

Autor:

Anna Sowińska

Wydawca:

Colorful Media

Korekta:

Marlena Fiedorow

ISBN: 83-919772-7-7

Copyright © by COLORFUL MEDIA

Poznań 2012

Okładka:

Colorful Media

Skład i łamanie:

Colorful Media

**Colorful
BOOKS**

Anna Sowińska

Jak przetrwać bunt nastolatka



Spis treści

I	Wstęp	5
II	Czym jest bunt? Czemu on służy?	5
III	Kryzysy życiowe według Erika Eriksona	6
	1. Czy każdy musi przejść kryzysy rozwojowe?	7
IV	Bunt dwulatka	7
V	Bunt nastolatka	8
VI	Czy to jeszcze dziecko, czy już dorosły?	9
	1. Jakie są zmiany fizyczne?	9
	Jak dojrzewają dziewczęta?	10
	Późne i wczesne dojrzewanie dziewcząt	10
	Jak dojrzewają chłopcy?	10
	Późne i wczesne dojrzewanie mężczyzn	10
	2. Jak nastolatek zmienia się emocjonalnie?	11
	3. Jak się zmieniają jego możliwości poznawcze?	11
	4. Jak nastolatek odnajduje się w życiu społecznym?	12
	5. Czym jest kryzys tożsamości?	13
VII	Jak się objawia się bunt?	14
VIII	Jakie są poziomy buntu?	14
IX	Czy możemy buntowi zapobiec?	15
X	Co dobrego z buntu?	16
XI	Jak sobie radzić z nastolatkiem?	16
	1. Czego można wymagać od nastolatka?	17
	2. Czy kontrolować dziecko?	17
	3. Jak moja postawa jako dorosłego wpływa na dziecko?	19
	4. Jak nie stracić autorytetu?	22
	5. Jak rozmawiać z nastolatkiem?	23
	6. Jak nawiązać kontakt ze zbuntowanym nastolatkiem?	24
	7. Jak nie utracić kontaktu z nastolatkiem?	25
	8. Jak przetrwać konflikt?	28
	Jak przygotować się do „bitwy” i o czym rozmawiać?	29
	Kulminacyjne starcie – jak prowadzić rozmowę z dzieckiem?	30
	9. Co zrobić, jeśli zupełnie straciło się kontakt z dzieckiem?	30
XII	Co złego z buntu?	30
XIII	Jak uchronić dziecko od negatywnych konsekwencji buntu?	30
XIV	Kiedy się niepokoić?	31
XV	Jak sobie radzić w ekstremalnych sytuacjach, np. gdy dziecko zażywa narkotyki?	32
XVI	Kiedy pójść do specjalisty z nastolatkiem?	32
XVII	Jak samemu ocalić w okresie dojrzewania dziecko?	32
	Telefony zaufania	33
	Bibliografia	35

I Wstęp

Drogi Czytelniku,

mając przed sobą ten poradnik, prawdopodobnie obserwujesz na bieżąco emocjonalne i fizyczne zmiany, które zachodzą w Twoim podopiecznym. Zauważasz nie tylko, jak fizycznie przeistacza się w kobietę czy mężczyznę, ale również to, że coraz częściej manifestuje swoje zdanie, na swój sposób konfrontując oko w oko Twój świat ze swoim, m.in. wdając się z Tobą w dyskusje, kłótnie czy podejmując próby manipulacji.

Nie da się ukryć, że dojrzewanie to bardzo burzliwy czas, zarówno dla samego nastolatka, jak i dla jego opiekuna. Być może ten moment napawa Cię przerażeniem i zadajesz sobie pytania:

- Co się dzieje z dzieckiem? Co czuje, co myśli?
- Jak sobie z nim radzić?
- Jak utrzymać z nim kontakt i o czym rozmawiać?
- Czy uda mi się je uchronić przed kłopotami, np. narkomanią?
- Jak samemu przejść przez ten czas i emocjonalnie ocaleć?

Pytań, myśli i emocji tak naprawdę może być wiele. Jednakże po to właśnie powstał ten poradnik, aby wyjść potrzebom opiekunów naprzeciw i odpowiedzieć im na powyższe pytania, rozwiązać obawy oraz zaproponować sposoby działania i komunikacji z nastolatkiem. Poza tym postaram się też przybliżyć, dlaczego młodzieńczy bunt jest tak ważny dla rozwoju młodego człowieka i jakie są jego konsekwencje w dalszych etapach życia.

II Czym jest bunt? Czym on służy?

Bez względu na wiek ludzie pozostają emocjonalnie dziećmi tak długo, dopóki po pomoc i zrozumienie zwracają się wyłącznie do rodziców. Aby rzeczywiście osiągnąć stan mentalnej dorosłości, trzeba się uwolnić od rodzicielskiego panowania. A temu m.in. służy bunt.

