

## Seminarium “Nastolatek też człowiek - o rozumieniu świata nastolatka”

### Seminarium online 16.10.2023

#### 1. Jak rozumieć sformułowanie “Nastolatek też człowiek”

→ jako POSTAWA WOBEC NATOLATKA rozumiejąca go/ją jako pełnoprawną osobę, która może w różny sposób czuć, myśleć i zachowywać się z uwzględnieniem na jakim etapie swojego rozwoju się znajduje

#### 2. Obszary rozwojowe okresu nastoletniego

Postęp rozwojowy okresu wczesnego dorastania przebiega w następującą stronę

OD DESTABILIZACJI I ROZPROSZENIA → POPRZEZ POSZUKIWANIE I KOLEJNE WYKLUCZANIE RÓŻNYCH WZORCÓW → DO STABILIZACJI I IDENTYFIKACJI

##### a. rozwój biologiczny

- wzrost stężenia i aktywacja hormonów płciowych – testosteronu u chłopców, estrogenu i progesteronu u dziewcząt
- zmiany proporcji całego ciała - wzrost, waga, długość kończyn
- rozwój wtórnych cech płciowych
  - ◆ pojawienie się pierwszej miesiączki
  - ◆ zwiększenie masy tkanki tłuszczowej u dziewcząt
  - ◆ zwiększenie masy mięśniowej u chłopców
- występowanie tzw. skoku pokwitaniowego
  - ◆ początek pokwitania u chłopców → 10 – 14 rok życia
  - ◆ początek pokwitania u dziewcząt → 10 – 13 rok życia
  - ◆ przyrosty masy ciała → około 2 kg rocznie
  - ◆ wzrastanie → około 6 – 8 cm rocznie (a nawet niekiedy do 15 cm na rok)
- zmiany neurobiologiczne
  - ◆ wymieranie “starych” i kształtowanie nowych połączeń nerwowych w mózgu. Od dziesiątego do mniej więcej piętnastego roku życia następuje tak zwany proces wymierania neuronów. Zmiany dotyczą głównie istoty szarej mózgu (tworzącej korę mózgową), odpowiedzialnej za takie

funkcje jak np. pamięć, myślenie abstrakcyjne, planowanie działań, język czy inteligencja.

## **b. rozwój psychiczny**

- zmienia się postrzeganie własnego ciała
  - ◆ wzmożone zainteresowanie własnym ciałem, jego funkcjami i możliwościami
  - ◆ koncentracja na ciele
  - ◆ wzmożony krytycyzm
  - ◆ w celu stabilizacji własnego obrazu ciała
- inna percepcja czasu
  - ◆ wzrost świadomości upływającego czasu
  - ◆ silna orientacja na teraźniejszość
  - ◆ stopniowe nabywanie zdolności do planowania przyszłości i realizowania przyszłych celów
- regulacja działań i emocji
  - ◆ wysoka labilność emocjonalna i silne “odczuwanie”
  - ◆ stopniowa nauka regulacji emocjonalnej
  - ◆ od działania impulsywnego do coraz większej kontroli własnych impulsów i popędów
- formy aktywności
  - ◆ od zainteresowań zgodnych z oczekiwaniami dorosłych do kierowania swoim działaniem według indywidualnych wyobrażeń
  - ◆ “wyobrażanie sobie”
  - ◆ zainteresowanie kulturą, funkcjonowanie społeczne
  - ◆ od zachowań akceptowanych społecznie do negatywizmu i zachowań antyspołecznych, buntowniczych

## **c. kryzys tożsamości i autonomii**

- wg koncepcji Ericksona
- Natolatek/Nastolatka buduje własną tożsamość (psychiczną, psychoseksualną, społeczną), a dzięki autorefleksji podważa dotychczasowe przekonania (pochodzące od rodziców) i kreuje własne sądy, tworzy indywidualny światopogląd
- kończenie procesu separacji-indywiduacji
- stopniowe uzyskiwanie autonomii i niezależności uczuciowej od rodziców

