



Czym martwi się nastolatek?

# Niełatwo być nastolatkiem...



Okres dojrzewania to czas braku równowagi spowodowanym burzą hormonów, rozwijającym się układem nerwowym, ogólnym funkcjonowaniem mózgu oraz zachowaniami buntowniczymi.

*W konsekwencji młodzież bywa impulsywna, ma zmienne nastroje, często podejmuje pochopne decyzje i przejawia zachowania ryzykowne. I martwi się wieloma rzeczami...*



Okres adolescencji to najburzliwszy etap w życiu człowieka. W tym czasie zachodzą zmiany nie tylko w organizmie nastolatka ale także w jego psychice.

Równie ważne są także zmiany zachodzące w relacjach z innymi oraz we własnym poczuciu odrębności i indywidualności.



# ETAPY DORASTANIA

# Wczesna faza dorastania



- od 11. do 14. lat;
- obejmuje najwięcej zmian fizycznych, dziecko rozpoczyna wielką podróż w nieznaną dotąd dorosłość, próbuje odnaleźć swoją tożsamość, chce być samodzielny, neguje i odrzuca to, co proponują i podpowiadają dorośli;
- typowy bunt oznacza wejście nastolatka w fazę poszukiwania własnego „ja”, niepewność emocjonalną, chwiejność w zakresie przeżywania, niejednokrotnie wycofanie i zamknięcie się w sobie.

# Okres późnego dorastania



- od 15. do 19. roku życia;
- młody człowiek chce żyć według własnych planów, często nie zwraca uwagi na to, co mówią inni, uznaje ich rady za próby ataku na własną niezależność;
- nastolatki często są impulsywni w działaniu – najpierw coś robią, dopiero potem myślą;
- ich zmienne nastroje są często niezrozumiałe dla otoczenia, co powoduje narastanie konfliktów;
- w tym czasie ważny jest bliski kontakt z rodzicami, który daje nastolatki poczucie bezpieczeństwa: rodzice powinni towarzyszyć nastolatki w drodze do dorosłości, służyć wsparciem i zrozumieniem, zbyt opiekuńcza lub ingerująca postawa powoduje powstanie konfliktów i ochłodzenie relacji, czasem nawet zerwanie relacji;



Wspierający rodzic jest azylem, do którego zawsze nastolatek może zwrócić się w trudnej sytuacji, opowiedzieć o swoich wątpliwościach, problemach i skonfrontować swój tok myślenia z myśleniem kogoś, komu młody człowiek ufa i kogo uznaje za autorytet.



Okres dorastania to czas pełen różnych doznań,  
których doświadcza młody człowiek.  
Jednocześnie towarzyszy mu wielki niepokój  
o to, czy poradzi sobie ze wszystkimi  
wyzwaniami dorosłości, czy znajdzie przyjaźń,  
miłość czy akceptację.



Często zmiany, jakie zachodzą w ciele i osobowości nastolatka, są bardzo trudne dla niego do zaakceptowania. Młody człowiek porównuje siebie do innych, szuka akceptacji dla zmian, jakie w nim zachodzą.



W tym wieku młody człowiek jest narażony na różne skrajne zachowania i sytuacje.

Obserwując nastolatków, możemy zauważyć, że najczęstszymi powodami do zmartwień są te dotyczące fizyczności oraz relacji z rówieśnikami.

# Kult ciała



Wśród młodych ludzi bardzo często powodem obaw i zmartwienia się jest własny wygląd. Ten okres rozwojowy charakteryzuje się brakiem akceptacji swojego ciała. Te obawy mogą przerodzić się w zaburzenia utrudniające prawidłowe funkcjonowanie.

