

## Adolescencja - odrobina teorii

Psychologowie rozwojowi tym mianem określają okres życia między 10 a 20 rokiem życia.

Okres adolescencji to czas intensywnych zmian w życiu dziecka, którym podlegają wszystkie **procesy rozwojowe: fizjologiczne, psychologiczne i społeczne.**

W adolescencji człowiek uzyskuje dwie zdolności istotne dla jego dalszego rozwoju:

- zdolność dawania nowego życia - pojawiające się fizjologiczne zmiany zmierzają ku osiągnięciu zdolności rozrodczych (okres wczesnej adolescencji);
- zdolność do samodzielnego kształtowania własnego rozwoju - stabilizowanie się wcześniejszych zmian, wkraczanie w szersze życie społeczne, kształtowanie się autonomii psychicznej, zmierzające do osiągnięcia dojrzałej osobowości.

Warto pamiętać o tym, że fizjologiczne zmiany organizmu wpływają na to jak adolescenci postrzegają samych siebie (obraz siebie) oraz jak są spostrzegani przez otoczenie. Zmiany neurohormonalne przekształcające organizm przyczyniają się **do występowania zwiększonego pobudzenia emocjonalnego oraz do labilności (chwiejności) emocjonalnej.** U wielu dorastających nasila się lęklliwość, która swój szczyt osiąga ok. 13-14 r.ż. Szczególnie częste są lęki społeczne np. lęk przed niepowodzeniem lub ekspozycją społeczną. Charakterystyczna dla dorastających jest też **ambiwalencja uczuć**, tj. niemal równoczesne przeżywanie uczuć przeciwstawnych, takich jak np. miłość i nienawiść.

W sferze poznawczej zmiany zmierzają ku osiągnięciu **myślenia logicznego i abstrakcyjnego** a procesy informacyjne zachodzą szybszej, są bardziej dokładne i ukierunkowane.

Zmieniają się interakcje z rodzicami, powstają konflikty, których głównym źródłem jest nieokreślony status dorastających: już nie są dziećmi, a jeszcze nie są dorosłymi. **Mimo tego rodzice pozostają w sprawach istotnych najważniejszymi modelami, a więź uczuciowa z nimi zachowana pozostaje z nimi nie zachwiana.** Wzrasta wpływ rówieśników, dotyczący głównie sposobu spędzania wolnego czasu, wyglądu zewnętrznego i stylu bycia.

## Nastolatek i jego zdrowie psychiczne



Okres dojrzewania porównać można do remontu starego domu, ale takiego gruntownego remontu w którym zrywane są podłogi i kładzione są nowe, a nawet wylewane są nowe posadzki. Wymieniane są instalacje elektryczna i hydrauliczna, kładzione są nowe tynki i elewacja itd...

Choć sam efekt remontu może być bardzo satysfakcjonujący, to często w trakcie jego trwania doświadczamy wielu emocji w tym tych trudnych.

- To emocje naszych dzieci powinny być pod szczególnym nadzorem nas dorosłych. Rolą emocji jest pokazywanie naszych postaw i nastawienia względem otaczającej rzeczywistości
- i zjawisk zachodzących w naszym życiu. Jakie zjawiska mogą wywoływać kryzys emocjonalny u dziecka:
- problemy w relacjach rówieśniczych: wyśmiewanie, problemy w nawiązaniu koleżeństwa, obgadywanie, izolowanie, przemoc rówieśnicza;
- stres szkolny: przeładowanie nauką, presja dorosłych na osiągnięcie wysokich wyników, indywidualne trudności i ograniczenia dziecka w nauce;
- problemy rodzinne: chłód emocjonalny rodzica, zbyt sztywne zasady lub ich brak, choroby przewlekłe rodziców lub innych znaczących członków rodziny, śmierć kogoś bliskiego, konflikty rodzinne, przemoc w rodzinie, trudności ekonomiczne i zawodowe;
- ekrany: nieodpowiednie treści, brak kontroli nad tym co dziecko ogląda i jakich informacji poszukuje w Internecie, gry komputerowe o tematyce przemocy;
- Internet i media społecznościowe: influencerzy promujący niewłaściwe postawy życiowe, gry i subkultury destrukcyjne, bycie ciągle online, uzależnienie od social mediów;
- używki (papierosy, alkohol, e-papierosy inne substancje niedozwolone): chęć pocucia się dorosłym i zaimponowanie rówieśnikom.



