

Osoby w wieku 11 – 18 lat

funkcjonowanie psychiczne i wyzwania rozwojowe

**Anna Salwa-Kazimierska, Beata Chrzanowska-Pietraszuk
Specjalistyczna Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna
„Uniwersytet dla Rodziców”
Ul Raszyńska 8/10, 02- 026 Warszawa**

Adolescencja

(dorastanie , dojrzewanie)

Okres między późnym dzieciństwem
(7lat-11lat)

a

okresem młodzieńczym
(18lat-24lat)



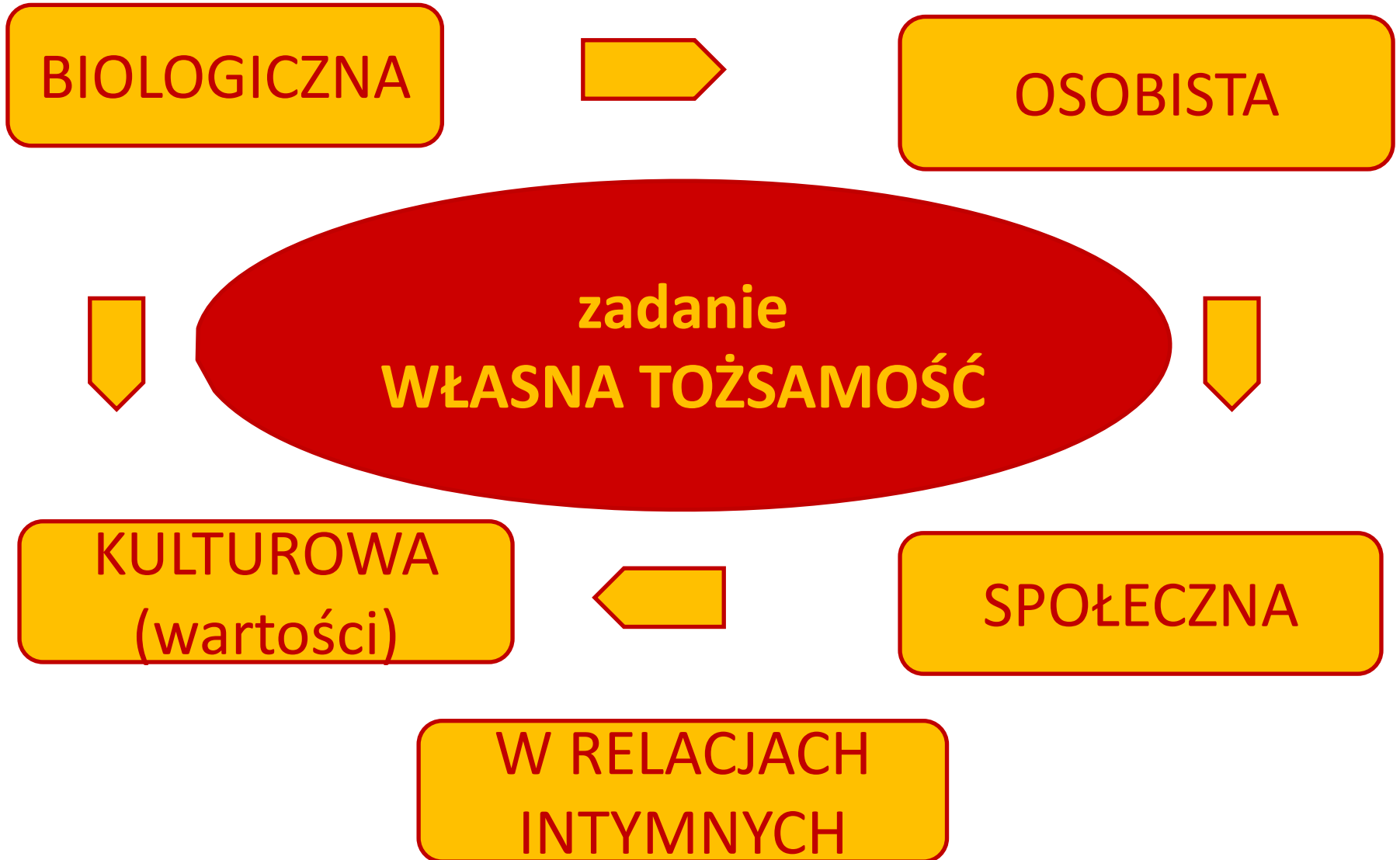
11/12lat-18lat

Zadania rozwojowe

Biologiczne: ukształtowanie się zdolności do dawania nowego życia.

