

Warszawa, 1 marca 2023 r.

## Gdy dziecko staje się nastolatkiem

Okres dojrzewania jawi się wielu rodzicom jako wyzwanie. Pierwsze sygnały niezależności dziecka bywają zastanawiające i jednocześnie rzadko są powodem do niepokoju. Jednak to, co dzieje się później, często zaskakuje i wprowadza w poczucie bezradności - dotychczasowe sposoby komunikacji przestają być skuteczne, zmieniają się zachowania i upodobania, często pojawia się nowe, nieznane rodzicom grono znajomych.



Choć rozmawianie i wspieranie dziecka w tym czasie bywa trudne, warto pamiętać, że nastoletniość to bardzo ważny czas w życiu młodego człowieka. Jest to moment intensywnego rozwoju mózgu potrzebny do kształtowania się struktur poznawczych i osobowości dorosłego człowieka. Wyzwania okresu dorastania i sposób radzenia z nimi pod wieloma względami wyznaczają dalszy kierunek rozwoju podstawowych cech charakteru. Zmiany zachodzące w budowie mózgu w tym czasie związane są z pamięcią, myśleniem, koncentracją, podejmowaniem decyzji oraz nawiązywaniem i podtrzymywaniem relacji.

Często okres dorastania dzieli się na etap wczesnej, środkowej i późnej adolescencji oraz wczesną dorosłość. Wczesna adolescencja to okres między 11 a 13 rokiem życia, który wiąże się z rozwojem fizycznym i identyfikacją z grupą jedнопłciową. Kolejny etap, między 14 a 17 rokiem życia, nazywany środkową adolescencją, to początek budowania własnej tożsamości, zainteresowanie płcią przeciwną, pojawianie się pytań egzystencjalnych, takich

jak: Kim jestem? Kim będę w przyszłości? Co mi się może podobać, a co nie? Co jest dozwolone, a co zakazane? Jak być sobą i być lubianym? Jak mogę odróżnić się od rodziców? Późna adolescencja to czas pomiędzy 18 a 21 rokiem życia, kiedy młody człowiek uzyskał odpowiedzi na większość postawionych wcześniej pytań i w związku z tym mierzy się z nimi w codzienności oraz sprawdza, czy do niego pasują. Wczesna dorosłość, okres od 21 do 25 lat, to czas stabilizowania się wcześniejszych zmian.

W swojej książce "Burza w mózgu nastolatka" Daniel Siegel wymienia główne cechy charakteryzujące okres dorastania. Zalicza do nich: energię emocjonalną, zaangażowanie społeczne, poszukiwanie nowości i twórczą eksplorację.



Energia emocjonalna wiąże się z mocniejszym przeżywaniem emocji. To ona sprawia, że odczucia nastolatka są silniejsze, a sposób ich wyrażania zaczyna być inny, nie zawsze akceptowalny dla otoczenia. Mały, z perspektywy dorosłego, bodziec może wzbudzić reakcję, która wydaje się nieadekwatna i nadmiarowa. Tymczasem jest to realna moc odczuć, których doświadcza młody człowiek przy jednoczesnym braku kontroli nad ich intensywnością. W tym okresie przez ślad emocjonalny znaczących przeżyć z przeszłości, pozostający w układzie nerwowym, mogą uruchamiać się zapamiętane emocje, które nastolatek nie zawsze potrafi połączyć z konkretną przyczyną. Sama intensywność przeżywanych i wyrażanych uczuć nie jest powodem do niepokoju. Uwagę rodzica powinno jednak zwrócić to, gdy bycie pod wpływem emocji wywołuje zachowania niebezpieczne lub trwa na tyle długo, że odciąga nastolatka od codziennych spraw i obowiązków.

Kolejną cechą tego okresu jest to, co Siegel określa zaangażowaniem społecznym. Nastolatki, szukając odpowiedzi na pytanie "Kim jestem?", próbują identyfikować się z różnymi grupami społecznymi, ważnymi osobami, rówieśnikami. To dlatego zdarza się, że mniej angażują się we wcześniejsze, dziecięce relacje, zaczynają kierować się innymi kryteriami wyboru znajomych i miejsc, które odwiedzają. Nie oznacza to wcale, że dotychczasowe życie i znaczące osoby przestają być dla nich ważne.