# Jakie zachowania dziecka mogą nas zaniepokoić?



- Objawy obniżonego nastroju: zbyt długo utrzymujący się smutek, stres, przeciążenie, napięcia.
- Objawy somatyczne np. bóle głowy, stawów, brzucha, takie które nie są związane z jakimikolwiek innymi chorobami.

- Zaburzenia snu, takie jak bezsenność, poczucie ciągłego zmęczenia lub nadmierna senność, ciągłe uczucie zmęczenia.
- Pogorszenie wyników w szkole i spadek zaangażowania z nauką.
- Problemy wychowawcze i emocjonalne, takie jak agresja, płaczliwość, nadpobudliwość, drażliwość, wybuchowość.
- Problemy w relacjach rówieśniczych np. wycofywanie się, izolowanie, ciągłe popadanie w konflikty;
- Zachowania autodestrukcyjne np. samookaleczanie się, korzystanie z niedozwolonych substancji;
- Utrata zainteresowań, tego na czym dziecku zależało dotychczas.

**„TYLKO SPRÓBUJĘ”**  
**ALKOHOL**

NAWET INCYDENTALNE UPIĘDZIE SIĘ MOŻE SIĘ SKOŃCZYĆ UTRATĄ ZDROWIA, A NAWET ŻYCIA!

ALKOHOL SPOŻYWANY PRZEZ MŁODE OSOBY MOŻE ZABURZYĆ ICH ROZWOJ PSYCHICZNY I FIZYCZNY.

ISTOTNA JEST ROLA DOROSŁYCH – REAGUJMY, JEŚLI POJAWIAJĄ SIĘ NIEPOKOJĄCE SYGNAŁY.

**„TYLKO SPRÓBUJĘ”**  
**NIKOTYNA**

SILNEJ UZALEŻNIA W MŁODYM WIEKU. WPYWA ZNAČĄCO NA CZYNNOŚĆ UKŁADU NERWOWEGO. PRZYJMOWANA REGULARNIE STANIE SIĘ PRZYCZYNNĄ PROBLEMÓW Z NAUKĄ I KŁOPOTÓW Z ZASYPNIEM.

NIE IGNORUJMY, NIE UDAWAJMY, ŻE NIC ZŁEGO SIĘ NIE DZIEJE – ROZMAWIAJMY Z DZIEĆMI NA TEMAT SKUTKÓW NAŁOGU!

**„TYLKO SPRÓBUJĘ”**  
**NARKOTYKI**

ZĄCIE NARKOTYKI NAWET W MAŁEJ ILOŚCI, JEDNORAZOWO, JEST PIERWSZYM KROKIEM DO UZALEŻNIENIA.

NIE ISTNIEJE BEZPIECZNA DAWKA NARKOTYKI. NIE ISTNIEJĄ BEZPIECZNE NARKOTYKI.

ROZMAWIAJMY Z NASTOLATKAMI O RYZYKU, JAKIE NIESIĘ ZA SOBĄ ZAŻYWIENIE, NAWET SPORADYCZNE, NARKOTYKÓW!

