

SPECYFIKA OKRESU DORASTANIA.

Adolescencja czyli wiek dorastania to lata, mniej więcej między 13 a 20 r. ż..

Główne zadania tego okresu to:

1. zakończenie procesu separacji rozpoczętego w pierwszym roku życia,
2. określenie własnej, szeroko rozumianej tożsamości: ustalenie tożsamości psychologicznej, psychoseksualnej, społecznej, ustalenie własnego systemu wartości i określenie własnych celów życiowych.

Ad. 1 Około trzynastego roku życia, u dorastających dzieci, w ramach procesu separacji powstaje i szybko się rozwija sfera prywatności, czyli zespół spraw, znajomości, myśli, marzeń, wątpliwości i rozterek, do których nie chcą już dopuszczać dorośli, a w szczególności rodzicowie. Jest to czas długotrwałego kryzysu w stosunkach pomiędzy dziećmi a rodzicami, będący źródłem cierpień jednych i drugich. Po raz pierwszy od przyjścia dziecka na świat, więź uczuciowa pomiędzy nim a matką i ojcem zostaje poddana tak poważnej próbie. Składają się na nią z jednej strony – gwałtowny bunt dziecka przeciwko większości form swojej zależności od rodziców, a z drugiej – opór rodziców przed rezygnacją z zależnościowego układu z dzieckiem na rzecz relacji bardziej partnerskich, uznających autonomię obu stron. Bunt dziecka wynika z jego rozwoju, z szybko zmieniających się w tym czasie potrzeb społecznych i psychicznych, opór zaś rodziców jest rezultatem ich obaw o bezpieczeństwo dziecka oraz o to, by doraźne decyzje i wybory nie zniweczyły jego szans na przyszłość.

Młody człowiek chce się usamodzielnic, ale boi się momentu, kiedy za większość wyborów i decyzji będzie ponosił osobistą odpowiedzialność. Jego doświadczenie, które dopiero powstaje, niczego mu nie podpowiada, toteż często błądzi, wikła się w pochopne przedsięwzięcia, stawia nie na tych, co trzeba ludzi, ulega złudzeniom i życzeniowemu myśleniu. Jednym słowem – *dostaje po głowie*. I to jest jedyna korzyść z młodzieńczych błędów, gdyż z nich powstaje doświadczenie czyli wiedza o życiu. Owo *dostawanie po głowie* często tworzy w młodych pokusę powrotu do zależności od rodziców i dalszego korzystania z ich ochrony i pomocy; jednak świeżo ukształtowany honor dorosłego nie pozwala na to i tak tworzy się wewnętrzny, bolesny konflikt między potrzebą bezpieczeństwa, a chęcią zmierzenia się z wyzwaniami samodzielności. Kto psychicznie tkwi przy rodzicach, z pewnością mniej się boi, ale też mniej się cieszy i ma mniej okazji do ugruntowania wiary we własne siły. Zdecydowanie się na dalszą separację jest wyborem ryzyka, niepewności i zagrożenia, a także przeżywania rozczarowań, zawodów oraz tego wszystkiego, czego doświadcza człowiek błędzący czyli smutku, żalu i rozpacz, ale też nadziei, radości z sukcesu, dumy i zadowolenia z siebie. Ostatecznie zwycięża zwykle pragnienie autonomii, chociaż ogromna liczba ludzi przez całe życie nie umie (i pewnie nie chce) zakończyć procesu separacji i wyemancypować się spod kurateli rodziców.

