

## O złości nastolatka

### Seminarium online 03.12.2024.

Jak to właściwie jest ze złością nastolatków? Czy oni mogą się złościć? A może nie mogą, ale się złością i jak jest u nas ze złością?

Złość zwykle kojarzy nam się negatywnie: agresja, niebezpieczeństwo; krzyk; przekraczanie granic; „złość piękności szkodzi”, „to nie jest powód, żeby się tak złościć”.

Złość nie jest lubianą emocją, kojarzy się z czymś złym, z czymś co może zerwać relacje, co bywa zagrażające. Nasze doświadczenia ze złością mogą wpływać na to, jak o niej myślimy, jak ją przeżywamy lub jak nie przeżywamy, a także na to jak pozwalamy przeżywać ją naszym dzieciom.

Złość jest ważnym komunikatem, który mówi o tym, że dzieje się coś niedobrego, że dzieje się coś, czym trzeba się zająć.

Co warto żebyśmy wiedzieli o złości?

- Brak kontaktu ze złością - może być rezygnacją z ochrony granic
- Konsekwencją tłumienia złości może być dostosowywanie się do innych, dbanie raczej o zadowolenie innych niż swoje
- Konsekwencją tłumienia złości mogą być dolegliwości psychosomatyczne.
- Rodzic, który kumuluje złość i doświadcza „poczucia krzywdy” czy „Poświęcenia” może mieć oczekiwania, że dziecko także będzie się dostosowywało i poświęcało.
- Jeśli zignorujemy naszą złość, która mówi o tym, że nasze granice zostały przekroczone – to my możemy zacząć przekraczać granice innych ludzi.
- Skumulowana złość, może przerodzić się w zachowania agresywne lub przemocowe wobec innych osób.

*Kto nie wyraża swojej złości, często nie potrafi bronić swoich granic.*

### Złość nastolatka:

Wyrażanie złości przez nastolatków można odczytać jako zachowanie skierowane przeciwko nam. Może pojawić się myślenie, że on/ona robią na złość lub próbują manipulować.

Warto pamiętać, że nastolatki skupiają się głównie na sobie, więc ich zachowania są **“za sobą, a nie przeciwko rodzicowi”**.

### Co dzieje się w mózgu nastolatka?

Faktycznie burza hormonalna plus zachodząca w mózgu nastolatków gwałtowna i głęboka przebudowa mają największy wpływ na ich zachowanie. Układ limbiczny - czyli zawiadujący emocjami, odpowiedzialny za odczuwanie i wyrażanie m.in. złości. Jest szczególnie aktywny w okresie dojrzewania. Natomiast najmłodsza ewolucyjnie część kora nowa (gdzie odbywają się bardziej zaawansowane procesy poznawcze (np. rozumowanie, analizowanie, planowanie, podejmowanie decyzji, mówienie) nadal się przebudowuje. Oznacza to, że część mózgu odpowiedzialna za regulację emocji, ocenę ryzyka, hamowanie pobudzenia i agresji, umiejętność odczytywania i interpretacji sytuacji społecznych nadal dojrzewa. Ten proces może trwać nawet do 25. roku życia.

Te struktury (układ limbiczny i kora nowa) mogą ze sobą konkurować, co prowadzi do nierównowagi. W tej walce przewagę ma układ limbiczny, emocjonalny, w pełni rozwinięty. Stąd duża zmienność w nastrojach i zachowaniu nastolatków. Stąd również bierze się impulsywność, olbrzymia zmienność nastrojów czy skrajne zachowania. Ma problemy z empatią i nie przewiduje dobrze skutków swoich zachowań, więc może nie zwracać uwagi, jak jego zachowanie wpływa na innych.

Gdy spotkają się ze sobą te dwie perspektywy: racjonalnego rodzica i emocjonalnego nastolatka nie trudno o konflikt i wzajemne niezrozumienie. Do tego walka tych dwóch sił odbywa się również wewnątrz nastolatka - sam siebie nie rozumie, może mieć poczucie niepanowania nad swoimi reakcjami emocjonalnymi.

## **Jak na złość nastolatka reagują rodzice?**

- Czasami „winę” przerzucają na dziecko – np. „moje dziecko jest trudne”
- Mogą pojawiać się takie myśli, “gdyby moje dziecko było inne, ta relacja byłaby inna”.

Warto jednak spojrzeć inaczej - jeśli w jakiegokolwiek relacji, nie tylko tej z naszymi dziećmi, pojawiają się różnego rodzaju trudności, to prawdopodobnie są to informacje o naszych niezaspokojonych potrzebach.