- następuje zmiana grupy odniesienia (zamiast rodziców), którą stają się rówieśnicy. Proces ten łączy się również z nadaniem sobie pewnych granic, stanowiących równowagę między niezależnością, a więzią z rodziną
- kontakty z rówieśnikami stwarzają okazję do budowania swojej tożsamości, zapewniają poczucie bezpieczeństwa i przynależności niezbędne podczas reewaluacji i deidealizacji więzi rodzinnych. Wchodzenie w dorosłość wiąże się również z rozwijaniem swoich możliwości, budowaniem zdrowych relacji oraz pozytywnego obrazu siebie.

## Jakie zachowania można obserwować

### ROZWÓJ BIOLOGICZNY

Spowolnione poruszanie  
Częste zmęczenie  
Trudności w koncentracji uwagi  
Niezdolność do przewidywania  
konsekwencji i skłonność do ryzyka

### ROZWÓJ PSYCHICZNY

Silne emocje i przeżywanie  
Nagłe reakcje  
Wahania nastroju  
"Rozmyślanie"

### KRYZYS AUTONOMII I TOŻSAMOŚCI

Ważność rówieśników  
Chęć trzymania spraw "dla siebie"  
Zmiany w ubiorze/zainteresowaniach  
Zachowanie "buntownicze"  
Podważanie zdania dorosłych

# Jakie są częste myśli i przekonania

## ROZWÓJ BIOLOGICZNY

Spowolnione poruszanie  
Częste zmęczenie  
Trudności w koncentracji uwagi  
Niezdolność do przewidywania  
konsekwencji i skłonność do ryzyka  
"Jest leniwy/leniwa"  
"Nie chce pomagać w domu"  
"Ma wszystko i wszystkich gdzieś"  
"Nic mu/jej się nie chce"  
"Zapominałska/ki"

## ROZWÓJ PSYCHICZNY

Silne emocje i przeżywanie  
Nagłe reakcje  
Wahania nastroju  
"Rozmyślanie"  
"Co chwila się zmienia"  
"Przesadza"  
"Nie można nad nim/nią nadażyć"  
"Nie rozumiem go/jej"  
"Buja w obłokach"

## KRYZYS AUTONOMII I TOŻSAMOŚCI

Ważność rówieśników  
Chęć trzymania spraw "dla siebie"  
Zmiany w ubiorze/zainteresowaniach  
Zachowanie "buntownicze"  
Podważanie zdania dorosłych  
"Wszystko musi być tak jak chce"  
"Nic mi nie chce powiedzieć"  
"Nie liczy się z moim zdaniem"  
"Robi mi na złość"

# Jakie potrzeby mogą się kryć pod zachowaniami

## ROZWÓJ BIOLOGICZNY

Spowolnione poruszanie  
Częste zmęczenie  
Trudności w koncentracji uwagi  
Niezdolność do przewidywania  
konsekwencji i skłonność do ryzyka  
Odpoczynek  
Czas wykonanie czynności  
Krótsze aktywności  
"Dodatkowy" sen

## ROZWÓJ PSYCHICZNY

Silne emocje i przeżywanie  
Nagłe reakcje  
Wahania nastroju  
"Rozmyślanie"  
Uważnienie emocji i uczuć  
Zrozumienie własnych emocji  
Znalezienie sposób radzenia sobie  
Możliwość bezpiecznego  
"przeżywania"

## KRYZYS AUTONOMII I TOŻSAMOŚCI

Ważność rówieśników  
Chęć trzymania spraw "dla siebie"  
Zmiany w ubiorze/zainteresowaniach  
Zachowanie "buntownicze"  
Podważanie zdania dorosłych  
Poznanie i wyodrębnienie siebie  
Poczucie wpływu i sprawczości  
Poczucie przynależności

### 3. Jakie prawa ma Nastolatek?

TAKIE SAME JAK OSOBA DOROSŁA!