Psychologiczne: ukształtowanie się zdolności do zarządzania swoim życiem.

UCZEŃ w wieku 13-18 lat



Kształtowanie tożsamości

- Refleksja nad sobą.
 - Postrzeganie siebie w większej liczbie wymiarów niż dotychczas
- Poszukiwanie odpowiedzi na pytania
 - Kim jestem?
 - Jaki jestem?
 - Co umiem i czego nie umiem?
 - Co wiem i czego nie wiem?
 - Co jest mocną stroną?
 - Jaki mam talent?
 - Kim chcę być?
 - Jak mam realizować swoje życie?
- Przymierzanie wielu „masek”.
- Przeglądanie się w wielu oczach.

KRYZYS ROZWOJOWY

12-14 l



15-18l



18l+

DOJRZEWANIE BIOLOGICZNE: SKOK POKWITANIOWY: ZMIANY HORMONALNE

„Poczwarka”: ,nagły przyrost wzrostu i wagi, niezgrabność, problemy skórne , polucje/miesiączka . Niepunktualności rozwoju, zaabsorbowanie ciałem. Ciągłe poczucie zmęczenia, senności, lub i rozdrażnienia, pobudzenia, wycofywanie się z aktywności, zmiana rytmu dobowego, zmiany apetytu .

Pojawienie się napięcia seksualnego. Chaotyczne wyrażanie i zaspokajanie potrzeb. Eksperymenty. Niekiedy obawy co do tożsamości płciowej.

Paczki jednopłciowe. Ambiwalentny stosunek do relacji seksualnych. Różnice w postrzeganiu seksu i związków między płciami.

KSZTAŁTOWANIE SIĘ NOWEGO CIAŁA, NOWEJ CHEMII ORGANIZMU

Koncentracja na wyglądzie, porównywanie go do norm atrakcyjności, wzorców męskości, kobiecości w zakresie wyglądu i zachowania.

Oswajanie potrzeb seksualnych. Powiązanie ich z relacjami. Eksplorowanie tożsamości płciowej.

Grupy przyjaciół różnej płci-pary w ramach grup, związki preintymne, zwykle nietrwałe, Eksperymentowanie z relacjami.

WYGLĄD I FUNKCJONOWANIE BIOLOGICZNE WŁAŚCIWE DLA OSÓB DOROSŁYCH

Zrównoważony stosunek do ciała
Akceptacja i racjonalna dbałość
Przyjęcie spójnej własnej koncepcji męskości/kobiecości.

Nawiązywanie relacji intymnych
Jasność co do tożsamości płciowej.

Rozpad paczek. Pierwsze trwalsze, poważniejsze związki intymne.

KRYZYS ROZWOJOWY

12-14 lat



15-18l



18l+

TOŻSAMOŚĆ ROZPROSZONA

osobista

Zawalenie się dotychczasowego obrazu świata i systemu wartości przyjętego od dorosłych. Niepewność kim jestem, co jest dla mnie ważne, jak postępować. Wycofywanie się z dotychczasowych hobby, aktywności, także nauki.

społeczna

Pomieszane role” dziecko: podporządkowane, kierowane, nie ponoszące odpowiedzialności/ dorosły: współdecydujący, odpowiedzialny.

Dystansowanie się od grup i osób dotąd najważniejszych: rodzice, rodzina.

relacje

Konflikty z dorosłymi na tle odrzucania wartości, kontestowania władzy i powinności, priorytetów, żądania poszerzenia autonomii.