**ZAPŁĄTANI w sieci**

**Objawy sieciolizmu:**

- coraz częstsze i dłuższe korzystanie z internetu
- obsesyjne myślenie o tym, co się dzieje w sieci
- zaniedbywanie swoich obowiązków
- ograniczenie aktywności niezwiązanych z internetem
- pogorszenie wyników w pracy lub szkole
- problemy z relacjami z innymi ludźmi

**Używasz e-papierosów?**  
Takie mogą być tego konsekwencje:

- podrażnienie błony śluzowej gardła i jamy ustnej
- zapalenie oskrzeli, kaszel, zmiany rozedmowe w płucach
- podrażnienie oczu
- skurcze i drżenie mięśni
- nudności i wymioty
- kontaktowe zapalenie skóry i oparzenia
- zwiększone ryzyko wystąpienia zapalenia płuc
- zmniejszenie wydajności układu odpornościowego
- zmiany behawioralne – upośledzenie pamięci

**Myślisz, że e-papierosy są mniej szkodliwe?**

Oprócz nikotyny, aerozol z e-papierosa może zawierać szkodliwe dla zdrowia substancje:

- lotne związki organiczne
- pył zawieszony
- metale ciężkie (nikiel, ołów)
- toksyczne związki karbonylowe (formaldehid, acetaldehyd)
- rakotwórcze n-nitrozaminy

**E-papierosy uzależniają tak samo jak tradycyjne!**

Twoje dziecko jest ofiarą cyberprzemocy? Sprawdź, jak i gdzie zgłaszać dowody.

**Jeśli zauważyłeś, że:**

- nie rozstajesz się z telefonem nawet na moment,
- sprawdzasz powiadomienia na telefonie co kilka minut,
- jesteś zły, gdy nie możesz skorzystać z telefonu,
- zamiast spotkania wybierasz kontakt telefoniczny,

**Ogranicz używanie telefonu. Odzyskaj kontrolę nad swoim życiem.**

**możesz być uzależniony od telefonu.**

Obecne pokolenie, to pokolenie obrazkowe. Gdy wydaje Ci się, że twoje słowa nie trafiają do twojego nastolatka, być może powinieneś sięgnąć po inny kanał komunikacyjny.

**RODZICU PAMIĘTAJ!  
NAJWAŻNIEJSZE, ŻE JESTEŚ I CZUWASZ!**



# Co możesz zrobić, gdy stan emocji twojego dziecka martwi Cię?

## Reaguj, gdy się martwisz

Rzeczywiście wiele z sygnałów ostrzegawczych podobnych jest do zmian jakie naturalnie zachodzą w okresie dorastania. Czasami zdarza się, że odpuszczamy, czekamy aż dziecko samo wyrośnie z takich zachowań. A tym czasem problemy się pogłębiają.

Rodzicu, jeśli nie masz pewności z czym masz do czynienia skorzystaj z pomocy specjalisty.

W szkole możesz udać się do pedagoga szkolnego, psychologa lub pedagoga specjalnego. Jeżeli chciałbyś skorzystać z pomocy poza szkołą możesz udać się do poradni psychologiczno - pedagogicznej lub poradni zdrowia psychicznego dla dzieci i młodzieży (w naszym mieście funkcjonują dwie takie poradnie)



## Gdzie szukać pomocy?

### DOSTRZEGASZ NIEPOKOJĄCE OBJAWY LUB PODEJRZEWASZ PROBLEMY PSYCHICZNE

- nauczyciel, wychowawca, psycholog lub pedagog w szkole
- poradnia psychologiczno-pedagogiczna
- ośrodek środowiskowej opieki psychologicznej i psychoterapeutycznej (I poziom referencyjności)
- poradnia zdrowia psychicznego dla dzieci i młodzieży lub poradnia wysokospecjalistyczna (np. dla dzieci z autyzmem)
- placówka leczenia uzależnień dla dzieci i młodzieży
- telefon wsparcia (numery znajdziesz na s. 15)

### OBAWIASZ SIĘ, ŻE ISTNIEJE BEZPOŚREDNIE ZAGROŻENIE ZDROWIA LUB ŻYCIA

- numer alarmowy 112
- pogotowie ratunkowe 999
- izba przyjęć w szpitalu, w którym znajduje się oddział psychiatryczny dla dzieci
- SOR (szpitalny oddział ratunkowy) w szpitalu, w którym znajduje się oddział psychiatryczny dla dzieci

