

JAK ROZMAWIAĆ Z NASTOLATKIEM?

Kilka rad i wskazówek, żeby zrozumieć, wytrwać
i przetrwać opracowały:

Dominika Rojek Bąk -psycholog
Katarzyna Czwiertnia- psycholog
Joanna Świerczek- pedagog

Poradnia Psychologiczno- Pedagogiczna w Bytomiu

KIM JEST NASTOLATEK?



NASTOLAŃKI- ADOLESCENCI- MŁODZIEŻ

- jednostki znajdujące się w stanie przejściowym między dzieciństwem a dorosłością, w trakcie którego określone zostają ostateczne ramy tożsamości człowieka”
- Adolescent- dorastający chłopiec lub dziewczyna



OKRES DOJRZEWANIA

- Między 10-13 a 19-21 rokiem życia
- Dojrzewanie płciowe, psychiczne i społeczne
- Okres dojrzewanania jest w życiu młodego człowieka czasem znaczących, jakościowych zmian w relacjach z najbliższym otoczeniem. Każdy nastolatek staje wówczas w obliczu bardzo ważnego zadania rozwojowego – osiągnięcia **emocjonalnej niezależności od rodziców**.
- W okresie dojrzewanania świat zewnętrzny stoi w świadomości nastolatków w opozycji do ich świata wewnętrznego

Dlaczego nastolatki takie są?

- **Biologia:**
 - hormony,
 - temperament,
 - rozwój neurologiczny
- **Psychologia:**
 - rodzina,
 - rówieśnicy

Podłoże biologiczne

- Najnowsze badania neurobiologów wykazują, że mózg nastolatka ulega gwałtownej przebudowie, następują tzw. skoki wzrostowe i zmiana konfiguracji neurosynaptycznych. Nastolatek kładzie się spać z innym mózgiem niż ten, z którym budzi się następnego dnia rano!
- Biologiczne uwarunkowania są niezależne od woli i determinują sposób myślenia, zachowania i reakcje nastolatków.
- Zmiany w mózgu następują szybko i nieprzewidywalnie.
- Nastolatek nie rozumie swoich reakcji i nie panuje nad nimi.
- Rodzic nie potrafi zrozumieć (nawet jeśli bardzo się stara) zachowania nastolatka.

Biologiczne uwarunkowania- przykłady, które mogą zaskoczyć

- Zmiana i siła struktur synaps powoduje zmiany postawy, sposobu myślenia w ciągu bardzo krótkiego czasu, co powoduje tzw. „słomiany zapach”, nagłe zmiany decyzji (np. nastolatek prosi cały dzień o wycieczkę do ZOO, rodzice zgadzają się, organizują wyjazd, w dniu wyjazdu mówi „bez sensu to ZOO, ja nigdzie nie jadę”)
- niedojrzałości płatów przedczołowych mózgu, powoduje niemożność kontroli nad mimiką twarzy - stąd doskonale znane rodzicom i nauczycielom ironiczne uśmiechy, rozmaite grymasy, czy „gradowa chmura” na twarzy. Nastolatki nie wiedzą, że je mają, a dorośli przypisują im świadomą intencję lekceważenia.
- U nastolatków zmienia się też dobowy rytm wydzielania melatoniny – hormonu relaksacyjnego, odpowiedzialnego także za zasypianie i sen. U dorosłego melatonina zaczyna się wydzielać ok. godz. 21, największy jej poziom jest w organizmie w godz. 24 -3 w nocy, potem spada i ok. 6. rano dorosły się powoli wybudza, bo melatonina znika z organizmu. Tymczasem u nastolatka jest zupełnie inaczej. Do godz. 24 melatonina nie wydziela się w ogóle – dlatego nie chce mu się spać. Czas zasypiania to okres między 24. a 3. w nocy, a najgłębszy sen trwa od 3. w nocy do 6. rano. Kiedy nastolatek przychodzi na godz. 8 do szkoły – to czuje się tak samo, jakby dorosły przyszedł do pracy na 4. rano – jest naprawdę mało przytomny.

