufania.

Podsumowując – idealnego rodzica można scharakteryzować ogólnie jako człowieka:

1. godnego zaufania, rzetelnego i konsekwentnego
2. panującego nad swoimi emocjami, a więc reagującego stosownie do zachowania dziecka, a nie własnego nastroju w danym momencie
3. tolerancyjnego wobec błędów
4. dostępnego dla swoich dzieci (a nie obecnego tylko wtedy, gdy trzeba je wychowywać)
5. wiedzącego zawsze gdzie są i co robią jego dzieci
6. potrafiącego słuchać
7. próbującego pomóc swym dzieciom lepiej zrozumieć siebie i innych
8. potrafiącego we właściwy, nie destrukcyjny, sposób narzucić dyscyplinę swoim dzieciom.

Lista ta budzi raczej onieśmienie, jednak łatwiej jest rozwijać w sobie choćby niektóre z cech idealnego rodzica, jeśli wiemy, w jakim kierunku podążać.

Opracowała: mgr Jolanta Justyńska

BIBLIOGRAFIA:

1. Faber A., Mazlish E.: „Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały, jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły”, Media Rodzina, 2001.
2. Kazdin A.E.: „Zdrowie psychiczne młodzieży w okresie dorastania”, „Nowiny Psychologiczne” 2, 1996.
3. Maxwell R.: „Dzieci, alkohol, narkotyki. Poradnik dla rodziców”, GWP, Gdańsk 1994.
4. Pielkova J.: „Jak im pomóc?”, IWZZ, Warszawa 1985.
5. Vogler R., Bartz W.: „Nastolatki i alkohol. Kiedy nie wystarczy powiedzieć nie”, PARPA, Warszawa 1999.
6. Wojcieszek K. (red.): „Profilaktyka w szkole. Poradnik wychowawcy”, Wyd. Raabe, Warszawa 2002.
7. Sakowska J.: „Szkola dla rodziców i wychowawców”, Warszawa 1999.
8. Żebrowska M. (red.): „Psychologia rozwojowa dzieci i młodzieży”, PWN, Warszawa 1977.