Ścieranie się ze sobą obu stron prowadzi do sytuacji, w której rodzice uświadamiają sobie własną bezradność wobec uporu i determinacji dzieci. Widzą, że już nic lub prawie nic nie mogą zrobić z dzieckiem bez jego zgody i akceptacji. Nie potrafią już zmusić go do uległości czy wyegzekwowania swoich nakazów i zakazów. Mało tego,

przekonują się także, że ich rodzicielski autorytet nie wynika z samego faktu bycia matką czy ojcem i że nie został on im dany raz na zawsze. W omawianej sytuacji dziecko doznaje bolesnego zawodu, gdyż w jego odczuciu, ci, których wsparcia jeszcze bardzo potrzebuje, okazują się nic nie rozumiejącymi go egoistami, troszczącymi się tylko o to, żeby się mniej bać. Pełne złości i żalu dokłada więc starań, żeby im się to nie udało. Rezultatem jest pogłębiająca się wzajemna wrogość, która prowadzi do coraz to nowych prób sił. Rodzice mnożą zakazy i nakazy, a dziecko z przekornym upodobaniem łamie je, udowadniając rodzicom wciąż na nowo ich bezradność. Żadne jednak próby sił nie są w stanie zmienić tej sytuacji, bo rozwiązania siłowe nie są z niej wyjściem. Wyjściem jest doprowadzenie do tego, że dziecko będzie chciało, a nie musiało uwzględnić w swoim postępowaniu postulatów rodziców, ponieważ uzna je za słuszne. A uzna je za słuszne, kiedy będzie lubiło i darzyło szacunkiem ich autorów. A będzie ich lubiło i szanowało, jeśli oni zmienią swoje postępowanie i postarają się, aby czas zależności zmienił się w czas przyjaźni. Młodzi, pytani o to, co rodzice musieliby zrobić, żeby stali się ich przyjaciółmi najczęściej wymieniają trzy warunki:

- ✓ powinni być zawsze po stronie swojego dziecka, czyli nigdy i w żadnych okolicznościach nie mogą stawiać po stronie tego, kto je atakuje; nie mogą być obiektywni czyli sprawiedliwi; mają być sojusznikami, na których można liczyć zawsze, nawet wtedy, gdy zrobią coś złego; w domu – w czterech ścianach i w cztery oczy – mogą skrytykować i powiedzieć, co sądzą o ich postępowaniu, ale na zewnątrz, wśród ludzi zawsze stać po ich stronie,
- ✓ muszą być dyskretni to znaczy zachować w tajemnicy to, co się im powie; nie powinni niczego powtarzać babci, cioci czy koleżance, a przede wszystkim nie mogą *wypomnieć* lub wykrzyczeć tego przy najbliższej sprzeczce,
- ✓ muszą dziecko traktować poważnie; przyjaciel nie lekceważy tego, co się do niego mówi, nie wyśmiewa i słucha uważnie, kiedy mu się coś ważnego przekazuje.

Prof. Janusz Trempała wypowiadając się na temat dylematów współczesnych rodziców – demokratycznych i liberalnych, stwierdził, że rodzic musi być nie tyle autorytarny, ile autorytatywny. To znaczy - budować swój wpływ nie tyle na sile nakazów, zakazów, na wymuszaniu zachowań pożądanых, ile na bazie wiarygodności w tym, co robi i mówi.

Ad. 2 Dorastanie, nazywane niekiedy *powtórными narodzinami*, to czas wielu szybkich, intensywnych i równocześnie dziejących się zmian w obszarze biologicznym, psychologicznym i społecznym. Skłaniają one nastolatka do samookreślenia się czyli zdefiniowania własnej osoby, co młody człowiek uzyskuje, odpowiadając sobie na trzy ważne pytania: jak wyglądam?, jaki jestem? i kim jestem?

Pytanie ***jak wyglądam***, często lekceważone przez dorosłe otoczenie dorastającego dziecka, jest stymulowane przez rozwój ciała. Skok pokwitaniowy, a wraz z nim nagła zmiana budowy ciała - szybkie rośnięcie, zmiany rysów twarzy, zmiany sylwetki, przejściowe osłabienie siły mięśniowej, nieproporcjonalność budowy, stają się powodem koncentracji na własnym organizmie i jego funkcjonowaniu. Wszelkie

nieprawidłowości w tym zakresie budzą silny lęk o prawidłowość stawiania się dorosłym.