Biologiczne uwarunkowania- przykłady, które mogą zaskoczyć

- Podczas badań najnowszymi technikami wykazano, że w sytuacji poczucia odrzucenia przez rówieśników w mózgu nastolatka pobudzone są te same struktury które odpowiadają za zagrożenie życia!!

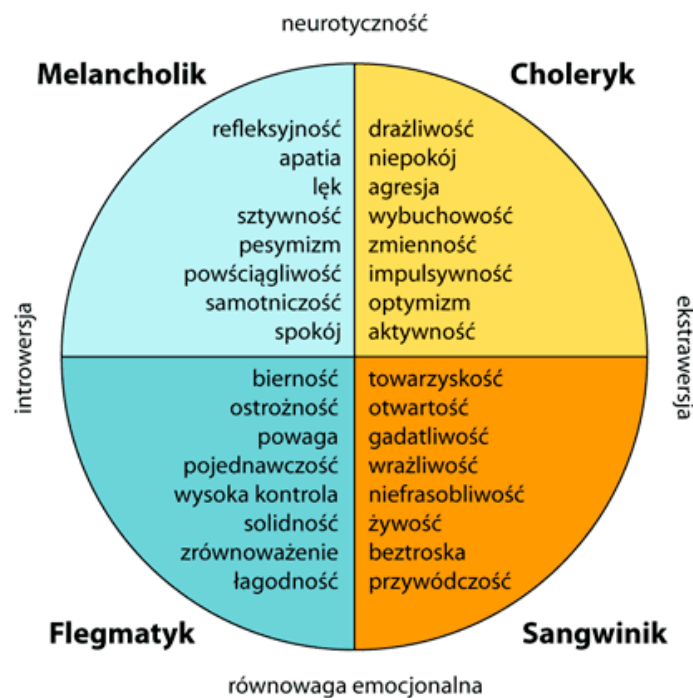
Hormony a emocje

- **Chwiejność emocjonalna - od radości do pogrążania się w smutku i odwrotnie**
- **Nie zrównoważenie** - dzieciaki pokrzykują, głośno się śmieją, szturchają, mówią podniesionym głosem, trzaskają drzwiami, hałaśliwie okazują radość, złość czy strach.
- **Smutek nabiera wymiaru tragedii, a radość niebywałego uniesienia**
- **Ambiwalencja uczuć** – m.in. młody człowiek raz łączy się do ludzi, a za chwilę woli być zupełnie sam. Raz jest niezwykle uprzejmy, a za chwilę arogancki i niesympatyczny.

Temperament

Jest to zespół dziedziczonych cech osobowości, zdeterminowanych genetycznie i ujawniających się już w pierwszym roku życia człowieka.

Tak rozumiany temperament stanowi podstawę kształtowania się i rozwoju osobowości.

