



ZACHOWAJ TRZEŻWY UMYSŁ 2020 DORASTAMY ASERTYWNIE! CHARAKTERYSTYKA OKRESU DORASTANIA

CHARAKTERYSTYKA OKRESU DORASTANIA

Adolescencja jest okresem życia pomiędzy dzieciństwem a dorosłością. Okres ten dzieli się na dwie fazy: dorastanie i młodość. Pierwsza faza jest okresem intensywnych przemian organizmu i psychiki.

Ten trudny emocjonalnie okres często doprowadza młodych ludzi do kryzysu. Kryzys tożsamości zmusza młodą osobę do dokonania ogromnej liczby przewartościowań w obrębie funkcjonowania psychospołecznego.

Celem nadrzędnym staje się scalenie wszystkich fragmentów siebie w jednolitą całość, by utrzymać

poczucie ciągłości swojego istnienia „dla siebie i innych”. Dorastający zaczyna więc interesować się tym, jak odbierają go inni w porównaniu do tego, jak sam siebie widzi. Zdając sobie sprawę z tego, że rewolucja fizjologiczna zmieniła jego ciało, a otoczenie wysyła sygnały podjęcia bardziej dorosłych zobowiązań, młody człowiek będzie starał się połączyć dwa obrazy siebie: ja-dziecko i ja-dorastający. W tym celu wykorzysta pierwotnie najprostszyspóób: zaprzeczenie „dotychczasowemu sobie” – wyparcie się dzieciństwa. Będzie to manifestował zachowaniami, które zbliżają go do świata dorosłych i w jego oczach są symbolem dorosłości.

Owe „zanegowanie” ukształtowanej do tej pory tożsamości to niezmiernie ciężka próba dla młodego człowieka. Dlatego Erikson (op. cit., s. 273) mówi o wielu niebezpieczeństwach czyhających na dorastającego – „epizody o charakterze przestępczym lub psychotycznym nie są niczym niezwykłym”.

Przytłaczające poczucie niemożności określenia siebie jest trudne do zniesienia. Nic więc dziwnego, że młody człowiek będzie podejmował gwałtowne próby rozwiązania tej sytuacji. Rozwiązania, na jakie się decyduje, mają często charakter totalny. Dążenie do określenia siebie polega na wybraniu sytuacji, w której adolescent będzie mógł najbardziej jednoznacznie rozpoznać siebie. Jednowymiarowy obraz siebie ułatwia dokonanie rozróżnienia na to, „co mnie dotyczy i kim jestem” oraz to, „co mnie nie opisuje”. **Elementem doświadczania swojego ciała są zachowania o charakterze ryzykownym – eksperymentowanie z używkami, subkultury młodzieżowe (również o charakterze przestępczym), inne zachowania narażające zdrowie i życie.**

Młody człowiek, który nie jest już dzieckiem, ale nie jest jeszcze gotowy do podjęcia roli dorosłego, musi przejść szereg prób, w których sprawdzi siebie w różnych rolach. Przede wszystkim w rolach, które zbliżają go do pojętego świata dorosłych. Na to eksperymentowanie, w czasie którego wypracuje dla siebie nowy styl funkcjonowania i nową wizję siebie, potrzebuje czasu.

Młody człowiek poszukuje więc tych, którym mógłby zaufać i okazać swoją wierność. **Wyborem tym najczęściej obdarza swoich rówieśników, wyczuwając podobieństwo ich sytuacji do swojej. Wobec dorosłych, którzy wymagają od młodych podejmowania decyzji, do których oni nie są jeszcze gotowi, dorastający reagują buntem. Negują szczególnie zależność od rodziców. Stąd właśnie biorą się konflikty między opiekunami a dorastającymi.** Sprzeciwianie się zakazom i woli rodziców, negowanie wartości i norm reprezentowanych przez rodziców, a także osłabienie więzi emocjonalnej (Żebrowska, 1975, s.727 i nast.) jest szczególnie dokuczliwe dla rodziców przyzwyczajonych do relacji z poprzedniej fazy, czyli całkowitej identyfikacji i zależności.

ZAGROŻENIA OKRESU DORASTANIA

Nastolatek może łatwiej niż osoby w innym wieku ulegać impulsom. Zmiany wywołane działalnością hormonów rozregulowują system kontroli. Impulsywność powoduje, iż zachowanie pojawia się przed refleksją nad jego konsekwencjami. Intensywna

jest również potrzeba doznawania silnych wrażeń. Oczywiście przeciętny nastolatek posiada większą niż 3-latek zdolność radzenia sobie z impulsami i emocjami, jednak obszary mózgu nie współpracują ze sobą na tyle dobrze, aby w pełni panować nad emocjami.