A może to także „okazja”, żeby:

- zatrzymać się i zobaczyć, jak naprawdę jest w tej relacji z moim dzieckiem.
- zapytać swoje dziecko, co mogę zrobić, żeby być dla ciebie lepszym rodzicem.
- zapytać dziecko jak ono myśli, co możemy zrobić razem, żeby ta relacja była dla obu stron bardziej satysfakcjonująca.

Dziecko uczy się granic innych ludzi poprzez testowanie ich. Może nie jest „niegrzeczne” tylko eksploruje w ten sposób świat? Bez strachu przed konsekwencjami czy szantażem emocjonalnym - będzie czuło się bezpiecznie.

Jesper Juul pisał:

**Młodzi ludzie w okresie dorastania wręcz potrzebują przeciwstawiać się dorosłym, gdyż dzięki temu budują swoją godność, odrębność i poczucie własnej wartości. Aby zdrowo, twórczo i optymalnie się rozwinąć potrzebne jest im tylko wsparcie i bezwarunkowa akceptacja ze strony osób dorosłych.**

## **Jakie emocje mogą pojawiać się w rodzicu?**

- Bezradność, która może uruchamiać wewnętrznego krytyka (np. jestem złym rodzicem, nie daję rady). To może prowadzić do złości na siebie.

- Lęk – np. o to, co o nas pomyślą inni. Lęk może powodować w nas myślenie czarno białe i bardzo wąskie (np. jestem beznadziejny)

Lęk połączony z bezradnością może utrudniało wejście w kontakt z nastoletnim dzieckiem. Kiedy nastawienie jest mocno nacechowane lękiem i bezradnością warto poszukać pomocy, porozmawiać z innymi rodzicami nastolatka, być może skorzystać z jakiejś konsultacji czy z grupy wsparcia.

### **Jakiego rodzica potrzebuje nastolatek?**

- wierzącego, że jest wystarczająco dobry i może popełniać błędy
- wytrzymującego to, że jemu jest trudno
- rozumiejącego, że dziecko nie walczy z nim.

### **Złość nastolatka jest:**

- naturalnym procesem rozwojowym
- nie zawsze wynika z „burzy hormonów”
- sygnałem o niezaspokojonych potrzebach
- może też być ważnym sygnałem, że w jego życiu dzieje się coś niepokojącego
- zaproszeniem do nastoletniego świata
- szukaniem pewności i zaufania, że bez względu na jego zachowanie rodzice pozostaną przy dziecku.

### **Jak możemy reagować?**

- Spróbujmy pomóc dziecku zrozumieć jego emocje.
- Warto też zadać sobie pytanie: Czy ja wiem, co dzieje się z moim dzieckiem? Czy jestem tym zainteresowany/ zainteresowana?
- Pokazać, że sami umiemy prosić o pomoc (modelowanie zachowania)
- Starajmy się tego nie tłumaczyć, włączyć empatię i zaciekać się tym, co się po prostu pod tym trudnym zachowaniem kryje.

I może być trudno i może boleć, ale...

***Nastolatek potrzebuje, żebyśmy my jako dorośli go wytrzymali, kiedy nie może wytrzymać ze sobą...***


### **Jakie są konsekwencje niewyrażonej złości?**

- silne napięcie w ciele i silną potrzebę kontroli (w konsekwencji perfekcjonizm)
- gwałtowne wybuchy złości w pozornie „błahych sytuacjach” lub wobec słabszych


## **Jaka pomoc będzie wsparciem?**

- nie opuszczaj dziecka
- zatrzymaj się, weź oddech
- zadbaj o siebie
- modelowanie innej komunikacji





# Komunikat NVC



Jaka potrzeba stoi za tymi słowami/ zachowaniem/ emocją?

**Bodziec - WYBÓR - reakcja**

**“Najpierw połączenie, potem korekta”**

**Buduj komunikat “ja” (czuję...), zamiast “ty” (co zrobiłeś)**

**Odróżnij fakty od interpretacji**



Film:

[https://youtu.be/\\_MINAlzuiiA?si=0w8LzavzSikuO9Py](https://youtu.be/_MINAlzuiiA?si=0w8LzavzSikuO9Py)

Źródła wykorzystane do przygotowania seminarium:

- a. Jesper Juul „Nastolatki – kiedy kończy się wychowanie”
- b. A. Kozak, M.Rzeczkowski, R.Bielecki - „Nastolatek potrzebuje wsparcia”
- c. <https://youtu.be/YofM811uKK8?si=bu1wF5hEFtFzrqFl>

Akademia Rodziców Nastolatka – wyzwania i możliwości

- d. Program finansowany przez miasto stołeczne Warszawa
- e. Skierowany do rodziców i opiekunów nastolatków w wieku 12+
- f. Profil programu na FB  
<https://www.facebook.com/AkademiaRodzicowNastolatka>
- g. Zapisy do newslettera  
<https://tiny.pl/cdc48>