

Kryzisy emocjonalne młodzieży

Okres dojrzewania to faza życia człowieka pomiędzy 10 a 20 rokiem życia. W tym czasie dokonuje się zasadnicza zmiana w jego tożsamości – w jego wyglądzie, potrzebach, zainteresowaniach, konfliktach, które przeżywa, wreszcie w sposobie widzenia i przeżywania świata. Faza adolescencji to proces długi i trudny szczególnie dla młodego człowieka. Zaskakuje zmiana wyglądu, intensywny wzrost, pojawienie się cech dojrzewania płciowego, oraz obecność skrajnych emocji. Młody człowiek stoi przed zadaniem przyzwyczajania się i zaakceptowania tej zmiany. Musi też na nowo określić własną tożsamość. Coraz częściej ma odmienne zdanie niż rodzice i nauczyciele, zaczyna buntować się, przeżywa wahania nastroju. Sam ma problemy, ale też zaczyna stwarzać problemy innym. Dla dziecka i rodziców zaczyna się bardzo ważny okres budowy nowych zasad funkcjonowania rodziny wobec szybko rozwijającej się i zmieniającej tożsamości adolescenta.

ZACHOWANIE I PROBLEMY EMOCJONALNE

Większość problemów młodych ludzi wywołana jest normalnym procesem dorastania. Prawie wszystkie nastolatki przeżywają upadki i wzloty, przechodzą przez okresy nudy i apatii, okazują przyływ energii i entuzjazmu lub okresowo stają się niekomunikatywne i zamknięte w sobie. Wszystkie wymienione objawy mogą być oznaką zaburzeń emocjonalnych, ale najczęściej nie ma prawdziwego powodu do niepokoju.

Niebezpieczne jest jednak przyjmowanie założenia, że młody człowiek sam z tego „wyrośnie”, zwłaszcza z długotrwałych zakłóceń emocjonalnych. Czasami problem staje się tak poważny lub dochodzi do takiego braku porozumienia między nastolatkami a rodzicami, że pomoc z zewnątrz okazuje się niezbędna. U dzieci w tym wieku raczej rzadko występują poważne zaburzenia umysłowe, a kryzisy emocjonalne i zachowania społeczne są równie powszechne u nastolatków, jak i u ludzi dorosłych.

KIEDY SIĘ NIEPOKOIĆ ?

Zawsze powinniśmy starać się dociec przyczyn zachowania dziecka i próbować je zrozumieć. Niepokoić należy się takim zachowaniem, które prowadzi do upośledzenia życia dziecka. Współżycie z młodym, niespokojnym człowiekiem nie jest łatwe, ale nie można go pozostawić samego z własnymi problemami: nie tylko dlatego, że nastolatek jest głęboko nieszczęśliwy.

ZŁE ZACHOWANIE

Większość złych zachowań jest sygnałem, że młody człowiek nie potrafi przystosować się do rzeczywistości. Może to wynikać z faktu, że nie jest pewny lub obawia się swojej przyszłości albo jest samotny i trudno nawiązuje przyjaźnie. Co powoduje, że jedne dzieci są mniej odporne psychicznie od innych i co prowadzi do niepożądanych zachowań, takich jak bijatyki, kradzieże, pijaństwo, odmowa chodzenia do szkoły lub odmowa komunikowania się z rodzicami. Czasem są to problemy niemożliwe do rozwiązania przez rodziców i nastolatków, wymagają one interwencji lub pomocy specjalisty. Na tzw. trudne zachowanie składa się kilka elementów:

- **Osobowość nastolatka** jest najistotniejszym czynnikiem, od którego zależy to, czy i w jaki sposób radzi on sobie z problemami albo jak inni ludzie (rodzice, nauczyciele i koledzy) reagują na niego lub na nią
- **Sytuacja rodzinna i wzajemne stosunki są również ważne.** Niektóre rodziny potrafią same sobie radzić z powstałymi problemami. Inne szukają pomocy psychiatry nie dlatego, że wymaga tego sytuacja młodego człowieka, ale dlatego, że rodzice nie

wiedzą, jak sobie z nią poradzić, a więzi dziecka z rodzicami tak się pogorszyły, że wręcz nie ma innego rozwiązania.