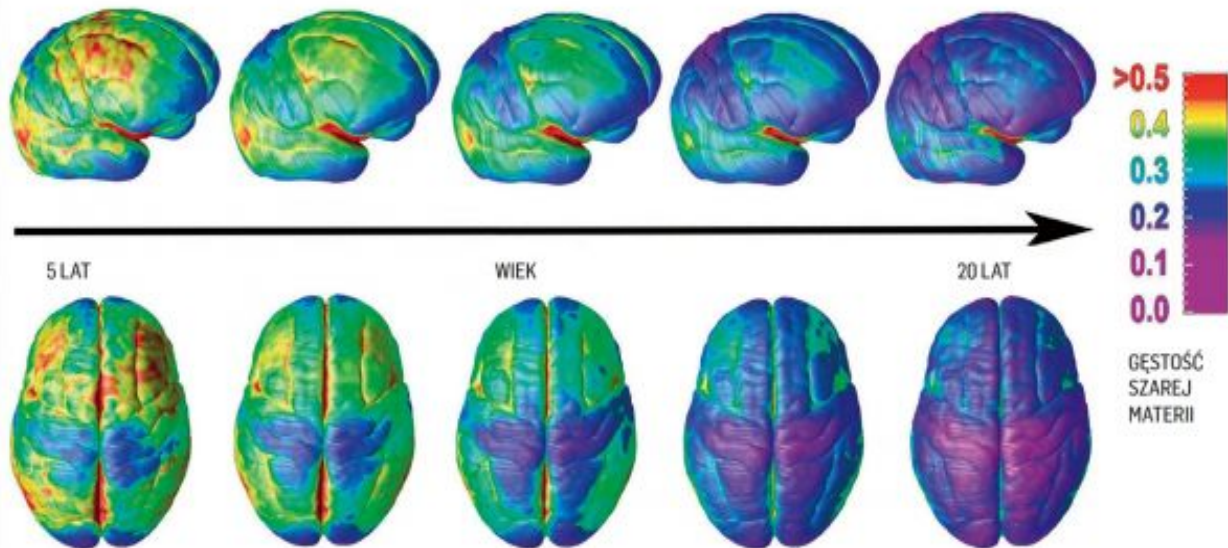


Rozwój neurologiczny u nastolatków

- Najnowsze badania podają, że młody człowiek może być stateczny i odpowiedzialny dopiero po 20 roku życia!

WIELKIE PORZĄDKOWANIE

Naukownicy z amerykańskiego National Institute of Mental Health na ekranie rezonansu magnetycznego obserwowali, jak dojrzewają szare komórki.



W miarę upływu czasu mózg ludzki likwiduje zbędne połączenia między komórkami nerwowymi, a istota szara, z której zbudowana jest kora mózgowa, traci gęstość. Dzięki temu może pracować sprawniej i zużywać mniej energii

ZROZUMIEĆ NASTOLATKA

Zachowania normatywne, typowe dla wieku dojrzewania:

- zmienność nastrojów
- bunt
- drażliwość
- wybuchowość
- nieumiejętność przewidywania konsekwencji
- niecierpliwość
- dążenie do uniezależnienia, wolności
- niechęć do wysiłku (np. nauki, sprzątanania itp.)
- zmiany w wyglądzie, ubiorze
- wzrost znaczenia wpływu rówieśników
- zachowania ryzykowne, próby przekraczania granic

Rodzic nastolatka

- Rodzice zauważają i odczuwają pogorszenie relacji, negatywne zmiany w zachowaniu dziecka.
- Rodzice nieustannie zamartwiają tym, że być może nie najlepiej “wychowali” swoje dzieci, że popełnili jakieś błędy albo że z ich dziećmi dzieje się coś naprawdę niedobrego.
- Często mają też poczucie, że zachowanie młodych ludzi jest skierowane przeciwko nim – że robią im na złość albo próbują nimi manipulować. Owszem, dorośli zdają sobie sprawę z tego, że młodzież przeżywa “burzę hormonalną”, w ich mózgach następują zmiany, ale to nie zawsze pomaga im przyjąć i zrozumieć ich postawy.

Rodzic nastolatka

Zmęczeni wyskokami swoich nastoletnich dzieci rodzice powinni pamiętać o jednym – „bunt”

- **świadczy o dojrzewaniu szarych komórek,**
- **stanowi naturalny krok rozwojowy,**
- **i jest koniecznym etapem uniezależnienia się od rodziców.**

Zmęczony rodzic nastolatka

SPRZEDAM NASTOLATKA

Pełne wyposażenie:

- wywracanie oczami
- głębokie westchnienia
- sarkastyczne komentarze.