TOŻSAMOŚĆ OPARTA NA BUNCIE- TOŻSAMOŚĆ NEGATYWNA

Przyjmowanie tożsamości opartej na odrzuceniu dotychczasowych norm i wartości –szukanie wyrazistych wzorców

Dążenie do niezależności w decydowaniu o sobie i partnerstwa z dorosłymi. Uczenie się przyjmowania odpowiedzialności i konsekwencji

Poszukiwanie własnej grupy, silna identyfikacja z tożsamością grupową

Szukanie autorytetów, nauczycieli, doradców poza rodziną i szkołą. Negocjowanie z rodzicami granic autonomii i niezależności: pokojowe lub nie. Poszerzanie autonomii i niezależności. Dążenie do separacji przestrzennej i finansowej aby stanowić własne zasady. Przyjmowanie odpowiedzialności na zasadzie dobrowolnej, partnerskiej

TOŻSAMOŚĆ ZINTEGROWANA, POZYTYWNA

Tożsamość oparta na świadomie wybranych wartościach, dająca szansę odnalezienia własnego miejsca w rzeczywistości

Przewidywanie skutków oraz przyjmowania odpowiedzialności i konsekwencji swoich decyzji i wyborów

Przynależność do różnych grup, przy zachowanym krytycyzmie i własnej indywidualności

KRYZYS ROZWOJOWY

12-14 l



15-18 l



18 l+

Nabywanie umiejętności myślenia abstrakcyjnego, logiczno -dedukcyjnego

Odkrycie omylności i niedoskonałości rodziców i dorosłych. **Krytycyzm** wobec rodziców , autorytetów, zastanych wartości i zwyczajów. Zagubienie w nagle odkrytej wielości wartości, kryteriów, punktów widzenia możliwości.

Labilność emocjonalna.

Impulsywność, niepewność, ocena siebie w oparciu o kryteria grupy, najczęściej niska samoocena, Kłopot z panowaniem nad emocjami i motywowaniem się

Zewnątrz sterowność, przypisywanie odpowiedzialności innym

Perspektywa czasowa,:
teraźniejszość motywacja
hedonistyczna

Zmiany w kierunku brania pod uwagę wielu zmiennych, przewidywania, tworzenia planów i strategii, akceptacji i radzenia sobie z wątpliwościami i niepewnością, różnicami. Wybór własnych celów i wartości.

Zmiany w kierunku umiejętności zarządzania emocjami i motywowania się oraz zrównoważonej, adekwatnej samooceny i poczucia pewności, opartych na racjonalnych, samodzielnie wybranych kryteriach

Zmiana w kierunku wewnątrz sterowności, dostrzeganiu i przyjmowania własnej odpowiedzialności

Zmiana w kierunku perspektywy czasowej: przyszłościowej.
Planowanie przyszłości, wyznaczanie celów, motywacja- realizacja celu, korzyść odroczone