Dalszy rozwój funkcji poznawczych i możliwość rozumowania na poziomie abstrakcyjnym skłania dorastające dzieci do własnych poszukiwań i własnych odkryć w sferze problemów ogólnych. Bardzo silnie przeżywane pytanie **jaki jestem** generalnie jest konfrontowaniem się z własną niedoskonałością. Małe dziecko jest, jeśli chodzi o własną osobę, optymistą. Patrzy w przyszłość z przekonaniem, że zostanie wielką gwiazdą filmową, prezydentem, kosmonautą czy sławnym naukowcem. To samo dziecko w okresie dorastania przeradza się w pełnego lęków zakompleksionego pesymistę. Wraz ze świeżo nabytym krytycyzmem w stosunku do własnej osoby, nastolatek odkrywa swoje rozliczne ograniczenia i boleśnie to przeżywa. Podsumowując swoją dotychczasową karierę szkolną, na ogół wie już, że nagroda Nobla, a nawet znacznie skromniejsze osiągnięcia naukowe są poza jego zasięgiem. Patrząc w lustro, często dochodzi do wniosku, że raczej nie jest mu pisany los aktora czy telewizyjnej prezenterki. Wychodząc *między ludzi*, gdzie spodziewa się znaleźć przyjaźń, miłość i uznanie, spostrzega, że nikt nie zwraca na niego uwagi. Wszystko to powoduje, że nastolatki w głębi swoich dusz czują się beznadziejnie brzydki, głupi, dla nikogo nieatrakcyjni i nikomu niepotrzebni. W swoim poczuciu mniejszej wartości dorastający są przeważnie całkowicie osamotnieni, gdyż z rówieśnikami nie zdążyli jeszcze stworzyć więzi, które mogłyby być pocieszeniem i wsparciem, a rodzice w większości lekceważą ich osobiste problemy w stylu: *Zamiast godzinami gapić się w lustro, lepiej poucz się geografii*. Dochodzi do wielu konfliktów między dziećmi a rodzicami, ale tak naprawdę ten burzliwy proces zmierza do ukształtowania dojrzałej tożsamości psychologicznej młodego człowieka, która pozwala brać pod uwagę sądy, opinie i systemy wartości innych osób bez konieczności podporządkowywania się im albo zwalczania ich.

W wieku 13 lat dziecko definitywnie *wychodzi z domu*. Oznacza to, że dom i rodzice nie mogą już w pełni zaspokoić jego rozwijających się potrzeb psychicznych i społecznych. Po raz pierwszy, w tym okresie, opinie rówieśników uzyskują większe znaczenie niż opinie rodziców. Dla nastolatka grupa rówieśnicza staje się jedyną ważną rzeczą w życiu, a jej znalezienie i uzyskanie w niej pewnej pozycji jest głównym celem jego aktywności. Wszelkie doświadczenia w tym obszarze zmierzają do odpowiedzi na pytanie **kim jestem**.

Grupa rówieśnicza pełni wielorakie funkcje:

- ✓ zaspokaja potrzebę przynależności, aprobaty społecznej, bycia potrzebnym,
- ✓ jest układem odniesienia, dostarczając wzorów zachowania i ocen,
- ✓ umożliwia proces identyfikacji przez porównywanie siebie, odnajdywanie bliskości i podobieństwa z innymi.

Dużym dylematem dla młodego człowieka jest zachowanie własnej indywidualności i autonomii przy równoczesnej potrzebie afiliacji oraz przynależności do grupy, oparcia się na jej wzorach i normach.

Literatura:

Psychiatria dzieci i młodzieży – Maria Orwid, Kazimierz Pietruszewski.

Mit szczęśliwego dzieciństwa – Andrzej Samson.

Poradnik psychologiczny *Polityki* – tom 12.

Opracowała
mgr Danuta Kozina - psycholog