

SZKOLENIE DLA RODZICÓW

ZACHOWANIA RYZYKOWNE MŁODZIEŻY W WIEKU DOJRZEWANIA

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.

Większość problemów młodych ludzi wywołana jest normalnym procesem dorastania. Prawie wszyscy 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.

Główne problemy i zachowania ryzykowne:

1. **Picie alkoholu** - według ostatnich badań to alkohol jest najbardziej rozpowszechnioną substancją psychoaktywną wśród młodzieży, szczególnie piwo. Jest ono bardzo łatwo dostępne, a przy okazji dużo nie kosztuje. Błędem najczęściej popełnianym przez rodziców jest dawanie przyzwolenia na spożywanie alkoholu, np. szampana czy wina, jak również to że rodzice rzadko kontrolują dzieci, gdy wracają one późno do domu.
2. **Palenie papierosów** – młodzież często sięga po papierosy w celu pokazania swojej dorosłości, pragnienia akceptacji w grupie rówieśniczej. Młodzi ludzie decydują się na palenie, bo to jest modne – przecież tyle osób pali. Niestety w tym wieku nie zastanawiają się nad poważnymi konsekwencjami palenia papierosów.
3. **Używanie narkotyków** – najbardziej rozpowszechnione są przetwory konopi (marihuana i haszysz), jak również dopalacze, które można łatwo zdobyć. Poważnym problemem staje się nadużywanie leków nasennych i uspokajających, zawierające pseudoefedrynę i dekstrometorfan. Substancje te działają odurzająco na organizm młodego człowieka – od lekkich zawrotów głowy, zaburzeń kolorów, dźwięków do halucynacji wzrokowych i utraty kontroli nad swoimi ruchami. Dlatego bardzo ważne jest by rodzice kontrolowali leki, które biorą ich dzieci, szczególnie te kupowane bez recepty.
4. **Agresja i przemoc w szkole** – z aktualnych badań wynika, że agresja fizyczna nie wzrasta, natomiast coraz popularniejsza staje się agresja słowna – wyzywanie, ośmieszanie, obraźliwe komentarze na temat rodziny. Również często pojawia się przemoc materialna, czyli kradzieże, niszczenie własności innych uczniów, wymuszenia. Stosowanie przemocy jest bardziej rozpowszechnione wśród chłopców. Zachowania te mogą być spowodowane doświadczaniem takiej przemocy w rodzinie, trudnych warunków materialnych, używaniem

środków psychoaktywnych, a także przynależeniem do grupy, która akceptuje takie niewłaściwe zachowania.

5. **Cyberprzemoc** – wiąże się to z coraz częstszym korzystaniem przez uczniów z portali społecznościowych, na których młodzi ludzie budują swoje relacje z innymi, nawiązują nowe znajomości. Coraz częściej gimnazjaliści celowo wykluczają kogoś lub nie dopuszczają do grona znajomych w Internecie, żeby mu dokuczyć; ośmieszają innych uczniów na forum portalu, piszą wiadomości, by kogoś wystraszyć czy obrazić. Zdarza się też, że zakładają fałszywe konta w portalu ośmieszające inną osobę. Cyberprzemoc to długotrwałe znęcanie się na innej osobie poprzez Internet. Ma ono miejsce w grupie rówieśniczej i zakłada powtarzalność i nierównowagę sił między sprawcą a ofiarą. Takie zachowania mogą później wpływać na kształtowanie się osobowości takiego ucznia – obniża to jego poczucie własnej wartości oraz poczucie własnego sprawstwa. Internet niesie też kolejne niebezpieczeństwo – dostęp do treści szkodliwych, np. pełnych przemocy, wulgarnych czy pornograficznych. Nadużywanie korzystania z komputera może doprowadzić do uzależnienia, które może objawiać się zaniedbywaniem ważnych dziedzin życia, nieodpartą chęcią korzystania z komputera, brakiem kontroli nad czasem i intensywnością korzystania z Internetu. Dlatego bardzo ważne jest by rodzice kontrolowali korzystanie ich dzieci z komputera.

6. **Zaburzenia zdrowia psychicznego** – depresje i samobójstwa – bardzo poważnym problemem stają się samobójstwa wśród młodzieży, a także próby i myśli samobójcze oraz działania o charakterze destrukcyjnym dla zdrowia, np. okaleczenia. Często te zachowania są wyrazem wołania o pomoc, chęcią zwrócenia na siebie uwagi oraz komunikatem że dziecko potrzebuje wsparcia, którego nie dostaje. Według WHO akty samobójcze dokonywane są w stanie obniżonego nastroju – depresji. Jej główne objawy to obniżony nastrój (smutek, rozpacz) oraz apatia i spowolnienie zachowania, lęk i poczucie winy. Nierzadko współwystępuje nadużywanie substancji psychoaktywnych. Depresja w wieku dojrzewania wiąże się z wieloma zmianami w organizmie – hormonalnymi, rozwojem nowych funkcji poznawczych, poszerzeniem kontaktów społecznych i podejmowaniem nowych ról w środowisku, a także procesem usamodzielniania się od rodziców. Zmiany te powodują huśtawkę nastroju i emocji. Są to normalne zakłócenia funkcjonowania, należy jednak obserwować czy objawy te nie nasilają się i nie wpływają na negatywny rozwój dziecka. Dlatego depresji nie można lekceważyć. Jeśli to konieczne, należy zwrócić się o pomoc do specjalisty, który może zapobiec dalszemu rozwojowi objawów depresyjnych, a także pomoże dziecku w kształtowaniu szacunku do siebie, rozwijaniu poczucia własnej wartości i poczucia sprawczości oraz budowaniu prawidłowych relacji interpersonalnych.

7. **Zachowania żywieniowe i zaburzenia odżywiania** – problemem staje się nadwaga i otyłość. Coraz więcej dzieci ma nadwagę, bo nie odżywiają się prawidłowo, mają mało ruchu. Dużo dzieci też nie akceptuje swojego wyglądu i zaczyna kontrolować masę ciała. Szczególnie dziewczynki uważają, że są za grube mimo wagi w normie. Zaczynają drastycznie się odchudzać, stosować różnego rodzaju tabletki odchudzające, środki przeczyszczające, piją tylko wodę – robią to bez kontroli lekarza i wiedzy rodziców. Może to prowadzić do anoreksji bądź bulimii.

8. **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.

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.

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 ze specjalistą, 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 szkolny,
Karolina Artowicz – Latocha.