Budowanie relacji i tożsamości związanej z grupą rówieśniczą wspiera usamodzielnianie się i wchodzenie w etap opuszczenia rodzinnego domu. Dla poczucia bezpieczeństwa i możliwości sprawdzania siebie w nowych relacjach bardzo ważna jest więź z rodzicami oraz wyznaczanie przez nich bezpiecznych ram i granic, do których nastolatek może odnieść się w momentach kryzysu.

Nastolatki mają w sobie również dużą potrzebę poszukiwania nowych doświadczeń, które stymulują ich zmysły, emocje, myśli i ciało. W związku z tym proponowane aktywności, które są stałe i znane, mogą być traktowane przez młodych ludzi jako nudne, a rutyna, przewidywalność i monotonia, choć potrzebne dla poczucia bezpieczeństwa i odnajdowania się w otaczającej rzeczywistości, bywają kwestionowane. Nastolatki, poszukując nowości, nawiązują inny rodzaj relacji z rówieśnikami, odczuwają bardziej intensywne emocje, a także buntują się przeciwko konwenansom i wymyślają nowe rozwiązania, które są sprzeczne z naszą dorosłą wiedzą i doświadczeniem. W związku z tym zdarza im się podejmować impulsywne decyzje oraz myśleć w sposób zbyt konkretny i dosłowny, biorąc pod uwagę jedynie fakty lub bieżące potrzeby, a pomijając kontekst sytuacyjny. Podczas podejmowania takich decyzji i działań, akcent położony jest na spodziewanych korzyściach, a nie na potencjalnym ryzyku. Wspierające w takiej sytuacji jest rozmawianie o okolicznościach danego zdarzenia i związanych z nimi długoterminowych plusach i minusach, zamiast przewidywania ryzyka, które w głowie nastolatka nie istnieje.



Przy omawianiu zmian zachodzących podczas dorastania ważne jest zwrócenie uwagi na rozwój myślenia abstrakcyjnego i pojęciowego, związany z twórczą eksploracją. Około 15 roku życia młodzi ludzie nabywają pełną umiejętność tworzenia pojęć, hipotez, wyobrażeń.

Dzięki temu są w stanie myśleć o czymś, czego jeszcze nie widzieli, przekształcać dotychczasowe doświadczenia, tworzyć abstrakcyjne pojęcia, a co za tym idzie, pełniej wykorzystywać swój potencjał. Umożliwia to również zmianę perspektywy i rozwija umiejętność podchodzenia do różnych problemów w nowy, twórczy sposób.

W okresie dorastania pojawia się niezbędna tendencja do uniezależniania się od rodziców, ale młody człowiek nadal może czerpać wiele korzyści z relacji z dorosłymi. Potrzebuje od nich akceptacji dla zachodzących w nim, często niezrozumiałych i budzących niepokój zmian, jak również jasnych ram i zasad, które są dla niego stałymi punktami odniesienia w zmieniającej się rzeczywistości.

Co w związku z tym może zrobić rodzic?

- Być przy dziecku – mieć czas na wspólne aktywności, proponowane przez obie strony.
- Rozmawiać o tym, co się wydarza.
- Zauważać zmiany nastrojów i zachowania.
- Uwzględniać zdanie dziecka związane ze sprawami rodzinnymi i jego osobistymi.
- Wyrażać swoje zdanie bez oceniania i straszenia karami.
- Pomagać w radzeniu sobie z nastoletnimi porażkami, rozmawiając i szukając wspierających rozwiązań.
- Pamiętać, że nawet jeśli młody człowiek kwestionuje nasze zdanie, bardzo potrzebuje je usłyszeć i mieć wsparcie w dorosłych.
- W chwilach kryzysu, przypominać sobie, że to okres niezbędny do stania się dorosłym, odpowiedzialnym człowiekiem, który za kilka lat minie :)

(-) *Agnieszka Turula*

**Agnieszka Turula** – psychoterapeutka ze Specjalistycznej Poradni Rodzinnej Dzielnicy Wawer. Prowadzi psychoterapię indywidualną i grupową dla młodzieży oraz młodych dorosłych, a także konsultacje i działania psychoedukacyjne dla rodziców..

---

Specjalistyczna Poradnia Rodzinna Dzielnicy Wawer m.st. Warszawy jest jednostką organizacyjną m.st. Warszawy działająca dla mieszkańców Warszawy.

Skontaktuj się z nami:



22 277 11 98  
22 277 11 97



[sekretariat@sprwawer.pl](mailto:sekretariat@sprwawer.pl)



[www.sprwawer.pl](http://www.sprwawer.pl)



@SPRWawer