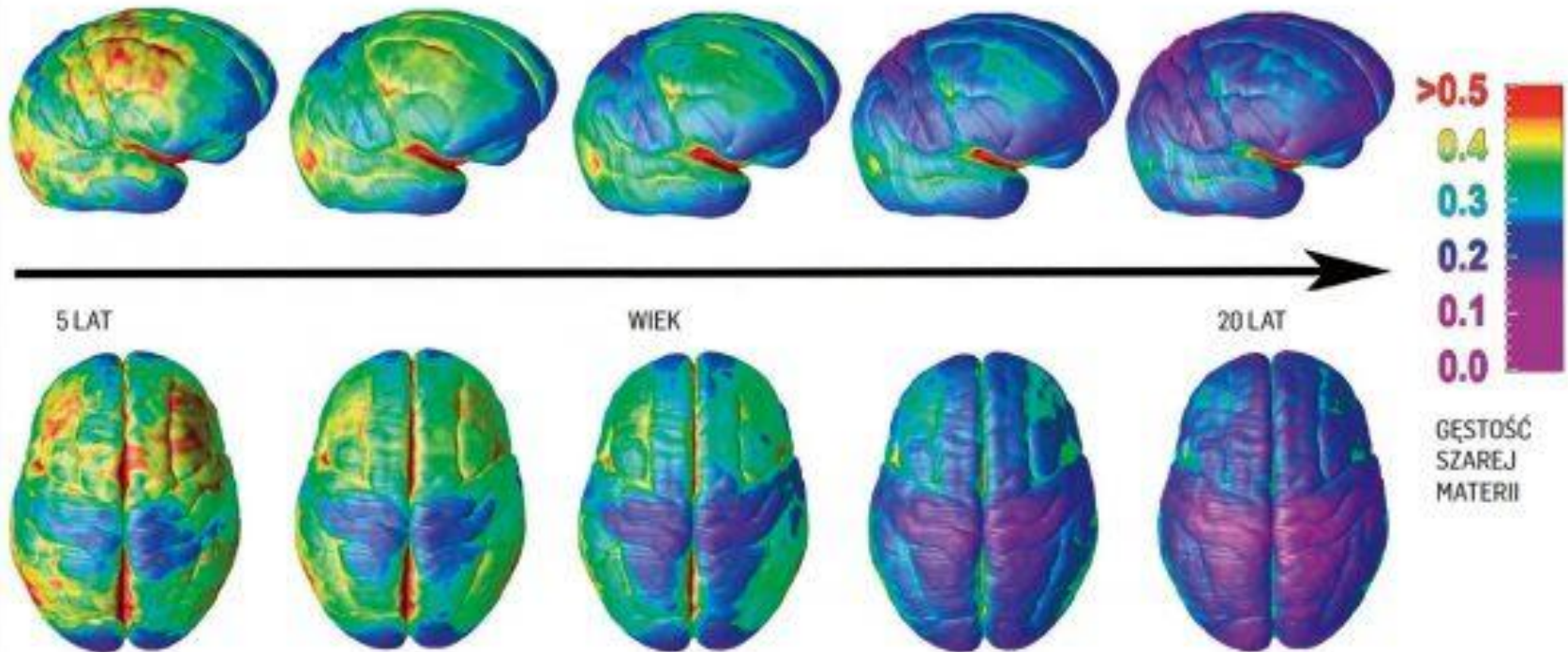
Mózg w trakcie przebudowy



Mózg w trakcie przebudowy

WIELKIE PORZĄDKOWANIE

Naukowcy z amerykańskiego National Institute of Mental Health na ekranie rezonansu magnetycznego obserwowali, jak dojrzewają szare komórki.



W miarę upływu czasu mózg ludzki likwiduje zbędne połączenia między komórkami nerwowymi, a istota szara, z której zbudowana jest kora mózgowa, traci gęstość. Dzięki temu może pracować sprawniej i zużywać mniej energii

Mózg w trakcie przebudowy

- Niedojrzała kora mózgowa (odpowiada za zdolność przewidywania konsekwencji, analizy, myślenie abstrakcyjne, ocena ryzyka, umiejętność racjonalnego podejmowania decyzji – gwałtowne emocje, skrajności, drażliwość, nadwrażliwość na swoim punkcie, nerwowość, porywczność, skłonność do zachowań ryzykownych, słaba umiejętność przewidywania i oceny konsekwencji swoich działań, nieracjonalne, impulsywne decyzje).
- Dojrzewanie różnych obszarów w różnym czasie i tempie – słaba współpraca. Słaba łączność między korą i innymi częściami mózgu - mielinizacja połączeń w trakcie – niespójne zachowania, nieprzewidywalność, niestabilność, nie zauważanie złożoności sytuacji – np. potrzeb czy uczuć innych.
- Dominacja układu limbicznego-odpowiedzialnego za emocjonalne i instynktowne reakcje, oraz układu nagrody- motywującego do dążenia do przyjemności: impulsywność, zmienność, skrajne zachowania, łatwość popadania w uzależnienia).

Potrzeby najważniejsze dla nastolatków:

- 1. Przynależności**
- 2. Ważności**
- 3. Samodzielności**
- 4. Szlachetności - wnoszenia własnego wkładu w bogactwo życia**
- 5. Samookreślenia**

**Problem – brak realnych rytuałów
przejścia i formuły „zostania dorosłym”**



**Rozpaczliwie potrzebni przewodnicy
przejścia. Szanowani i obdarzani
zaufaniem dorośli.**

CO SIĘ MOŻE NIE UDAĆ ? WŁAŚCIWIE WSZYSTKO.

