**Zagrożenia okresu dorastania – co każdy rodzic wiedzieć powinien.**

**Wiekiem dorastania**nazywamy okres życia, który następuje po okresie wczesnoszkolnym, trwa do okresu młodzieńczego.

Jest to czas przeobrażania się dziecka w osobę dorosłą pomiędzy 11-12 a 17-18 rokiem życia. W tym czasie rozwijają się równolegle dwa aspekty:

* dojrzewanie biologiczne;
* dorastanie społeczne.

**Dojrzewanie biologiczne** to zmiany anatomiczne (zwiększenie wysokości i ciężaru ciała, zmiany proporcji ciała i poszczególnych jego organów), oraz zmiany fizjologiczne (znajdujące wyraz w dojrzewaniu płciowym).

Równolegle ze zmianami zachodzącymi w organizmie następuje wiele zmian w zachowaniu nastolatka – często uciążliwych dla otoczenia. **Dlatego obowiązkiem rodziców jest poinformowanie dziecka co z nim się dzieje**. Należy zwrócić uwagę na następujące aspekty dojrzewania:

1. że nastąpi gwałtowny wzrost – spowolnienie ruchów, potrzeba będzie więcej snu, lepszego odżywiania się niż wcześniej
2. należy dziecku powiedzieć, że jego ciało szybko zmieni się w ciało dorosłego człowieka.
3. córce należy bardzo dokładnie wyjaśnić wszystkie szczegóły cyklu miesiączkowego zanim pojawi się pierwsza miesiączka.
4. przetłuszczające się włosy – należy wyjaśnić dziecku, że to sprawa przejściowa i nie należy się nią nadmiernie niepokoić.

**Dorastanie społeczne** to cały skomplikowany system kształtowania się dojrzałej osobowości. *Przeobrażający się układ nerwowy* podlega swoistemu „rozstrojowi”. Wyrazem tego jest:

* nadmierna pobudliwość (reakcja nawet na bardzo małe bodźce),
* zmienność nastrojów (od euforii do depresji w bardzo krótkim czasie),
* ogromna drażliwość (zawężona tolerancja).

Rodzice często nie mogą zrozumieć co dzieje się z ich grzecznym, zrównoważonym dzieckiem. Trudno im zaakceptować, że jest to okres przejściowy. Stąd często na gwałtowne reakcje dziecka odpowiedzią są gwałtowne reakcje rodziców. Rodzi to wiele konfliktów w domach. Niewątpliwie nie jest wskazane tolerowanie wszystkich wyskoków nastolatków. Wskazane jednak jest reagowanie spokojne, pełne opanowania.

Dojrzewanie to również ***wzrost krytycyzmu wobec autorytetów***. Młodzież zaczyna dostrzegać rozbieżności pomiędzy teorią a praktyką życia codziennego. Ma nastawienie bezkompromisowe, koncentruje się na wychwytywaniu braków i uchybień. Wyrazem krytycyzmu jest agresja słowna wobec dorosłych, szorstkie odnoszenie się do rodziców czy nauczycieli. Surowi i bezwzględni rodzice lub wychowawcy wzbudzają opór i chęć przeciwstawienia się ich woli. Wywołują bunt, sprzeciw, łatwo mogą stracić autorytet. Pomocne wychowawczo jest zaakceptowanie i przyjmowanie ze spokojem objawów buntu i protestu dziecka. Uświadomienie sobie, że jest to nieodłączna część składowa dojrzewania pozwoli na złagodzenie reakcji dorosłych.

Charakterystyczną cechą w dorastaniu społecznym jest ***egocentryzm*** – traktowanie własnych przeżyć jako niepowtarzalnych, skupienie na sobie i swoich odczuciach. Rodzice nie powinni ingerować w świat intymnych przeżyć dziecka. Ogromnym nietaktem jest odczytywanie intymnych tekstów, głośne komentowanie czy wyśmiewanie zachowań. Bardzo łatwo w ten sposób zranić dziecko i spowodować, że straci do nas zaufanie, będzie natomiast miało żal i urazę. Pomocne będą natomiast spokojne, szczere rozmowy, łagodzenie napięć, okazywanie zrozumienia.

W okresie dorastania następuje także **rozwój moralności**. We wcześniejszym okresie dziecko bezkrytycznie przyjmowało kolejne sytuacje życiowe, zaś motorem zachowania były kary i nagrody. Nastolatek przestaje być sterowany z zewnątrz – normy i reguły postępowania ulegają uwewnętrznieniu. Nabyte doświadczenia i nawyki stają się bazą sterującą zachowaniem.

