

Trud dorastania

Jak pomóc nastolatкови przejść przez okres „burzy i naporu”?

Artykuł

Autor: Justyna Śliwińska-Sroka

Dorastanie to nie jest łatwy czas. I dla młodego człowieka, i dla jego rodziców. Dziecko powoli zmienia się na każdej płaszczyźnie: biologicznej, psychicznej, społecznej, kształtuje się jego tożsamość. Bunt. Konflikty. Jak pomóc sobie i dziecku przejść przez ten okres?

Między dzieciństwem a dorosłością

Dorastanie to dość długi i bardzo zróżnicowany okres życia pomiędzy dzieciństwem a dorosłością. **Za jego dolną granicę przyjmuje się 10-12 rok życia, górną – 20. rok życia.** Można go podzielić na wczesne i późne dorastanie, którego granica przebiega około 16-17 roku życia.

W trakcie dorastania zachodzą intensywne zmiany we wszystkich obszarach funkcjonowania. Wzorce i schematy ukształtowane w dzieciństwie przestają spełniać swoje funkcje, a nie pojawiły się jeszcze nowe. Wszystkie osiągnięcia, kompetencje, wiedza i umiejętności przechodzą czas wielkiej próby. **Młody człowiek zaczyna poszukiwać nowych doświadczeń, podejmuje liczne próby i eksperymenty, aby upewnić się co do słuszności własnych wyborów, a także pomóc określić własną tożsamość.** Jej określenie oznacza dla adolescenta wybór celów, sposobu myślenia, wartości, przekonań, zainteresowań i potrzeb. Dojrzała tożsamość gwarantuje poczucie spójności wewnętrznej i zachowania we względnie stały sposób (Bardziejewska, 2004).

Podejmowane próby wiążą się oczywiście z ryzykiem popełnienia błędu, tym bardziej, że dorastanie jest osadzone w kontekście społeczno-kulturowym, co może generować dużą presję podczas dokonywania wyborów (Bardziejewska, 2004).

Okres ten jest trudny dla młodego człowieka, ale liczne badania wskazują, że często jeszcze trudniejszy bywa dla rodziców. Obawiają się oni, czy przemiany zachodzące w ich dziecku zmierzają we właściwym kierunku, boją się utraty kontroli nad dzieckiem oraz nierozważnego korzystania przez dziecko z (dopiero co osiągniętej) indywidualności (Bardziejewska, 2004).

Rozwój biologiczny

Nie da się ukryć, że biologia ma silny wpływ na dorastanie. **Podstawą zmian zachodzących w tym okresie jest aktywność neurohormonalna na osi podwzgórze-przysadka-gonady.** Hormony powodują wzrost różnych części ciała, rozwój mięśni, przyrost tkanki tłuszczowej, intensywny rozwój mózgu oraz pierwszo- i drugorzędowych cech płciowych (Trempała, 2012). **Zmiany te mogą być zaskoczeniem dla młodego człowieka.** Znane do tej pory ciało zaczyna niejako „żyć własnym życiem”, poszczególne jego części rosną w różnym tempie, niesynchronicznie, pojawia się więc dysproporcja, która powoduje niezgrabność i brak

płynności ruchów. **Zmiany te, w zderzeniu z wzorcami proponowanymi przez kulturę, własnymi oczekiwaniami czy porównywaniem się z kolegami, mogą być źródłem dużego napięcia emocjonalnego** (Bardziejewska, 2004).

Warto przygotować młodego człowieka do zmian związanych z dorastaniem. Badania pokazują (Bee, 2004), że ich akceptacja zależy od subiektywnej oceny. **Ważne więc, aby traktować zmiany jako coś naturalnego i pozytywnego.**

Rozwój psychiczny

Obok zmian w ciele dorastaniu towarzyszą też zmiany w sposobie myślenia i przeżywania, a co za tym idzie – także w sferze emocjonalności. Otoczenie może być zdziwione nowym sposobem reagowania w sytuacjach, które do tej pory nie budziły zastrzeżeń. Szczególnie faza wczesnej adolescencji charakteryzuje się dużą labilnością emocjonalną, a także „dużą dysproporcją między rzeczywistym znaczeniem pewnych sytuacji a wyobrażeniami i uczuciami, jakie wywołują one w nastolatku” (Bardziejewska, 2004, str. 356). **Pojawia się bunt, silne reakcje emocjonalne, trudność w zrozumieniu, że problem można rozpatrywać z różnych punktów widzenia, negowanie i negocjowanie obowiązującego stanu rzeczy.** Jest to przygotowanie do przyszłej roli dorosłego, realizowania podjętych planów i zobowiązań, bycia twórczym i stanowienia o sobie.