- **Niska samoocena, brak poczucia własnej wartości leży często u podstaw złego zachowania.** Stały brak osiągnięć czy poczucie własnej przegranej są frustrujące dla każdego ambitnego człowieka, dlatego dzieci, którym przez dłuższy czas nie powodzi się w szkole, często także źle się zachowują. Nie znaczy to, że zdolne dzieci nie sprawiają kłopotów wychowawczych. „Przegrana” to nie tylko nie zdanie egzaminu, lecz także niemożność spełnienia czyichś oczekiwań. Niektóre dzieci nie odnoszą sukcesów w szkole, ponieważ zyskały mylną opinię dzieci bardziej zdolnych niż są w rzeczywistości. Inne porażkami starają się zwrócić uwagę na swoje poważniejsze problemy emocjonalne, związane np. z rozpadem rodziny.

PROBLEM: WAGARY

Niektórzy młodzi ludzie wagarują tylko z jednego konkretnego powodu — chcą uniknąć jakiejś lekcji albo obawiają się klasówki. Od czasu do czasu uczniowie mogą opuścić kilka lekcji po prostu dla zabawy. Jednak dla niektórych nastolatków wagary stają się stylem życia do tego stopnia, że więcej czasu spędzają poza szkołą niż w niej.

Kto wagaruje? Chłopcy wagarują częściej niż dziewczęta. Często udają, że idą do szkoły, lecz nigdy do niej nie docierają. Wagary zdarzają się najczęściej wśród 13-latków, a osiągają apogeum w okresie kończenia szkoły.

Wielu wagarujących uczniów to po prostu młodzi ludzie, którzy uważają, że poza szkołą można ciekawiej spędzić czas. Czasami są znudzeni lekcjami, dużo częściej w ogóle nie lubią szkoły. Mają ku temu powody: większość wagarowiczów jest mniej zdolna niż przeciętni uczniowie; często zmieniali szkoły, więc ich osiągnięcia są raczej mierne (w dodatku pogarszane przez wagarowanie). W rezultacie bywają krytykowani i uważani za głupich, a ich poczucie własnej wartości jest niskie. Złe wyniki w szkole mogą prowadzić do życiowych niepowodzeń, ponieważ tacy uczniowie często powtarzają klasę i przebywają w otoczeniu młodszych dzieci, które z trudem ich akceptują. Przyjaźnią się więc raczej z tymi, którzy porzucili szkołę. Wagarowanie może być jednym z problemów wieku dojrzewania.

Co należy robić? Rodzice są w myśl prawa odpowiedzialni za to, by ich dziecko do określonego wieku uczęszczało do szkoły. Kiedy szkoła przekona się, że jakiś uczeń nagminnie wagaruje, dyrekcja powinna powiadomić o tym kuratorium. W większości przypadków jego przedstawiciel odwiedza dom tego ucznia, by poznać przyczyny wagarowania i spróbować rozwiązać problem bez uciekania się do rozwiązań formalnych.

Nagminne wagary wymagają często konsultacji ze specjalistą, który może pomóc rodzinie. Jest to najlepsze wyjście, ponieważ często dzieci wagarujące są nieszczęśliwe w domu. Rodzice, którzy nie są pewni, jak postępować z dzieckiem, które się źle zachowuje, są czasami wobec niego zbyt surowi albo mają tendencję do niedostrzegania tego, co się dzieje. Ważne jest, by rodzice wykazywali zainteresowanie, w przeciwnym razie bowiem nastolatek może odnieść wrażenie, że rodziców nie obchodzą ani jego wagary, ani on sam.

PROBLEMY EMOCJONALNE I STANY NIEPOKOJU

U młodzieży niepokój objawia się przeważnie w postaci intensywnych lęków (zwanych fobiami). Może to być na przykład fobia społeczna albo skrajna nieśmiałość, odmowa chodzenia do szkoły (która może odzwierciedlać niepokoje dotyczące samej szkoły albo niepokój dotyczący rozstania się z rodziną).