Według definicji A. Oleszkowicz jest to: *Forma sprzeciwu i brak zgody na fizyczne, społeczne i psychologiczne sytuacje i stany rzeczy, które jednostka subiektywnie spostrzega jako ograniczające, zagrażające lub niezgodne z jej idealistycznymi oczekiwaniami i wyobrażeniami*¹.

Potocznie ujmując, jest to chęć bycia „sterem, żaglem, okrętem”, a z perspektywy osoby przechodzącej bunt – nikt i nic nie może stanąć mi na drodze do osiągnięcia celu. W przeciwnym wypadku „pokażę światu, na co mnie stać” – czyli prawdopodobnie swoją „ciemną” stronę mocy.

Bunt niewątpliwie pozwala na poznanie własnych możliwości oraz ograniczeń.

Bardzo często wielu osobom kojarzy się z niezależnością. Tak też sama młodzież, ankietowana przeze mnie internetowo, na pytanie: *Z czym kojarzy się dla Ciebie pojęcie buntu* odpowiadała:

- *Z niepodzielaniem zdania rodziców, z własnym najlepszym zdaniem, z imponowaniem innym.*
- *Z chęcią wyzwolenia się spod wpływu osób dorosłych.*
- *Z łamaniem zasad wyznaczonych przez rodziców, szkołę, prawo.*
- *Z nieposłuszeństwem.*

Tak naprawdę bunt sam w sobie nie jest aktem niezależności. Wręcz przeciwnie – jest wyrazem zależności (jesteśmy zależni od działań i opinii drugiej osoby – stąd niepokoje wewnętrzne). Ta forma sprzeciwu ukazuje swoistą obronę samego siebie przed cudzą kontrolą czy wolą innych osób. Niemniej jednak jest on niezbędny w życiu. Dzięki niemu młoda osoba będzie w przyszłości potrafiła nawiązywać zdrowe relacje, trwać w nich oraz współdziałać z innymi.

¹ Oleszkowicz A., *Miejsce i rola buntu młodzieńczego w kształtowaniu się tożsamości osobistej i społecznej*, Wydawnictwo Uniwersytetu Wrocławskiego, Wrocław 1999, s. 51.

III Kryzysy życiowe według Erika Eriksona

Jak już wiadomo, bunt (zamiennie nazywam go kryzysem) to krótkoterminowy mechanizm obronny, dzięki któremu formuje się nasza tożsamość. Jest on niezbędny do prawidłowego rozwoju osobowości.

Według analityka Erika Eriksona człowiek powinien prawidłowo rozwiązać osiem kryzysów w życiu.

Osoba, która nie jest w stanie stawiać czoła wewnętrznym konfliktom w sposób satysfakcjonujący, w późniejszych latach będzie przeżywać problemy z nimi związane, tym samym jej rozwój będzie ograniczony. Teoria Eriksona jest schematycznie przedstawiona w tabeli.

Stadia rozwoju według Eriksona²

Kryzysy życiowe	Pomyślne rozwiązania	Niepomyślne rozwiązania
1. rok życia zaufanie – brak zaufania		
Dziecko potrzebuje spójnej i trwałej troski, aby mogło wykształcić w sobie poczucie bezpieczeństwa	Zaufanie do świata i nadzieja na przyszłość	Podejrzliwość, brak poczucia bezpieczeństwa
2.–3. rok życia autonomia – wstyd i zwątpienie		
Dziecko poszukuje dróg niezależnienia się od rodziców. Metody wychowawcze rodziców nie powinny być zbyt sztywne i surowe	Poczucie autonomii	Uczucie wstydu i zwątpienia we własne zdolności kierowania sobą
4.–5. rok życia inicjatywa – poczucie winy		
Dziecko poznaje swoje otoczenie i planuje w nim nowe działania. Ciekawość seksualna dziecka powinna być traktowana przez rodziców ze zrozumieniem	Zdolność do inicjowania działań i czerpania przyjemności z ich realizowania	Obawa przed karą i poczucie winy za przeżywanie określonych uczuć
6.–11. rok życia przedsiębiorczość – poczucie niższości		
Dziecko opanowuje wiedzę i umiejętności właściwe jego kulturze	Poczucie kompetencji i sukcesu. Wiara we własną zdolność realizacji celów i osiągania sukcesów	Nieakceptujące reakcje ze strony innych mogą przyczyniać się do powstawania poczucia niedostosowania i niższości
12.–19. rok życia tożsamość – rozproszenie ról		
Młody człowiek poszukuje spójnej tożsamości osobowej i zawodowej	Ujmowanie siebie w kategoriach spójnej i zintegrowanej osobowości z ukształtowanym poczuciem tożsamości	Zagubienie w kwestii własnej tożsamości
20.–30. rok życia intymność – samotność		
Człowiek poszukuje bliskich i trwałych związków z innymi	Umiejętność przeżywania miłości i gotowość do poświęcania się dla innych	Samotność, pozbawione treści związki z innymi
40.–64. rok życia produktywność – stagnacja		
Jednostka poszukuje adekwatnych dla siebie form produktywności i twórczości, chce coś wnieść do społeczeństwa	Zdolność do szeroko pojętej opieki nad innymi i troski o nich	Brak rozwoju; nuda i nadmierna troska o siebie samego
65 lat i więcej integracja – rozpacz		
Jednostka dokonuje bilansu i oceny swoich osiągnięć w życiu	Poczucie satysfakcji z własnego życia i dokonań; akceptacja śmierci	Żal z powodu błędów życiowych i straconych szans; lęk przed śmiercią