Okolo 12. roku życia pojawia się zdolność myślenia formalnego, czyli hipotetyczno-dedukcyjnego (Piaget, 1966). Oznacza to, że nastolatek posiada zdolność do oderwanej od rzeczywistości refleksji, myślenia logicznego. Dzięki temu potrafi podjąć refleksje dotyczące przyszłości, wyobrazić sobie przyszłe konsekwencje działań, rozważyć wszystkie „za” i „przeciw”. Ma to przygotować młodego człowieka do funkcjonowania w świecie dorosłych. **Zanim jednak to się stanie, przed nastolatkiem kilka lat sprawdzania siebie w różnych rolach, aby poznać swoje mocne i słabe strony, preferencje, zdolności i ograniczenia.**

Jednak nie wszyscy posługują się myśleniem formalnym w jednakowym stopniu. Część adolescentów nie jest w nim wytrenowana. Warto więc stawiać młodym wysokie wymagania, które zmuszą ich do użycia myślenia logicznego, przewidywania skutków własnych działań (Bardziejewska, 2004).

Rozwój społeczny

Dla młodych ludzi grupa rówieśnicza może stać się najbardziej znaczącą, szczególnie we wczesnej fazie dorastania. **Opisywanie siebie jako uczestnika grupy ułatwia budowanie tożsamości, daje poczucie bezpieczeństwa, przywraca wiarę w siebie, uczy funkcjonowania w społeczeństwie.** Stanowi ona ważne przejście na drodze od pozycji członka rodziny do pełnoprawnego obywatela. Nastolatki zawierają też pierwsze związki preintymne charakteryzujące się gwałtownością uczuć i najczęściej małą trwałością. Dają one okazję do przetrenowania umiejętności, które przydadzą się w późniejszych związkach partnerskich (Bardziejewska, 2004).

Zmianie ulega też relacja z rodzicami. Często towarzyszą jej intensywne konflikty, zmniejszenie ilości wspólnie spędzanego czasu i emocjonalne zamknięcie na nich. Część badaczy podkreśla, że te trudności nie muszą oznaczać drastycznego pogorszenia relacji.

Większość nastolatków czuje się nadal blisko związana z rodzicami, zależy im na ich akceptacji, czy podziela ich przekonania. (Obuchowska, 2000; Trempała, 2012). Rozwiązaniem konfliktów może być stopniowe zwiększanie wpływu młodych na decyzje ich dotyczące (np. kontakty z rówieśnikami, ubiór, spędzanie wolnego czasu) przy jednoczesnym utrzymaniu prawa rodziców do kontroli tych obszarów, w których liczy się doświadczenia życiowe (np. sfera moralności, funkcjonowania społecznego, czy edukacji) (Trempała, 2012).

Warto też pamiętać, że ta tymczasowa niezgoda ma ważne zadanie do spełnienia. Dzięki niej młodzież dokonuje indywiduacji i separacji, zwiększa swoją autonomię i uniezależnia się od rodziców.

Proces formowania się tożsamości

Tożsamość jako najważniejszy problem adolescencji wprowadził do psychologii Erikson (1968; za: Obuchowska, 2000). Według jego koncepcji rozwoju człowieka **na okres dorastania przypada kryzys tożsamości**. Aby go przezwyciężyć, młody człowiek musi scalić zgromadzoną dotychczas wiedzę na swój temat zawartą w pełnionych przez niego rolach oraz zintegrować przeszłość, teraźniejszość i koncepcję przyszłości (Obuchowska, 2000). Również James E. Marcia pojęcie tożsamości uznaje za podstawową kwestię dorastania.

W procesie osiągania tzw. statusu tożsamości wyróżnia **eksplorację** (aktywne poszukiwanie, eksperymentowanie, testowanie siebie, swoich możliwości oraz relacji łączących dorastającego z innymi ludźmi) oraz **podjęcie zobowiązań** (podjęcie w wyniku wcześniejszych poszukiwań decyzji i przyjęcie na siebie odpowiedzialności). Najbardziej optymalną sytuacją jest przejście obu tych faz. **Efektem rozwojowym takiego stanu rzeczy jest tożsamość osiągnięta. Osoby takie są odporne na wpływ innych ludzi, trudności traktują jak wyzwanie, nie załamują się zbyt szybko napotkanymi problemami.**

Jednak istnieją inne rozwiązania kryzysu tożsamości. Jeśli jednostka zatrzyma się na pierwszym z etapów, na eksploracji, nie przechodząc nigdy do etapu zobowiązań, efektem rozwojowym będzie **tożsamość moratoryjna. Charakteryzuje się ona krótkotrwałymi zobowiązaniami: jednostka dostrzega wiele alternatywnych dróg życiowych, ale nie potrafi dokonać wyboru.** Pytania „Kim jestem, co umiem, co chcę robić w życiu?” nadal pozostają bez odpowiedzi.