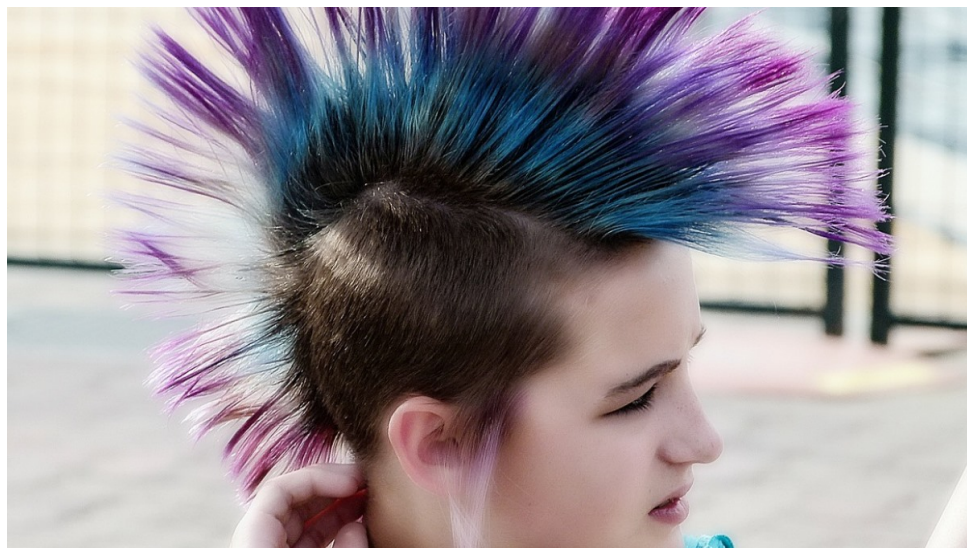
Świetnie gra w gry komputerowe.

Wydajność na czacie:

200 słów na minutę.

Tylko poważne oferty

OBLICZA DOJRZEWANIA



Często życie z nastolatkiem przypomina trochę bytowanie z bombą :)



Bomba-

- ładunek wybuchowy z zapalnikiem
 - Coś o błyskawicznym działaniu
 - Mocny strzał
 - Wspaniale, świetnie!
 - Bomba witaminowa, kaloryczna
-
- Warto skupić się raczej na tym, co pozytywne. Spójrzmy od innej strony, dojrzewanie to naturalny i bardzo potrzebny etap w życiu człowieka.

Co może doprowadzić do wybuchu?

- Wszystko, albo po prostu wiele...
- Wymuszanie zachowań sprzed okresu dojrzewania
- Lęki, nadmierne wymagania, agresja
- Nadopiekuńczość rodziców
- Brak znajomości sposobu funkcjonowania nastolatka
- Nasze uprzedzenia, niemiłe doświadczenia, schematyzm

Psychologia

- Dom – pierwsza szkoła radzenia sobie emocjami



- Rówieśnicy – przyjaźnie i pierwsze miłości



Sygnaly alarmowe- kiedy konieczna jest pomoc specjalisty?

- Depresja
- Myśli samobójcze, samookaleczenia
- Anoreksja
- Bulimia
- Alkohol, narkotyki, papierosy

Co robić?

- Nie podnoś głosu. Twój krzyk to dla nastolatka sygnał, że mu nie pomożesz.
- Najpierw wysłuchaj. Pozwól mu przedstawić swój punkt widzenia.
- Nie przerywaj komentarzami. Zadawaj pytania. Jeśli widzisz, że nastolatek ma problem z odpowiedzią, nie nalegaj. Może za kilka minut będzie gotowy ci odpowiedzieć. Naciskając, tylko go zniechęcisz.
- Nie musisz się zgadzać z tym, co nastolatek mówi i robi. Nie pozwól, by tobą manipulował. Ale pamiętaj o argumentach. Unikaj sformułowań typu: „nie, bo tak powiedziałem”
- Rozmawiaj spokojnie. "Rozumiem cię, ale...", "Podobają mi się twoje argumenty, jednak mnie nie przekonałeś, wrócimy do tej rozmowy za jakiś czas".
- Jeśli czegoś zabraniasz, uzasadnij dlaczego. Przyznaj: "Martwię się o ciebie. Nie chcę cię puścić na ten koncert, bo nie jestem w stanie zapobiec temu, co może cię tam spotkać". Dziecko poczuje, że się o nie troszczysz. Może zaproponuj, że je na ten koncert zawieziesz i odbierzesz.
- Zdziw trochę nastolatka, zaskocz go. Potraktuj problem z humorem. Rozładuj napięcie, niech wie, że ma fajnego rodzica, nauczyciela, wychowawcę ...
- Nie mów: "Ja w twoim wieku, to...", ani „Dawniej to.." - to na nic. Młody człowiek tylko utwierdzi się w przekonaniu, że dorośli są niedzisiejsi, starzy itp
- Nie wygłaszaj wykładów ani nie zwracaj się jak do malucha. Traktuj nastolatka i jego problemy poważnie. Tłumacz w sposób prosty, zrozumiały, ale adekwatny do wieku.