Zagrożenie podstawowe: brak wytworzenia własnej, indywidualnej, pozytywnej tożsamości

Utknięcie w tożsamości „grzecznego dziecka”

- Brak możliwości separacji od wartości i kierownictwa dotychczasowej grupy odniesienia (rodziny) i przejścia procesu nabywania własnej, pozytywnej tożsamości:
- Podporządkowanie potrzebom i chęciom innych
- Brak rozeznania we własnych preferencjach, własnej koncepcji swojej osoby, celów, przyszłości,
- Motywacja zewnętrzna, oparta na lęku przed zawiedzeniem innych lub karą.
- Brak „przećwiczenia” wchodzenia i funkcjonowania w związkach o charakterze intymnym.

Utknięcie w tożsamości negatywnej:

antyspołeczny lub/i destrukcyjny system wartości, styl życia i zachowania, przyjmowane role społeczne.

Utknięcie w tożsamości rozproszonej:

- Brak inicjatywy, nie angażowanie się w jakiekolwiek działania wymagające wysiłku;
- Labilność emocjonalna, impulsywność lub obojętność, wycofanie;
- Motywacja hedonistyczna, perspektywa czasowa teraźniejsza,;
- Brak celów, planowania, przyjmowania odpowiedzialności, za siebie
- Roszczeniowość bez podejmowania prób samodzielności lub minimalizm, rezygnacja z potrzeb;

Popadnięcie w kłopoty w czasie eksplorowania nowych pomysłów na siebie: wartości grup, relacji, zachowań, ról, związków , **w tym u trudnienie startu w przyszłość- z powodu z zaniedbania nauki szkolnej** a nawet wypadnięcie z systemu edukacji z powodu zaabsorbowania sprawami pozaszkolnymi

CZYNNIKI RYZYKA.

- **Dotychczasowe relacje z dorosłymi oparte na karności, posłuszeństwie, przymusie, nakazach, restrykcjach i kontroli** – forsowanie „jedynie słusznego” pomysłu na młodego człowieka, dążenie do utrzymania władzy i wpływu za pomocą strachu lub poczucia winy.
- **Ignorowanie , umniejszanie, lekceważenie przez dorosłych zachodzących zmian.** Brak umiejętności zmiany relacji z młodymi ludźmi, uwzględniających ich nieuchronne zmierzanie ku dorosłości i samostanowieniu. Brak wzorców/zwyczajów stanowiących dla obu stron wskazówki jak przejść te zmiany oraz pozytywnych „rytuałów przejścia”
- **Brak jasnych zasad i granic oraz okazji do przeżycia realnych konsekwencji:** nadmierny permissywizm, obojętność, lub bezradność dorosłych.
- **Słaby kontakt i brak realnego wsparcia ze strony dorosłych** – samotność wobec wątpliwości, problemów i zagrożeń
- **Przynależność pierwotna (rodzina) lub wtórna (z wyboru) do hermetycznej grupy społecznej o restrykcyjnych i sztywnych zasadach** i regułach, hierarchicznej, sprawującej mocną i totalną kontrolę nad swoimi członkami. (skrajna grupa wyznaniowa, sekta, gang).
- **Problemy w rodzinie uniemożliwiające lub utrudniające koncentrację na własnym rozwoju:** konflikty, ubóstwo, przemoc, uzależnienia, choroby.
- **Brak atrakcyjnych, wyrazistych a zarazem pozytywnych propozycji stylu życia, wartości, spędzania czasu, zaangażowania się.**
- **Nieatrakcyjna perspektywa przyszłości.** Brak wzorców udanego przebiegu dorosłości w otoczeniu. (np. ze względu na przynależność do zmarginalizowanej grupy społecznej),
- **Brak w otoczeniu dorosłych spoza rodziny, którym można zaufać,** poradzić się, uzyskać wsparcie, traktujących młodego człowieka z szacunkiem i poważnie;
- **Trudności szkolne: zaległości utrudniające poradzenie sobie z przyswajaniem nowej wiedzy i umiejętności lub/specyficzne problemy w uczeniu się;**
- **Dotąd nierozpoznane lub źle prowadzone zaburzenia neurorozwojowe (ADHD, ADD, ZA) i inne dysleksja, dysgrafia itd.**
- **Wygląd i zachowanie nie pasujące do obowiązującego wzorca/wzorców (szczególnie w gimnazjum)**
- **Problemy zdrowia i rozwoju fizycznego (szczególnie w gimnazjum)**
 - ✓ Przyspieszony lub opóźniony rozwój fizyczny, w tym cech związanych z dojrzewaniem płciowym
 - ✓ Choroba (astma, alergie, nadwaga i otyłość itd.