Każde rozregulowanie powoduje niepewność i poczucie niesadokwatości. Stąd różne strategie obronne, które młodzi ludzie stosują. Jedną z nich można nazwać „wszechmocą”. Przekonanie, że „mogę wszystko” pojawia się najczęściej w obliczu lęku, że „nie mogę nic”, „nie daję rady”, „nic mi nie wychodzi”. Powoduje to fundowanie swojemu ciału sytuacji, w których doświadczane jest ekstremalnie – zachowania narażające zdrowie i życie (np. eksperymentowanie z używkami, ekstremalne sporty, przypadkowe kontakty seksualne, radykalne diety, samookaleczenia itp.).

Zależność od opiekunów (rodzice częściej do nastolatka wygłaszają kazania o tym „co jest ważne, a co nie” oraz „co jest dla niego dobre, a co nie”) i od biologii wyznacza zmieniające się ciało (trądzik młodzieńczy, menstruacja, mutacja głosu itd.) oraz wymagania otoczenia („podejmij decyzję”, „musisz się zdecydować”, „to dotyczy twojej przyszłości”). Ograniczenia i wymagania rodzą naturalny bunt. Ostentacyjne demonstrowanie swojej niezależności i samodzielności to coś, z czym okres dorastania kojarzy się najbardziej. Kryzysy w relacjach z rodzicami, bunt przeciw szkole kierują młodego człowieka do rówieśników. Tam z kolei czyhają kolejne trudności – lęk przed akceptacją, ryzyko odrzucenia przez grupę etc.

WSPARCIE DORASTAJĄCYCH

Wiele zachowań destrukcyjnych i autodestrukcyjnych znajduje swe źródło w potrzebie określenia siebie, młodzieńczym ryzykanctwie i zwyczajnej ciekawości oraz grupowej solidarności. W takim kontekście ważne wydaje się propagowanie programów profilaktycznych, celem budowania

zbiorowej świadomości różnego rodzaju zagrożeń i czynników ryzyka, które je determinują. Działania prewencyjne powinny stworzyć młodzieży bezpieczne warunki do:

- ★ trenowania realistycznych sposobów radzenia sobie z codziennymi utrapieniami życiowymi,
- ★ budowania adekwatnego obrazu „Ja”.

- ★ nabywania umiejętności rozpoznawania, nazywania i ujawniania swoich myśli/przekonań/uczuć w relacjach z innymi ludźmi,
 - ★ szukania (w przypadku takiej konieczności) wsparcia w otoczeniu społecznym.
- Odbiorcami działań o charakterze profilaktycznym winni być nie tylko uczniowie, ale także ich opiekunowie i wychowawcy.

CELE KAMPANII ZTU 2020

CELE GŁÓWNE

- 1. ZWIĘKSZANIE SAMOŚWIADOMOŚCI** uczniów na temat zmian, jakie w nich zachodzą w związku z kryzysem rozwojowym, wzmacnianie umiejętności emocjonalno-społecznych uczniów, w tym przede wszystkim umiejętności radzenia sobie w sytuacjach trudnych, które powodują ryzyko pojawienia się zachowań agresywnych i autodestrukcyjnych np. **sięgania po alkohol, dopalacze, papierosy, edukacja rodziców i wsparcie ich w zakresie umiejętności wychowawczych.**
- 2. SAMOPOZNANIE I SAMOAKCEPTACJA**, czyli budowanie adekwatnego obrazu „Ja” – umiejętności dostrzegania własnych zalet, mocnych stron i ograniczeń.
- 3. NABYWANIE UMIEJĘTNOŚCI** rozpoznawania, nazywania i ujawniania swo-



ich myśli/przekonań/uczuć w relacjach z innymi ludźmi.

- 4. OGRANICZENIE** podejmowania przez dzieci i młodzież zachowań ryzykownych (agresywnych i autodestrukcyjnych).
- 5. WSPIERANIE** działalności wychowawczej szkół i placówek oświatowych.
- 6. EDUKACJA** rodziców i wsparcie ich w zakresie umiejętności wychowawczych.



CELE DODATKOWE

- ★ **INTEGRACJA** zespołów klasowych,
- ★ **POZNAWANIE** swoich uczniów przez nauczycieli,
- ★ **WSPIERANIE** pozytywnych wyborów życiowych,
- ★ **KSZTAŁTOWANIE** zdrowych nawyków życiowych.