# Dysmorfofobia



różnego rodzaju subiektywne uczucia brzydoty  
lub poczucia fizycznego defektu, o którym dana  
osoba myśli, że jest on również zauważony przez  
inne osoby

# Ortoreksja



patologiczna fiksacja na spożywaniu właściwej  
i zdrowej żywności

\*okres adolescencji jest obarczony największym ryzykiem  
wystąpienia tego zaburzenia

# Bigoreksja



jest to zaburzenie przejawiające się w formie obsesji dotyczącej umięśnionego ciała

- dotyka głównie chłopców, którzy dążą do uzyskania idealnego ich zdaniem wyglądu, są oni zdolni do wielu poświęceń;
- zdarza się, że w tym celu sięgają oni po silnie uzależniające i niebezpieczne dla zdrowia, a nawet życia środki sterydowe;
- nadmierny wysiłek fizyczny również może mieć tragiczne konsekwencje dla młodego człowieka;



# Relacje równicze

# Odrzucenie



Wiele badań wskazuje na to, że grupa rówieśnicza jest dla młodego człowieka tak ważna, jak na żadnym innym etapie rozwoju.

Lęk przed społecznym wykluczeniem ma ogromny wpływ na wiele podejmowanych przez nastolatków decyzji.



Każdy uczeń jest członkiem zespołu klasowego utożsamia się z nim, zaś każde zachowanie mające na celu odrzucenie powoduje występowanie wielu negatywnych konsekwencji objawiających się we wszystkich obszarach rozwoju młodego człowieka.

## 3 główne grupy przyczyn odrzucenia:



- przyczyny leżące w środowisku rodzinnym – jaki poziom więzi dziecko nawiązuje z rodzicami, może mieć ogromny wpływ na relacje rówieśnicze; również prezentowanie przez rodziców niewłaściwych postaw jest znaczącą kwestią, jeżeli chodzi o stosunki wśród rówieśników;

## 3 główne grupy przyczyn odrzucenia:



- przyczyny leżące po stronie środowiska szkolnego – faworyzowanie wybranych dzieci przez nauczycieli, ośmieszanie innych przez uczniów lub nauczycieli, brak strategii związanej z eliminowaniem tego typu zachowań lub niedostrzeganie problemu przez nauczycieli, a także mechanizmy, zachowania i hierarchia grupy;

## 3 główne grupy przyczyn odrzucenia:



- **przyczyny leżące po stronie dziecka** – odrzucony może zostać uczeń, który ma trudności komunikacyjne w postaci niewłaściwego przetwarzania i rozumienia komunikatów klasy, trudności w zakresie porozumiewania;
  - dziecko, które ma problem z panowaniem nad własnymi emocjami, jest narażone na to, że nie będzie cieszyło się sympatią wśród klasy;
  - niektóre sytuacje dotyczą odrzucenia z powodu odmiennego wyglądu.

# Pierwsze związki - ghosting



Okres dorostania wiąże się z nawiązywaniem relacji z rówieśnikami. Niejednokrotnie relacje te są oparte na zauroczeniu, fascynacji i miłości.

Młody człowiek poszukuje miłości, wchodzi w etap, kiedy życie seksualne staje się ważny elementem funkcjonowania, gdyż organizm domaga się zaspokojenia potrzeb bliskości i czułości.

# Pierwsze związki - ghosting



Czas młodości to czas poszukiwań, zmian i często nowo poznana miłość okazuje się nią na bardzo krótko.

Rozterki miłosne są naturalnym elementem życia, ważne jednak, by umieć radzić sobie z negatywnymi emocjami, odrzuceniem i frustracją.



Współczesne czasy są nierozdzielnie związane z nowoczesnymi technologiami. Kontakty międzyludzkie przebiegają przez media społecznościowe i komunikatory internetowe, a liczba wysłanych w każdej godzinie wiadomości jest niewyobrażalna.

Również życie miłosne przeniosło się do sieci – kontakt z dziewczyną czy chłopakiem odbywa się niemal bezustannie poprzez zdjęcia, relacje, wiadomości wysyłane z każdego miejsca.



Kontakt za pośrednictwem smartfona to nie taki sam kontakt, jak rozmowa na żywo – twarzą w twarz. Niejednokrotnie okazuje się, iż brak mimiki, gestów powoduje niepełny przekaz i niezrozumienie.