FOBIE SPOŁECZNE

Przeżywanie lęku (nieśmiałości czy niepokojów towarzyszących pierwszym randkom) jest w okresie dojrzewania zjawiskiem powszechnym, podobnie jak wśród dorosłych. U niektórych

nastolatków jednak niepokoją te stają się w okresie dojrzewania tak intensywne, że uniemożliwiają im zawieranie przyjaźni, nawet z rówieśnikami. Może się to rozwinąć w niekontrolowane uczucie lęku przed wykonywaniem w miejscach publicznych tak zwyczajnych czynności, jak jedzenie, picie czy pisanie. Staje się to wówczas bardzo poważnym upośledzeniem. Dzieci, które mają tego rodzaju fobie, mogą próbować radzić sobie z nimi unikając stresujących sytuacji, ale nie zmienia to postaci rzeczy ani nie prowadzi do wyleczenia. Dużo lepszym sposobem, który zwykle najlepiej sprawdza się w praktyce jest „wyjście fobii naprzeciw”. Dana osoba, zachęcana i wspierana przez rodzinę, próbuje wtedy robić właśnie to, czego się obawia.

ODMOWA PÓJŚCIA DO SZKOŁY

Dzieci, które odmawiają chodzenia do szkoły, stwarzają zupełnie odmienne problemy niż te, które chodzą na wagar, potrzebują też innej terapii. Wagarowicze zwykle unikają szkoły, ponieważ uważają, że są atrakcyjniejsze sposoby spędzania czasu. Mogą nie lubić szkoły lub nudzić się w niej, ale nie odczuwają przed nią lęku. Na ogół nie lubią swoich kolegów z klasy i nie są też przez nich lubiani ani akceptowani.

Natomiast dzieci, które odrzucają szkołę czują prawdziwe przerażenie i rozpacz na myśl o pójściu do szkoły: nie dlatego, że nie chcą tam iść, ale dlatego, że pewne aspekty szkolnego życia wywołują u nich niepokój, uniemożliwiający przebywanie w niej.

U niektórych dzieci lęk przed szkołą może być sygnałem tego, że cierpią na depresję.

Zazwyczaj dolegliwość ta rozwija się stopniowo. Początkowo młody człowiek po prostu niechętnie chodzi do szkoły, wymyślając różnego rodzaju wykręty. Czasami dziecko nie odmawia wprawdzie pójścia do szkoły, ale pojawiają się u niego każdego ranka nieokreślone objawy fizyczne (ból głowy, ból brzucha czy mdłości). W końcu niepokój jest tak silny, że dziecko kategorycznie odmawia wyjścia z domu, a kiedy się je do tego zmusza, wpada w panikę.

Często początkowa niechęć do szkoły przeradza się w całkowitą odmowę chodzenia do niej szczególnie po zmianie szkoły czy przejściu do starszej klasy. Czasami odmowa następuje po okresie dłuższej nieobecności spowodowanej chorobą lub wakacjami, które powodują, że uczeń ma zaległości w przedmiocie, który uważał przedtem za trudny lub po przejściu jakiegoś kryzysu emocjonalnego. W tym czasie nastolatek może unikać życia towarzyskiego, zamykać się w sobie i objawiać niechęć do wychodzenia z domu.

W większości przypadków to raczej niepokój niż depresja powoduje odmowę pójścia do szkoły. Czasami taki lęk, który staje się fobią, wiąże się z samą szkołą. W niektórych przypadkach lęk może być wywołany przede wszystkim przez rozstanie z rodziną. Czasami dzieci są zaniepokojone jakimiś rodzinnymi problemami i czują, że w pewien sposób strzegą bezpieczeństwa domowego, jeżeli zostają w domu, natomiast kiedy pójdą do szkoły, może się zdarzyć coś przerażającego. Większość dzieci, które odmawiają pójścia do szkoły, jest przynajmniej przeciętnie zdolna, a zatem trudności w nauce rzadko leżą u podstaw problemu. Fobią tą dotknięci są w równym stopniu chłopcy i dziewczęta.

