

NASTOLATEK - CZYLI KTO?

Kim jestem? Jaki jestem? Co jest dla mnie ważne?

- To trudne pytania, na które musi odpowiedzieć sobie człowiek w okresie dorastania. Odkrywanie siebie odbywa się na różnych poziomach: fizycznym (cielesnym), psychologicznym, społecznym, duchowym.

Charakterystyczne zjawiska / zachowania dla okresu dojrzewania:

- burza hormonalna - przejawy tego procesu to przede wszystkim skok pokwitaniowy oraz ujawnienie się pierwos- i drugorzędowych cech płciowych,
- niestabilność emocjonalna - nastolatek doświadcza częstych i nagłych zmian stanów emocjonalnych; płynnie przechodzi od emocji pozytywnych do negatywnych bez wyraźnych przyczyn zewnętrznych,
- poczucie ambiwalencji - nastolatek jednocześnie może odczuwać pozytywne i negatywne nastawienia wobec czegoś,
- kryzys tożsamości - niezbędny czas, w którym nastolatek dokonuje wyboru między ważnymi dla niego wartościami, scala dotychczasową wiedzę o sobie i dzięki temu buduje siebie jako jednostkę się autonomiczną, samodzielną,
- skupienie na teraźniejszości - ważne jest co „tu i teraz” i dlatego podejmuje czasami zachowania ryzykowne,
- widzenie świata w czarno-białych barwach - nastolatek bywa bardzo ostry w swoich sądach, z trudem przychodzą mu kompromisy,
- obniżone poczucie własnej wartości - nastolatek bardzo krytycznie podchodzi do swojego wyglądu (wagi, figury), możliwości i umiejętności,
- bunt nastolatka - potrzeba zaznaczenia własnej odmienności/autonomii poprzez łamanie norm i zasad wyznaczanych przez dorosłych,
- wzrost znaczenia grupy rówieśniczej.



Czego nastolatki potrzebują od rodzica?

1. Miłości - chcą czuć, że są kochane mimo błędów i potknięć.
2. Szacunku- dla swoich poglądów, przekonań, opinii.
3. Wsparcia- potrzebują pewności, że mogą liczyć na rodziców w trudnych momentach, że nie zostaną odrzucone, gdy coś się nie uda.
4. Poczucia więzi i przynależności do rodziny - to daje poczucie bezpieczeństwa.
5. Docenienia- potrzebują by dorośli dostrzegali ich wysiłki, sukcesy, osiągnięcia.
6. Wiarygodności- chcą mieć pewność, że słowa rodziców mają pokrycie w czynach. Chcą usłyszeć od dorosłych słowo „przepraszam”, także, że potrafimy przyznać się do słabości, pomyłki, błędu.
7. Jasno postawionych granic - z szacunkiem ale i ze stanowczością. Potrzebują jasno określonych zasad (które obowiązują dorosłych i dzieci) i konsekwencji w ich przestrzeganiu.
8. Poszanowania intymności i dyskrecji - potrzebują mieć swoje sprawy i tajemnice, o których nie chcą rozmawiać z dorosłymi.

Co robić???

- Rozmawiaj! Pamiętaj, że w rozmowie słuchanie jest równie ważne jak mówienie!
- Najpierw wysłuchaj. Pozwól nastolatkowi przedstawić swój punkt widzenia. Zadawaj pytania, ale nie przepytuj.
- Staraj się mówić spokojnie. Twój podniesiony głos to dla nastolatka sygnał do obrony.
- Nie musisz się zgadzać z tym, co nastolatek mówi, ani ulegać wszystkim jego prośbom i naciskom. Nie pozwól, by tobą manipulował.
- Jeśli czegoś nastolatkowi zabraniasz, uzasadnij dlaczego. Nie oczekuj, że Twoją decyzję przyjmie z pełnym zrozumieniem.
- Unikaj wypowiedzi: "Ja w twoim wieku, to...", "Ja miałem gorzej...", „A nie mówiłem...”
- Nie wygłaszaj „kazań”, już po kilku zdaniach nastolatek przestaje słuchać.
- Szanuj i traktuj poważnie nastolatka - nie bagatelizuj jego potrzeb, emocji, przeżyć.
- Słuchaj - jeśli nastolatek chce się podzielić swoimi przemyśleniami, jeśli chce Ci opowiedzieć o swoim świecie. Nie musisz podzielać jego poglądów, ale też nie musisz ich negować, wyśmiewać, krytykować.

Opracowała: mgr Dorota Zyskowska, pedagog



Stowarzyszenie
Praktyków
Profilaktyki
Społecznej

pl. Solidarności 1 / biuro 3.19

80-863 Gdańsk

tel. 733 522 773

e-mail: spps.gdansk@gmail.com

Sfinansowano
ze środków
Miasta Gdańska



GDAŃSK

www.profilaktyka społeczna.pl