# Ghosting



Niebezpieczne dla relacji z rówieśnikami jest powszechne ostatnio zjawisko ghostingu. Nowo poznana osoba po kilku spotkaniach urywa nagle kontakt – nie dzwoni, nie pisze, nie odbiera wiadomości. Taka metoda przysparza wielu kłopotów stronie, która została w ten sposób porzucona.

# Ghosting



Brak rozmowy czy chociażby krótkiego wyjaśnienia lub informacji o zakończeniu relacji powoduje, że porzucona osoba zaczyna szukać winy w sobie. Zastanawia się, co zrobiła źle, co jest z nią nie tak. Sytuacja może być jeszcze trudniejsza, gdy w ten sposób zakończy się związek trwający dłużej niż kilka randek.

Dla młodej borykającej się z dorastaniem i licznymi rozterkami, jest to cios we własną tożsamość. Wtedy najczęściej znacznie obniża się poczucie własnej wartości, a brak jakiegokolwiek wyjaśnienia sprawia, że młody człowiek czuje się oszukany i zaczyna wątpić w sens uczucia.

# Stan posiadania



Ogromnym obciążeniem dla współczesnego młodego człowieka są kwestie finansowe.

Myśl nastolatków zaprzęta ekonomia, a konkretnie to, by posiadać środki finansowe na własne potrzeby i „zachcianki”.

W dzisiejszym świecie zasoby materialne w postaci różnorodnych dóbr stały się w dużej mierze wyznacznikiem pozycji społecznej, decydują o naszym samopoczuciu, powodują, że mocniej wierzymy we własne możliwości.



Dziękuję za uwagę...

Prezentacja wykonana przez Olimpię Kowal-Gadecką na podstawie artykułu Aleksandry Kubali-Kulpińskiej „Czym martwi się nastolatek?” zamieszczonego w Głosie Pedagogicznym w numerze z grudnia 2020/stycznia 2021.

LEK. MED. FRANCES E. JENSEN  
z AMY ELLIS NUTT



# MÓZG NASTOLATKA

JAK PRZETRWAĆ  
DORASTANIE  
WŁASNYCH  
DZIECI

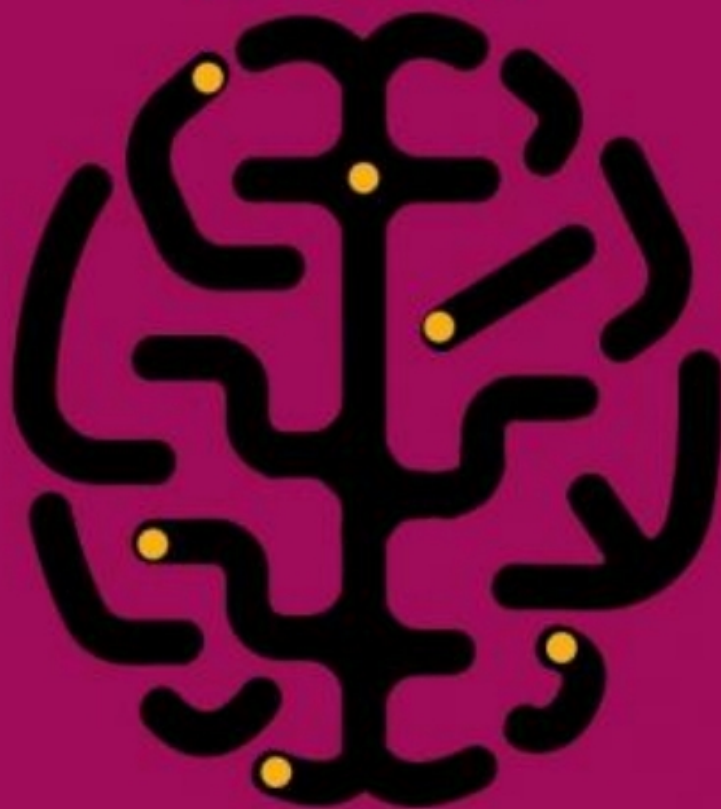
**w**  
**ab**



BETTINA HOHNNEN, JANE GILMOUR & TARA MURPHY

 PWN

DANIEL J. SIEGEL



**BURZA W MÓZGU**

Potencjał okresu dorastania