Czego nie robić?

- Nie bagatelizuj i nie ośmieszaj gustu, sympatii i potrzeb nastolatka. Co z tego, że chodzi w porwanych dżinsach? Co z tego, że słucha muzyki, która ci się nie podoba? Przypomnijmy sobie, jak ty się w tym wieku ubierałaś, jakiej muzyki słuchałaś, jak ozdabiałaś swój pokój.
- Unikaj bezwzględnych zakazów i nakazów. "Nie, bo nie i już". Nie dziwmy się, że dziecko nie będzie się do nich stosować. Wszystko, co robimy na siłę, rodzi bunt, także u dorosłego.
- Nie odbieraj dziecku przyjemności. Stop! Trochę zrozumienia. Przecież my też ich potrzebujemy, a cóż dopiero zestresowany nastolatek.

Drogowskazy

- Rozmawiaj z nastolatkiem szczerze, bez maskowania emocji
- Unikaj „tonu przesłuchania” i postawy, w której intencją jest postawienie na swoim
- Prowadź rozmowę opartą na języku osobistym – chcę, lubię, akceptuję
- Daj możliwość wyboru, nie nakazuj- nastolatki lubią czuć, że mają kontrolę, przynajmniej nad niektórymi aspektami ich życia
- Zaakceptuj uczucia, pozwól wyrazić smutek, złość, rozczarowanie. W rozmowie używaj zwrotów typu „Wiem, że Ci smutno”, „rozumiem twoje zdenerwowanie”

Tego unikaj

- Nie osądzaj: osądzające komunikaty Ty obwiniają i atakują nastolatka, niosą ze sobą przesłanie: „jesteś zły”
- Nie przyklejaj etykietek, nie oceniaj, raczej a zwracaj uwagę na jego konkretne zachowania np. mówiąc „jesteś głupi i nieodpowiedzialny” potępiasz dziecko, a nie jego zachowanie
- Nie praw kazań i nie moralizuj. Większość młodych wyłącza się, gdy słyszy, że zaczyna się kazanie.
- Nie rozkazuj. Rozkaz wskazuje na brak równości i szacunku. Może także wzbudzać agresję. Zamiast: „Podaj mi wodę” powiedz „czy mógłbyś proszę podać mi wodę?”
- Nie stosuj gróźb. Stosowanie ich, zastrasza, budzi lęk a nie szacunek i troskę. Nastolatek się wycofuje i nie chce rozmawiać o swoich uczuciach.
 - Nie stosuj negatywnych porównań, nastolatek usłyszy komunikat, że jest gorsze od innego ucznia i że jesteś z niego niezadowolony

Bibliografia:

- A. Faber, E. Mazlish: „Jak mówić do nastolatków, żeby nas słuchały, jak słuchać, żeby z nami rozmawiały”,
- M. Gregorczyk, B. Kołtyś: „Szkolne wyzwania. Jak mądrze wspierać dziecko w dorastaniu?”
- J. Juul: „Nastolatki. Kiedy kończy się wychowanie?”
- J. Juul: „Rodzic jako przywódca stada”
- Wykłady prof. M. Kaczmarzyka

Przygotowanie prezentacji:

Dominika Rojek Bąk
Katarzyna Czwiertnia
Joanna Świerczek