

PRELEKCJA DLA RODZICÓW: WCZESNA ADOLESCENCJA

Opracowanie: Małgorzata Idzik

MIEJSCE I ROLA ADOLESCENCJI W PRZEBIEGU LUDZKIEGO ŻYCIA

Czym jest adolescencja?

Adolescencja to okres intensywnych przemian biologicznych, psychologicznych i społecznych człowieka, które z dzieciństwa prowadzą go w dorosłość (Obuchowska I., 2000).

Zdaniem autora jednej z koncepcji rozwoju człowieka, E. Eriksona, okres dorastania jest ze względu na występujące w nim procesy i kryzys tożsamości najtrudniejszym etapem w całym życiu człowieka (Opoczyńska M., 1999).

Czas ten trwa od ok. 10 – 20 r.ż. (u młodzieży studiującej dłużej), przy czym można go podzielić na 2 fazy:

- wczesną adolescencję do ok. 16 r.ż.
- późną adolescencję od ok. 16 r.ż. (Obuchowska, 2000)

Ze względu na okres, w jakim znajdują się obecnie państwa dzieci zajmiemy się dzisiaj pierwszą z nich.

WCZESNA ADOLESCENCJA

W tym okresie następują bardzo intensywne przemiany biologiczne, które w znaczący sposób wpływają na życie emocjonalne nastolatków, a rozpoczynają się one znacznie wcześniej niż są dostrzegane. U dziewcząt występują one ok. 2 lata wcześniej niż u chłopców, trwają krócej i są mniej nasilone (ibidem).

Co dzieje się w tym czasie w organizmie człowieka:

- gwałtowny wzrost poziomu hormonów płciowych:
 - u dziewcząt produkcja estrogenu wzrasta 6-krotnie w porównaniu do okresu dzieciństwa,
 - u chłopców produkcja testosteronu wzrasta aż 20-krotnie!
- zmiany w wyglądzie zewnętrznym: intensywny przyrost wysokości i masy ciała, zmiana rysów twarzy, sylwetka staje się u dziewcząt bardziej kobieca, u chłopców bardziej męska, itd.
- zmiany w fizjologii: pojawienie się u dziewcząt pierwszej miesiączki a u chłopców przejściowych polucji nocnych, zwiększona aktywność gruczołów łojotokowych, która prowadzi do pojawienia się trądziku i szybkiego przetłuszczania się włosów, zwiększona aktywność gruczołów potowych, na skutek której występuje ostry zapach potu (ibidem).

Dostrzegane przez nastolatka zmiany w wyglądzie i czynnościach ciała wpływają na obraz jego osoby i związane z nim emocje. Zwykle, przynajmniej początkowo, są dla młodego człowieka kłopotliwe i reaguje na nie negatywnie, zwłaszcza, że porównując siebie z lansowanymi przez media wzorami nie wypada najlepiej (ibidem).

Badania wykazują, że bardzo ważną rolę w samoocenie w pierwszej fazie adolescencji odgrywają właśnie cechy fizyczne, a dopiero w dalszych latach adolescencji na znaczeniu

zyskują właściwości intelektualne i społeczne. Zwłaszcza u dziewcząt wygląd zewnętrzny jest bardzo wysoko oceniany i ściśle wiąże się z ich samooceną (ibidem).

Emocje związane ze zmianami fizjologicznymi zależą również od tego, czy młody człowiek należy do wcześniej czy późno dojrzewających (ibidem):

- Dziewczeta wcześniej dojrzewające częściej borykają się z problemami osobistymi m.in. zakłopotaniem wzrostem, sylwetką, menstruacją niż ich późno dojrzewające rówieśniczki. Mają też zwykle więcej konfliktów z rodzicami, otoczenie oczekuje od nich większej odpowiedzialności, podczas gdy społecznie i intelektualnie są jeszcze dziećmi. Dziewczeta późno dojrzewające mają bardziej pozytywne wyobrażenie na temat własnego ciała i wyższą samoocenę.
- Z kolei wcześniej dojrzewający chłopcy są bardziej pewni siebie, swobodni i aktywni. Może to jednak wywoływać u nich problemy natury psychologicznej i społecznej ze względu na większe w stosunku do nich oczekiwania dorosłych. Opóźniony rozwój chłopców wpływa na zniżenie samooceny – brak wiary w siebie, poczucie osamotnienia a także potrzebę podporządkowania się innym ze względu na słabą pozycję w hierarchii władzy i przywództwa wśród rówieśników.