Jak ~~przetrw~~ać postępować z nastolatkiem

- Akceptacja zmian i podążanie za nimi - dojrzewanie musi się odbyć, jeśli nasze dziecko ma **dorosnąć**. Nie da się dorosnąć trochę – nabyć cech dojrzałości zachowując zarazem tożsamość posłusznego dziecka.
- Zmiana metod wychowawczych i koncepcji nt. młodego człowieka – raczej towarzyszymy w przemianie w dorosłego, dbając o pewne zabezpieczenia (żeby minimalizować straty), niż kształtujemy człowieka wg. naszego pomysłu. Koniec władzy - strach, nakazy i zakazy przestają być użytecznym narzędziem. Wpływ – przestaje wynikać ze starszeństwa, większej siły, dysponowania środkami. Autorytet zostanie wybrany przez dziecko spośród tych , którym ufa i których lubi – przez pewien czas mogą to nie być rodzice.
- Poszerzanie zakresu autonomii i eksperymentowanie z samostanowieniem.
- **Większość trudności i problemów- wymaga rozpracowania za pomocą trybu rozwiązania problemu (plan B).**
- Arbitralne stawianie granic – niewielu, przemyślanych i koniecznych.
- Zamiast kar - pozwalanie /wspomaganie przeżycia konsekwencji swoich czynów.
- Zrozumienie genezy trudnych ,niemądrych, męczących itd. zachowań – pomoc dla rodzica: monity, cierpliwość, czekolada, grupa wsparcia, to minie.
- Realistyczne oczekiwania: u nastolatka racjonalność, odpowiedzialność, przewidywanie, myślenie o przyszłości – są dopiero w trakcie instalacji.
- Nie branie zachowań nastolatka do siebie. Zdrowy dystans. „Okres dojrzewania cechuje przemijająca lecz nieunikniona alergia na rodziców”.

Saperzy komunikacji: „rodzicu, nie bądź głupi ,nie daj się zabić”.

- Zakaz: długich wykładów, w tym wymówek, kazań, krytykowania, porównywania, odwoływania się do tego co „powinno być”.
- Zaniechanie prób zmiany zdania nastolatka na bliższe naszemu, za pomocą długich wywodów, odwołujących się do zasad, logiki a tym bardziej krytyki i wymuszenia.
- Skracaj fronty – nie walcz o rzeczy nieważne lub nie do zmiany: muzykę, włosy, ubiór, słownictwo poza domem, światopogląd.
- Moje opinie: komunikat ja, krótko, konkretnie, raz, lub mimochodem.

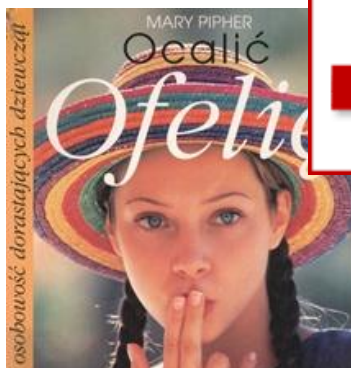
Podstawowa metoda rozwiązywania problemów: poszukiwanie rozwiązań wspólnie z dzieckiem, zaspokajających potrzeby obu stron

Stawianie granic bez szukania rozwiązań, polecenia itd: - coraz mniej

- Krótko.
- Konkretnie.
- Raz.
- Ograniczony ale jednak wybór np. jak i kiedy (eksperymentowanie z samodzielnością),
- Strategiczne wycofanie (nie zapraszamy się do dyskusji/ kłótni, wyjaśniamy raz, krótko, nie dyskutujemy z tym, że dziecko ma o nas lub o sprawie inne/negatywne zdanie).