Inną alternatywą jest podjęcie zobowiązań bez okresu poszukiwania alternatyw, spowodowany brakiem okazji do takich działań lub też działań otoczenia, hamujących podejmowane przez jednostkę próby samodzielnych działań. Jednocześnie wywierane są silne naciski na podjęcie zobowiązań. W takiej sytuacji tożsamość zostaje nadana. Status ten pozornie jest podobny do tożsamości osiągniętej, jednak różni się od niego brakiem refleksji nad sobą, swoim życiem, planami, brakiem koncepcji własnego życia. Ostatnia sytuacja ma miejsce kiedy adolescent nie ma okazji do eksploracji, a naciski z zewnątrz nie są na tyle silne i spójne, aby musiał podjąć zobowiązanie. Takie okoliczności sprzyjają kształtowaniu się tzw. **tożsamości rozproszonej. Osoby te nie potrafią planować swojego życia, nie są zdolne podejmować samodzielnych decyzji i angażować się w wybraną przez siebie działalność życiową. W życiu kierują się chwilowymi uciechami i własnymi korzyściami.**

Według Marcii ludzie o różnych statusach tożsamości różnią się od siebie poczuciem własnej wartości oraz poziomem rozumowania moralnego (Brzezińska, 2000; Oleszkowicz, 1995).

Jak pomóc?

Okres dorastania bywa wyzwaniem dla rodziny. Zmianie ulegają relacje, które funkcjonowały w niej do tej pory. Aby ułatwić członkom systemu rodzinnego przejście przez tę fazę, warto pamiętać o kilku sprawach wynikających ze specyfiki tego okresu rozwojowego.

Niezmiernie ważna jest bezwarunkowa akceptacja młodego człowieka – ocenianie zachowań, a nie osoby, unikanie etykiet. Należy dawać odpowiednią ilość wsparcia, bo pomimo że dorastający wydaje się nieco „kolczasty” i może sprawiać wrażenie niezainteresowanego, to z badań jasno wynika, że rodzice nadal są dla niego ważni. Za wsparciem jednak powinno iść też wyzwanie. **Stawianie wysoko poprzeczki (ale tak, żeby dało się do niej doskoczyć) stymuluje rozwój młodzieży. Warto dać młodym prawo do poszukiwania siebie, a co za tym idzie – dać im prawo do popełniania błędów przy jednoczesnym uczeniu ponoszenia ich konsekwencji.** Powinno się dawać przykład, jak czerpać korzyści z porażek, zachęcać do porównywania się ze sobą i swoimi poprzednimi osiągnięciami, podkreślać mocne strony i prowokować do samodzielnego szukania błędów.

W obliczu problemów należy młodzieży towarzyszyć, a nie wyręczać, ponieważ to obniża ich poczucie własnej wartości i skuteczności. Niezmiernie istotne jest bycie otwartym na informacje zwrotne płynące od dziecka. Tylko nasza życzliwość i autentyczne zaciekawienie młodym człowiekiem umożliwi nam uczestniczenie w jego przeżyciach. A w sytuacjach, w których czujemy, że sobie nie radzimy, dobrze być otwartym na pomoc specjalistyczną, gdyż dorosły także ma prawo nie radzić sobie ze wszystkimi problemami (Ziółkowska, 2004).

Bibliografia:

Bardziejewska, M. (2004), *Okres dorastania. Jak rozpoznać potencjał nastolatków?* W: Brzezińska, A.I. (red.), *Portrety psychologiczne człowieka. Praktyczna psychologia rozwojowa*, Sopot: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

Bee, H. (2004), *Psychologia rozwoju człowieka*, Poznań: Zys i S-ka Wydawnictwo.

Brzezińska, A. (2000), *Spółeczna psychologia rozwoju*, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe Scholar.

Obuchowska, I. (2000), *Adolescencja*, W: Harwas-Napierała, B., Trempała, J. (red.), *Psychologia rozwoju człowieka*. Tom 2, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN SA.

Oleszkowicz, A. (1995), *Kryzys młodzieńczy – istota i przebieg*, Wrocław: Wydawnictwo Uniwersytetu Wrocławskiego.

Piaget, J. (1966), *Studia z psychologii dziecka*, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

Trempała, J. (2012), *Psychologia rozwoju człowieka*, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.

Ziółkowska, B. (2004), *Okres dorastania. Jak rozpoznać ryzyko i jak pomagać?* W: Brzezińska, A.I. (red.), *Portrety psychologiczne człowieka. Praktyczna psychologia rozwojowa*, Sopot: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.