² Birch A., Malin T., *Psychologia rozwojowa w zarysie*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2001, s. 132.

1. Czy każdy musi przejść kryzysy rozwojowe?

Rozwiązanie „wszystkich wewnętrznych konfliktów” byłoby idealne. W praktyce każdy z nas nosi w sobie różne, nie zawsze pomyślnie rozwiązane kryzysy, co mniej lub bardziej rzutuje na nasze życie. Czasem są one na tyle „niewidoczne”, że komfort życia jest w pełni przez nas akceptowalny i satysfakcjonujący. Niekiedy jednak tak wierzą i bolą, że potrzebna jest pomoc psychoterapeuty. Na podstawie wielu nierozwiązanych konfliktów powstają różnego rodzaju zaburzenia nerwicowe czy depresyjne. W związku z tym bardzo ważne jest, by wspomagać rozwój dziecka od najmłodszych lat, zdając sobie sprawę z własnego wpływu na to. Trzeba też mieć przy tym świadomość swoich nierozwiązanych konfliktów. Ale nawet sami, nie do końca będąc dojrzałymi emocjonalnie, możemy w osiągnięciu tej dojrzałości pomóc dziecku. Warunkiem jest tu zapewnienie mu bezpiecznego przejścia **dwóch najważniejszych kryzysów** w życiu:

- pierwszego – który następuje około 2.–3. roku życia,
- drugiego – w okresie pokwitania.

IV Bunt dwulatka

W okresie tzw. buntu dwulatka dziecko – pomimo ogromnej potrzeby przebywania z osobami dla siebie znaczącymi oraz ich naśladowania – po raz pierwszy wyraża swoją niezależność. W tym czasie następuje szybki rozwój poznawczy, emocjonalny, społeczny, a przede wszystkim własnej tożsamości, czyli „Ja”. Pojawiają się u niego takie uczucia, jak zazdrość, poczucie winy czy zakłopotanie. Dziecko, nabywając nowych umiejętności, zaczyna ukazywać nam swoje nowo poznawane emocje, upodobania, np. co do ubioru, jedzenia, coraz lepiej zgłasza własne potrzeby za pomocą mowy.

Według R. Spitz, amerykańskiego psychoanalityka zajmującego się rozwojem dzieci, jest to „najbardziej spektakularne intelektualnie i semantyczne osiągnięcie wczesnego dzieciństwa”.

W związku z tym, możemy doświadczyć takich zachowań, jak:

- płacz,
- demonstrowanie złości i gniewu,
- krzyk,
- ucieczki – z podświadomą chęcią, by rodzic je gonił (dobrze jest, gdy rodzic tak robi),
- bicie,
- ciągłe wypowiadanie NIE,
- upór.

Zdarza się, że dziecko wysyła też sprzeczne komunikaty – najpierw daje do zrozumienia, że czegoś chce, a gdy osiągnie swój cel, to z tego rezygnuje. W takich sytuacjach można poczuć się zdezorientowanym. Dodatkowo mały człowiek reaguje dosyć ekspresyjnie. Pod wpływem emocji wykrzykuje: „Nie kocham cię!”, „Nie lubię cię!”, „Nie chcę!”. Rodzic po takich słowach nie zawsze wie, co zrobić, ma wrażenie, że stracił kontrolę nad dzieckiem, a czasem i nad sobą – może wpadać w nieakceptowany przez siebie gniew czy złość, mieć poczucie winy, ponieważ w niektórych momentach jest zbyt restrykcyjny. Wówczas pojawiają się takie myśli:

- Czy jestem dobrą matką/ojcem?
- Czy nadaję się do rodzicielstwa?
- Czy potrafię kochać swoje dziecko?
- Czy robię wszystko dobrze?