Rozmowy o postępowaniu wyborach itd. – postawa ciekawości, nie możesz nic wymusić, ale możesz skłonić do myślenia.

- Wysłuchaj.
- Zadaj pytania otwarte.
- Parafrazuj.
- Wyraź zrozumienie.

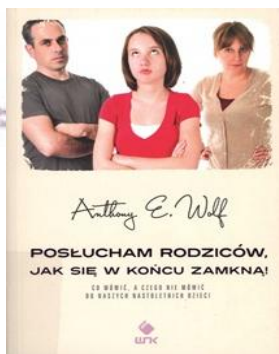


EMERGENCY ROOM

WIELKI LUDOWY
SÓDRIE REDNESS
**NASTOLATKI
SZCZERZE O SOBIE**
WYJĄTKOWY PORADNIK DLA RODZICÓW



samo-sedno



Sylvie Naar-King, Mariann Suarez

**WYWIAD MOTYWUJĄCY
Z MŁODZIEŻĄ
I MŁODYMI DOROSŁYMI**

Wydawnictwo Uniwers...

samo-sedno

DR ROSS W. GREENE

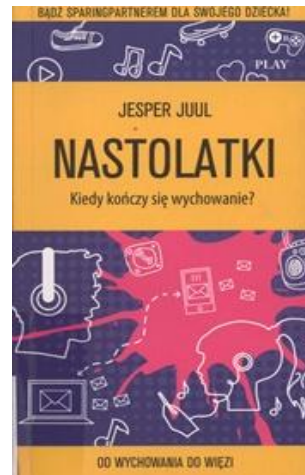
**TRUDNE
EMOCJE U DZIECI**

JAK WSPÓLNIE ROZWIĄZYWAĆ PROBLEMY W DOMU I W SZKOLE



Metoda
wypробowana
przez 500 000
rodziców

KAŻDE DZIECKO JEST GRZECZNE, JEŚLI POTRAFI!



Dojrzewanie

czyli jak pozwolić odejść
i pozostać wsparciem

Jan-Uwe Rogge



Michael A. Marquardt
**Tak,
twój nastolatek
jest szalony!**



Lara Fox | Hilary Frankel



NASTOLATKI
Kod dostępu



EMERGENCY ROOM

Przyszłość



Wychowanie



Wzory ,cele, wartości - opowieści



Problemy i relacje rodzinne



Podręczniki umiejętności



Jak funkcjonują ja, inni, świat i jak się odnaleźć -poradniki



EMERGENCY ROOM ZAGROŻENIA



✓ Przemoc rówieśnicza, odrzucenie, mobbing;



✓ Cyberprzemoc i zagrożenia w Internecie



✓ Zaburzenia odżywiania;



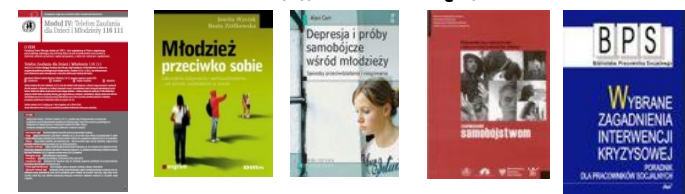
✓ Używanie ryzykowne, nadużywanie, uzależnienia: alkohol i substancje psychoaktywne, internet, gry, inne



✓ Toksyczne związki, napaści seksualne, molestowanie, niechciane ciążę;



✓ Zaburzenia psychiczne: depresja, psychozy, próby samobójcze;
✓ Zaburzenia emocjonalne: przygnębienie, wycofanie, lęk;
✓ Uszkodzenia ciała, „ciecie się”;



✓ Przynależność do niebezpiecznych i destrukcyjnych grup: sekty, gangi, „galerianki”



✓ Negatywna samoocena i negatywny obraz siebie: całościowo jako osoby, lub pod pewnymi względami, np. pod względem atrakcyjności dla płci przeciwnej, pod względem towarzyskim itd



Dziękujemy za uwagę



Specjalistyczna Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna

„Uniwersytet dla Rodziców”

Ul Raszyńska 8/10, 02- 026 Warszawa

22 822-24-46, 22 822-71-68

www.sppp-udr.org