Jeśli nastolatek nie chce chodzić do szkoły należy zasięgnąć porady psychologa, pedagoga, lekarza, ale oczywiście należy dociec, dlaczego młody człowiek odmawia pójścia do szkoły. Pierwszym krokiem jest zaprowadzenie go tam z powrotem. Im dłużej dziecko zostaje w domu, tym bardziej jest prawdopodobne, że będzie mieć zaległości i straci kontakt z przyjaciółmi, a to może spowodować, że szkoła stanie się dla niego jeszcze mniej atrakcyjna. Najlepiej gdy rodzice, szkoła i lekarz współpracują ze sobą. Jeżeli psycholog, pedagog nie może pomóc w nakłonieniu dziecka do powrotu do szkoły, kolejnym krokiem powinna być wizyta u psychiatry. Zazwyczaj nastolatki leczy się ambulatoryjnie, ale w niektórych ciężkich przypadkach konieczne bywa leczenie szpitalne. Kiedy dziecko wróci do szkoły, rodzice powinni być przygotowani na to, że w przyszłości nie raz będzie próbowało uzyskać

pozwolenie na pozostanie w domu: w poniedziałki rano, po przerwie semestralnej, feriach czy dłuższej nieobecności na skutek choroby.

DEPRESJA

Jedną z cech wieku dojrzewania są emocjonalne wzloty i upadki. Bardzo typowe dla nastolatków jest przechodzenie z jednego skrajnego nastroju w drugi i przeżywanie okresów ogromnego przygnębienia, kiedy życie okazuje się trudne i niesie rozczarowania.

Niektóre dzieci po niepowodzeniach i upadkach nie dochodzą tak łatwo do siebie. Ich przygnębienie może trwać nadal, chociaż powód, który je wywołał, dawno odszedł w niepamięć. Czasami depresja jest tak silna, że utrudnia aktywność życiową na różnych polach: w szkole, w życiu towarzyskim, związkach przyjacielskich i rodzinnych. Stany depresyjne mogą stać się podłożem nadużywania alkoholu lub środków psychoaktywnych, nawet mogą stać się przyczyną prób samobójczych.

PODSUMOWANIE

Młody człowiek boryka się z lękiem, niepokojem, wewnętrznymi konfliktami i stanami depresji. Poszukuje jakiegoś ideału, który mógłby wypełnić pustkę, jego poczucie samotności i pomógł rozstrzygnąć piętrzące się konflikty.

Mimo demonstrowanej przez dziecko niechęci i buntowi przeciw autorytetom, bardzo silnie potrzebuje ono więzi i obecności rodziców. Obecności, w której bunt przestaje być niebezpieczny, a nawracające poczucie osamotnienia, ulega weryfikacji poprzez rzeczywiste zainteresowanie i uwagę. Dziecko bez względu na wiek, nadal pragnie mieć pewność, że jest kochane, że osoby najbliższe mają dla niego czas i że zawsze mu pomogą najlepiej, jak potrafią, bo zależy im na jego szczęściu.

CO MOGĄ ZROBIĆ RODZICE?

- **Wytłumaczyć nastolatkowi**, że chociaż bardzo chcą mu pomóc, nie wiedzą jak to zrobić.
- **Postawić sprawę jasno, że czują się odpowiedzialni** za nie najlepsze stosunki i brak porozumienia, że czują się równie winni jak on.
- **Zapewnić go**, że to, co się zdarzyło, nie jest jednak niczyją „winą”, lecz z sytuacji, w której się nastolatek znalazł, nie są w stanie wybrnąć sami.
- **Umówić się na wizytę z lekarzem**, gdy wspólnie z dzieckiem dojdą do wniosku, że pomoc z zewnątrz jest potrzebna. Jeżeli nawet córka lub syn nie będą tym zachwyceni, prawdopodobnie zgodzą się na to.
- **Nie wdawać się w żadne hipotetyczne rozważania** na temat, co będzie później, i nie martwić się, jeżeli dziecko mimo wyrażenia zgody nie będzie chciało współpracować. Należy iść cierpliwie krok po kroku, starając się sprostać aktualnym zadaniom.

Opracowała Psycholog IV L.O.
mgr Karolina Artowicz - Latocha