Emocje nastolatka nie wynikają jednak tylko ze zmieniającego się obrazu własnej osoby. Hormony, które w tym okresie przekształcają organizm przyczyniają się do występowania większego pobudzenia emocjonalnego i chwiejności emocji (ibidem):

- Chłopcy stają się bardziej agresywni pod wpływem testosteronu.
- Dziewczeta miewają duże wahania nastroju zwłaszcza w okresie poprzedzającym menstruację i w czasie jej trwania.

Poza tym u młodych nasila się lękliwość, zwłaszcza w okresie 13-14 lat. Pojawiają się lęki społeczne – lęk przed niepowodzeniem, zakłopotaniem, negatywną oceną ze strony rówieśników, ponieważ mają dużą potrzebę uznania przez grupę i boją się, by nie zostać przez nią wykluczonym.

Samoocena adolescentów

W okresie dojrzewania samoocena u obojga płci jest znacznie zniżona (Gurian M., 2005).

Wskaźniki zniżonej samooceny u dziewcząt:

- brak udziału w lekcji,
- pozwalanie na to, by ktoś zabierał głos w ich imieniu, bierność,
- jawna depresja (okazują zmęczenie, mówią o niskiej samoocenie, przygnębieniu).

Wskaźniki obniżonej samooceny u chłopców:

- brawura, zachowania ryzykowne,
- udawanie większej pewności siebie, nieprzyznawanie się do słabości, pozowanie,
- próba skupiania na sobie uwagi,
- duża agresja, a nawet zachowania przestępcze.

Powyższe różnice są w znacznej mierze wynikiem tego, że dziewczęta od najwcześniejszych lat mają przyzwolenie na to, by okazywać swoje uczucia i słabości, prosić o pomoc, natomiast chłopcom wpaja się, że powinni być odporni na niepowodzenia i samodzielni.

Kryzys tożsamości

Na granicę między wczesną a późną adolescencją, czyli wiek ok. 16 lat, przypada kryzys tożsamości – trudny, ale i niezbędny czas, w którym młody człowiek musi dokonać wyboru między ważnymi dla niego wartościami, scalić dotychczasową wiedzę o sobie zawartą w pełnionych przez niego rolach (syna czy córki, ucznia, przyjaciela), by móc określić siebie i stać się autonomiczną jednostką. Jest to czas poszukiwania odpowiedzi na zasadnicze pytania: „kim jestem” i „jakie jest moje miejsce we wszechświecie”. Bycie

„grzecznym dzieckiem”, „pilnym i posłusznym uczniem” przestaje być dla nastolatka wystarczającą odpowiedzią na te pytania (Opoczyńska M., 1999, Obuchowska I., 2000).

Młodzi ludzie różnie przechodzą ten okres – jedni bardzo aktywnie i burzliwie, inni z kolei wycofują się i izolują od otoczenia, bo potrzebują wewnętrznej ciszy i spokoju. Dorastający szukają wiedzy o sobie przez refleksję. Towarzyszy temu czasami niepokój, poczucie zagubienia, ale i radość z odkrywania siebie i swojej wzrastającej niezależności (ibidem).

W okresie dorastania mamy do czynienia z powtórными narodzinami - nastolatek odkrywa wtedy siebie, a to wiąże się zwykle z bólem, przed którym nie należy go zbyt ochraniać (chyba, że jego zachowanie zaczyna przekraczać granice bezpieczeństwa), bo narodziny są nieodłącznie związane z cierpieniem (Gurian M., 2005).

Szanse jakie niesie za sobą kryzys tożsamości:

- ponowne narodziny człowieka, który ma świadomość kim jest i kim chce być,
- oddzielenie tego, co własne od tego, co cudze, zyskanie poczucia wewnętrznej ciągłości i społecznego znaczenia,
- gotowość do podjęcia zobowiązań na dalsze życie, do bycia wiernym sobie i swoim ideałom (Opoczyńska M., 1999).