### WIDZISZ, ŻE PROBLEMOM PSYCHICZNYM TOWARZYSZA OBJAWY SOMATYCZNE (ZE STRONY CIAŁA)

- lekarz pierwszego kontaktu (lekarz POZ) - zrobi badania, wykluczy choroby somatyczne, skieruje na leczenie psychiatryczne

# Co chroni przed rozwojem problemów i zaburzeń psychicznych

- poczucie przynależności (więź z bliskimi osobami, przy których można być sobą: rodzicami, dziadkami, rodzeństwem, przyjaciółmi, koleżankami i kolegami)
- rozmowa o dobrych i gorszych momentach
- pozytywny klimat otoczenia (w rodzinie i szkole)
- prospołeczne nastawienie (w rodzinie i szkole)
- wymaganie od dzieci odpowiedzialności za swoje zachowanie
- uczenie dzieci udzielania sobie wzajemnej pomocy
- okazje do przeżywania sukcesów i rozpoznawania własnych osiągnięć
- zapobieganie przemocy i zdecydowane reagowanie na nią (w domu, w szkole)
- odpoczynek i odpowiednio długi sen (najlepiej 7-9 godzin na dobę)
- zdrowe odżywianie
- aktywność fizyczna
- unikanie używek (np. papierosów, alkoholu, narkotyków, ale również napojów energetyzujących czy kawy – czyli substancji, które pobudzają nasz organizm)

## Rozmawiaj z empatią, troską i zrozumieniem

Staraj się mówić tak, by twoje dziecko nie poczuło się oceniane. Unikaj też stwierdzeń typu: "inni mają gorzej", "uśmiechnij się", "popatrz my Cię tak kochamy a ty tego nie widzisz". Komunikaty takie mogą wywoływać poczucie winy, dziecko może pomyśleć, że jest beznadziejne i rani swoich najbliższych. A tak nie jest!

W rozmowie z dzieckiem użyj słów kluczy:

"Kocham Cię",

"Rozumiem, że nie chcesz teraz rozmawiać, ale pamiętaj jestem obok, możesz zawsze ze mną pogadać"

"Razem damy radę"

"Jeśli teraz nie masz siły to pamiętaj, że my ją mamy i będziemy Cię wspierać."

Gdy masz wrażenie, że twoje dziecko i tak Cię nie słucha, to pamiętaj to tylko takie wrażenie. Dla niego jest bardzo ważna twoja obecność i to, że może na Ciebie liczyć.

Gdy rozmawiasz z dzieckiem o jego trudnościach postaraj się skoncentrować tylko na nim: w tym czasie nie prasuj, nie odbieraj telefonu od innych osób, nie pracuj na komputerze, nie oglądaj ulubionego serialu. Znajdź taki czas, by nie musieć kończyć waszej rozmowy bo już czeka na Ciebie kolejne spotkanie, inna ważna sprawa.

## Wspieranie rozwoju psychicznego dziecka

Troszczenie się o zdrowie psychiczne dziecka jest ważne na każdym etapie jego rozwoju. Jeśli nauczysz dziecko samoakceptacji i rozwiązywania problemów, będzie lepiej radzić sobie z wyzwaniami w dorosłym życiu.

### NAWIĄZYWANIE BLISKIEJ WIĘZI

Dla prawidłowego rozwoju psychicznego dziecka istotne są okres ciąży i 3 pierwsze lata życia. Jeszcze zanim się urodzi warto nawiązać z nim kontakt – głaskać brzuch mamy i mówić do dziecka delikatnym głosem. Ważne jest w tym czasie z troszczeniem się o swój wewnętrzny spokój, w czym może pomóc gimnastyka, spacer, pływanie, techniki oddechowe. Po porodzie należy okazywać dziecku dużo

czułości, tak by miało poczucie bezpieczeństwa, więzi z rodzicem – przytulać, nadal mówić spokojnym tonem, masować ciało dziecka. Ważne, żeby rozwijać się w środowisku wolnym od negatywnych emocji czy przemocy.