**Grupa rówieśnicza staje się głównym i najważniejszym źródłem autorytetu.** W grupie można zrealizować potrzebę przynależności, potrzebę bycia ważnym dla innych. Grupa umożliwia realizację potrzeby rywalizacji, potrzeby silnych doznań. Od jakości grupy, do której wejdzie dorastający młody człowiek zależy jakim dorosłym się stanie. Najbardziej niebezpieczne są grupy agresywne, skupiające członków demonstrujących wrogość. Grupy te przyciągają zwłaszcza młodzież z dużą frustracją potrzeby miłości ze strony rodziców. Złość na rodziców zostaje często przeniesiona na innych ludzi lub przedmioty i wyraża się kradzieżami, czynami chuligańskimi. Dziecko zachowuje się w ten sposób, aby zwrócić na siebie uwagę. Kradzieże i inne czyny nie mają na celu zdobycia dóbr materialnych, ale są demonstracją dorosłości i wrogości. W grupach takich często pojawia się alkohol, papierosy, narkotyki.

Ważne jest także zwracanie uwagi na okazywanie dorastającemu dziecka, że jest dla nas kimś szczególnym, że jest kochane i akceptowane. Ze względu na silną potrzebę bycia akceptowanym w grupie rówieśniczej bardzo ważne jest dyskretne kontrolowanie jakiego rodzaju wartości są ważne wśród przyjaciół dorastającego dziecka.

Na co warto zwrócić uwagę w zachowaniu dziecka?

* wycofywanie się z kontaktów z rodziną i przyjaciółmi, odwracanie się od nich;
* zainteresowanie lub wręcz zaabsorbowanie śmiercią;
  + wyraźne zmiany osobowości i poważne zmiany nastroju;
  + trudności z koncentracją;
  + trudności w szkole, obniżenie jakości pracy i ocen;
  + zmianę dotychczasowych zwyczajów dotyczących jedzenia i snu;
  + utratę zainteresowania rozrywkami;
  + częste uskarżanie się na fizyczne dolegliwości, które nie mają wyraźnej przyczyny somatycznej (bóle głowy, bóle żołądka, ciągłe zmęczenie, nieustanne znudzenie);
  + utratę zainteresowań dla rzeczy i spraw, które do tej pory były ważne;
  + wzrost impulsywności, nagłe impulsywne działania, jak akty agresji i przemocy;
  + zachowania buntownicze lub ucieczkowe, absencję w szkole;
  + odrzucanie pomocy; poczucie, że udzielenie pomocy jest już niemożliwe;
  + oskarżanie się, poczucie winy;
  + wypowiadanie komunikatów na temat beznadziejności,

Jakie są **najczęstsze błędy wychowawcze**pojawiające się w okresie dorastania?

1. Chowanie pod kloszem – ciągłe sterowanie, dyktowanie postępowania, należy przygotowywać dziecko na pokonywanie stresu, stopniowo pozwalając mu na podejmowanie samodzielnych decyzji.
2. Pozostawienie dziecka samemu sobie – odcięcie się od jego wychowania, brak korekcji zachowań negatywnych i wzmacniania wartości pozytywnych, dziecko wychowuje się samo.
3. Natychmiastowe zaspokajanie potrzeb dziecka – pozwalanie na wszystko bez ograniczeń, co wywołuje u dziecka postawę skrajnie egocentryczną i osłabia krytycyzm wobec swoich działań.
4. Pozbawianie dziecka codziennych obowiązków – oprócz nauki należy uczyć dziecko, że powinno włączać się w życie rodziny.
5. Brak rozmów z dzieckiem – o postawach społecznych, o celu życia, o codziennych radościach i smutkach
6. kłótnie, wchodzenie w utarczki słowne z dzieckiem
7. nadmiernie drobiazgowe krytykowanie, ocenianie przez porównywanie z rodzeństwem, dziećmi znajomych
8. niekonsekwentne postępowanie

Ponadto do zagrożeń wieku dorastania należą:

* swoboda (nastolatki potrzebują kontroli! kochaj, ufaj i kontroluj!),
* wolny dostęp do Internetu, uzależnienie od komputera,
* niewłaściwe informacje, które ze świata docierają do nastolatków, nadmierne dbanie o swoją sylwetkę,
* eksperymentowanie np. używki.

Opracowały: Katarzyna Majewska

Paulina Szostek