Zagrożenia jakie niesie za sobą kryzys tożsamości:

- zamęt tożsamościowy – młody człowiek nie umiejąc określić własnej tożsamości, gubi się w różnych wyobrażeniach siebie, nie wie kim jest i kim chciałby być. Do tego stanu przyczynić się może:
 - nadmierna opiekuńczość otoczenia,
 - ubogie i wewnętrznie sprzeczne systemy wartości i ideałów panujące w społeczeństwie, rozdziewek pomiędzy sferą deklaracji a sferą konkretnego działania, hipokryzja, zakłamanie (młody człowiek zaczyna myśleć, że skoro wszystkie wartości są względne i nic nie jest wieczne ani absolutnie ważne, to znaczy, że nic nie nadaje się do budowania jego tożsamości),
- tożsamość negatywna – młody człowiek definiuje siebie przez to, co społeczeństwo odrzuca i czego nie akceptuje, staje się tym, kim być nie powinien: chuliganem, przestępcą, narkomanem, prostytutką itp. Przyczyny:
 - brak wskazówek pozwalających odpowiedzieć na pytanie „jak żyć” lub sprzeczność tych wskazówek, brak wartości, którym warto pozostać wiernym,
 - przekaz ze strony dorosłych, który mówi młodemu człowiekowi o tym, kim być nie może i nie powinien, bez wskazywania na to, kim może być i jakie ma perspektywy,
 - wpajanie młodemu człowiekowi takich ideałów, które są dla niego nieosiągalne i ponad jego możliwości,
 - negatywna i pełna uprzedzeń postawa otoczenia wobec dorastającego, przyklejenie mu etykiety „gorszego” lub „odmieńca” nie pasującego do powszechnie uznawanych wzorów,
 - zło, jakie zostaje wyrządzone dorastającemu przez oprawcę, często przypadkowego (ofiara staje się w późniejszym czasie oprawcą, by nie doświadczać więcej upokorzenia i porażek).

Jak rodzic może pomóc nastolatkowi przejść przez okres wczesnej adolescencji?