### OBSERWOWANIE ZACHOWANIA

Każde dziecko jest inne i jego rozwój nie przebiega ściśle według wzorca. Jeśli Twoje dziecko rozwija się inaczej niż jego rówieśnicy, nie wpadaj w panikę. Warto jednak skonsultować ze specjalistą to, co Cię zaniepokoiło, i korzystać z rad położnej, pielęgniarek czy pediatry. Możesz też porozmawiać z psychologiem dziecięcym. Będzie on chciał wiedzieć, jak wyglądał poród dziecka, czy dziecko pełzało, raczkowało, czy od razu stanęło na nogi, czy i kiedy zaczęło mówić oraz w jaki sposób. Odpowiedzi pozwalają mu je prawidłowo zdiagnozować.

### WZMACNIANIE POCZUCIA WŁASNEJ WARTOŚCI

Poczucie własnej wartości kształtuje się zwłaszcza w wieku przedszkolnym i pierwszych latach szkolnych. Spędzając czas z dzieckiem, np. podczas zabawy albo rozmowy, budujecie silną więź i zaufanie do siebie. Zainteresuj się tym, co dla dziecka jest zabawne i interesujące. Na przykład, jeśli dziecko pokazuje Ci rysunek, możesz zadawać pytania dotyczące tematu i wybranych kolorów, zamiast po prostu mówić, że rysunek jest ładny. Komplementuj je i doceniaj, gdy próbuje czegoś nowego lub odnosi sukcesy.

### ROZMOWA, SŁUCHANIE, EMOCJE

Rozmawiaj ze swoim dzieckiem o wszystkim. Słuchaj go z szacunkiem i okazuj mu, że chcesz wiedzieć, co myśli i jak się czuje. Jasno mów o swoich oczekiwaniach i wytyczaj granice. Pozwalaj jednak na samodzielność. Dzięki temu dziecko

### Naucz dziecko przestrzegania zasad higieny psychicznej

#### Jakie to zasady?

- Znajdowanie czasu na odpoczynek i odpowiednią ilość snu.
- Unikanie substancji psychoaktywnych.
- Dbanie o dobre relacje z innymi ludźmi.
- Dbanie o zdrowie fizyczne, czyli stosowanie zdrowej, zbilansowanej diety i aktywność fizyczną.

nabierze przekonania, że może Ci ufać. Nie zawsze emocje, które czuje Twoje dziecko, są pozytywne. Nie bagatelizuj ich ani im nie zaprzeczaj. Niech Twoje dziecko czuje, że ma prawo być sobą. Emocja to informacja o jakiejś potrzebie, która jest lub nie jest spełniona. To wiedza dla Ciebie o dziecku, a dla dziecka – o sobie. Ucz go radzenia sobie z emocjami. Gdy dziecko nawiązuje bliskie więzi z rówieśnikami, umiejętność ta jest bardzo pomocna.

### BĄDŹ WZOREM

Wpływasz na to, jak dziecko widzi życie i siebie, przez swoją postawę. Na nic zjadaj się Twoje wyjaśnienia, że trzeba być szczerym, jeśli nie potrafisz zobaczyć się na szczerze, jeśli masz tematy tabu. Rozmawiając z nastolatkiem, traktuj go poważnie, ale nie zapomnij, że to wciąż dziecko – to Ty w tej relacji jesteś dorosły. Jeśli masz kłopot z rozpoznawaniem i regulowaniem własnych emocji, niewielkie są szanse na to, że nauczysz tego swoje dziecko. Być może najpierw musisz sam zwiększyć swoje kompetencje.