- prawo do własnego zdania
- prawo do odpoczynku
- prawo do podejmowania decyzji
- prawo do uczestniczenia w życiu rodzinnym
- prawo do godności i prywatności
- prawo do wyrażania własnych emocji i przeżyć
- prawo do rozwijania swoich zainteresowań i pasji
- ..... itd.

### 4. Konsekwencje myślenia przekonaniami

- Zamykanie możliwości na wspólną rozmowę
- Zwiększanie prawdopodobieństwa kłótni i sprzeczek i zmniejszanie prawdopodobieństwa do konstruktywnych dyskusji
- Silniejsze zachowania “buntownicze” u Nastolatka
- “Zamykanie się” Nastolatka
- Mniej trwała relacja
- Zmniejszanie pewności siebie u Nastolatka → możliwe niższe poczucie własnej wartości
- Uznawanie Nastolatka jako człowieka, którego prawa i potrzeby są mniej ważne niż osoby dorosłej

### 5. Konsekwencje myślenia potrzebami i prawami (zarówno Nastolatka jak i swoimi)

- Otwieranie przestrzeni na rozmowę i dialog
- Tworzenie przestrzeni do szukania skutecznych rozwiązań dla obu stron - sposobność na współpracę


- Budowanie stabilnego poczucia wartości i samooceny Nastolatka
- Stworzenie Nastolatkowi przestrzeni bezpieczeństwa i akceptacji, która prowadzi może do większej otwartości Nastolatka
- Budowanie trwałej relacji opartej na wzajemnym zauważeniu i szacunku
- Pokazywanie Nastolatkowi sposobu na przyjmowanie perspektywy drugiej osoby z uwzględnieniem własnych potrzeb i praw (budowanie postawy asertywnej)

## 6. Jak to przełożyć na praktykę rodzicielską?


Warto pielęgnować:

- zrozumienie i empatię
- zdrowy dystans
- utrzymywanie kontaktu pomimo trudności
- brak oczekiwań i zwrócenie się ku potrzebom
- umiejętną komunikacją
- myślenie o współpracy, a nie o wychowywaniu! (czas na wychowywanie trwa do około 12 roku życia)






## PRZYKŁADOWA SYTUACJA



Opis sytuacji	Myślenie przekonaniami	Myślenie potrzebami i prawami
<p>Ania wraca do domu, zamyka się w swoim pokoju i odmawia przyjęcia na obiad. Rodzic idzie do pokoju i pyta Anię o co chodzi. Na co Ania odpowiada, że w szkole jej koleżanka Ola ubrała się tak samo jak ona i rozpowiedziała innym osobom, że Ania "kopiuje" po niej jej styl, przez co na pewno inne dziewczyny w klasie się z niej teraz śmieją.</p>	<p>→</p> <p>"Zachowujesz się jak dziecko." "Przestań i uspokój się, bo to nic takiego." "Przygotowałam/łem specjalnie obiad, więc chodź i zjedz."</p>	<p>"Widzę, że ta sytuacja jest dla Ciebie trudna." "Czy dobrze zrozumiałam/łem, że potrzebujesz teraz przestrzeni dla siebie?" "Przygotowałam/łem obiad, więc czy możemy umówić się, że jak zgłodniejesz, to odgrzejesz sobie porcję?"</p>



### Akademia Rodziców Nastolatka – wyzwania i możliwości

- a. Program finansowany przez miasto stołeczne Warszawa
- b. Skierowany do rodziców i opiekunów nastolatków w wieku 12+
- c. Profil programu na FB  
<https://www.facebook.com/AkademiaRodzicowNastolatka>
- d. Zapisy do newslettera  
<https://tiny.pl/cdc48>
- e. Zapisy na bezpłatne konsultacje rodzicielskie  
Tel: 22 499 37 33 (telefon czynny pon.-pt. godz. 9.00-15.00)