- Znajdować czas na wspólne przebywanie ze sobą, tworzyć rodzinne rytuały (np. wspólny posiłek raz dziennie, wyjście na basen, do kina, na mecz czy zakupy), by nastolatek mógł odczuwać więź z rodziną. Często pozwalamy nastolatkowi zniknąć z życia rodzinnego, wiedząc, że potrzebuje oddalać się od nas i spędzać czas w grupie rówieśników lub z samym sobą. Choć nie mówi o tym wprost, ma również potrzebę przynależności do kręgu rodziny i bycia jej ważnym członkiem. Dobrze jest stworzyć okazję do wspólnego rytualnego przebywania ojca z synem (ta relacja jest w tym okresie bardzo ważna) i matki z córką. Zapewnia to młodemu człowiekowi poczucie bezpieczeństwa, bliskości, okazję do szczerzej rozmowy i ujawnienia swoich problemów. Nie należy jednak do tych rytuałów zmuszać, lecz zachęcać.
- Być obecnym – nastolatek nie zawsze potrafi zwierzać się rodzicom ze swoich problemów, dlatego nie należy go zbytnio naciskać, lecz zapewnić o swojej gotowości do rozmowy. „Jeśli nie chcesz teraz ze mną o tym rozmawiać – w porządku, ale wiedz, że jeśli będziesz chciał/a mi o tym powiedzieć – jestem”.
- Rozmawiać o zachodzących w ciele i życiu nastolatka zmianach, o tym jak teraz przeżywa siebie. Podkreślać naturalność tych zmian, dzielić się swoimi doświadczeniami okresu dorastania. Dorastanie to dobry czas by poruszyć z nastolatkiem temat: czym jest dla niego kobiecość i męskość, uczyć odpowiedzialności za siebie i za innych. Im bardziej seksualność będzie tematem tabu w rodzinie, tym większe prawdopodobieństwo, że nastolatek będzie czerpał wiedzę na jej temat z innych źródeł, które mogą przedstawiać ją w wypaczony sposób. Szczere rozmowy na temat obaw związanych z przedwczesną inicjacją seksualną i jej konsekwencjami mają dużą szansę odroczyć ją w czasie.
- Nie bagatelizować problemów nastolatka, lecz dawać do zrozumienia, że można je rozwiązać, dzielić się swoim doświadczeniem.
- Gdy chcemy, by nastolatek unikał tego, co może nie być dla niego dobre – rozmawiać otwarcie, dlaczego ma tak a nie inaczej postępować, podkreślać, że zależy nam na nim, na jego bezpieczeństwie, zdrowiu. Puste zakazy „Bo ja tak mówię” będą tylko wzbudzały większy opór i chęć przeciwstawienia się woli rodziców. Nastolatek powinien czuć, że jest dla rodziców ważny i że jest przez nich poważnie traktowany, jako ktoś, kto niebawem wkroczy w dorosłość i powinien ponosić odpowiedzialność za siebie i za to, co robi.
- Na krytyczne uwagi nastolatka pod adresem dorosłych nie należy reagować zbyt gwałtownie. Nie brać przykrych słów do siebie i nie traktować jako wymierzonych we własną osobę. W okresie dorastania zwiększa się krytycyzm nastolatka, zwłaszcza do swojej osoby, przy czym mając trudność w jawnym przyznawaniu się do swoich błędów, przerzuca je często na otoczenie.
- Uczyć współczucia i empatii. Na przykre słowa nie reagować gniewem, lecz mówić o swoich uczuciach. „Sprawiasz mi przykrość mówiąc do mnie tym tonem/w ten sposób. Wrócimy do tego tematu, gdy opadną nadmierne emocje”.
- Nie krytykować jego osoby lecz jego niewłaściwe zachowanie. Nastolatek jest bardzo wrażliwy na krytykę i łatwo go zranić. Przeżywając silne emocje może zamknąć się na logiczne argumenty.
- Umożliwiać realizację hobby, a jeśli ich nie posiada, skłaniać do poszukiwania rozwijających go zainteresowań, dostosowanych do możliwości. Zwłaszcza chłopców warto zachęcać do aktywności fizycznej w celu rozładowania napięcia wywołanego wysokim poziomem testosteronu. Należy przy tym pamiętać, że ostra rywalizacja podwyższa poziom testosteronu.

- Warto zapoznawać się z ulubionymi książkami, filmami, programami TV, ulubioną muzyką, by nastolatek wiedział, że się nim interesujemy i że jesteśmy na bieżąco z tym, co jest dla niego ważne. Dzięki temu znajdujemy wspólny język, tematy rozmów, budujemy więź.
- Ustalać jasne zasady obowiązujące w domu, m.in. dotyczące podziału obowiązków, czasu przeznaczanego na naukę i rozrywkę, określonej godziny powrotu do domu ze spotkań ze znajomymi i informowania rodziców o ewentualnym spóźnieniu, by nie musieli się martwić.
- Kiedy nastolatek odkrywa względną moralność należy omawiać z nim różnice między wartościami, które uważamy za podstawowe i niepodważalne oraz za względne. Warto podawać konkretne i logiczne argumenty wspierające nasze poglądy.

Uwagi na koniec:

- Czas poświęcony dziecku jest najlepszą inwestycją w jego przyszłość.
- To, co budzi nasze obawy nie powinno być tematem tabu. Szczera i otwarta rozmowa wyrażająca troskę o nasze dziecko zbliża was do siebie a oddala od niebezpieczeństw.
- Zawsze warto poświęcić uwagę temu, w czym dziecko jest dobre, podkreślać jego mocne strony.

Bibliografia:

- Obuchowska I., (2000), Adolescencja, w: Harwas – Napierała B., Trempała J., Psychologia rozwoju człowieka, T.2., Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa
- Opoczyńska M., (1999), Moratorium psychospołeczne – szansa czy zagrożenie dla rozwoju, w: Gałdowa A., Klasyczne i współczesne teorie osobowości, Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków
- Gurian M., (2005), Zrozumieć nastolatka, Wydawnictwo Rebis