



Czym martwi się nastolatek?

Niełatwo być nastolatkiem...



Okres dojrzewania to czas braku równowagi spowodowanym burzą hormonów, rozwijającym się układem nerwowym, ogólnym funkcjonowaniem mózgu oraz zachowaniami buntowniczymi.

W konsekwencji młodzież bywa impulsywna, ma zmienne nastroje, często podejmuje pochopne decyzje i przejawia zachowania ryzykowne. I martwi się wieloma rzeczami...



Okres adolescencji to najburzliwszy etap w życiu człowieka. W tym czasie zachodzą zmiany nie tylko w organizmie nastolatka ale także w jego psychice.

Równie ważne są także zmiany zachodzące w relacjach z innymi oraz we własnym poczuciu odrębności i indywidualności.



ETAPY DORASTANIA

Wczesna faza dorastania



- od 11. do 14. lat;
- obejmuje najwięcej zmian fizycznych, dziecko rozpoczyna wielką podróż w nieznana dotąd dorosłość, próbuje odnaleźć swoją tożsamość, chce być samodzielny, neguje i odrzuca to, co proponują i podpowiadają dorośli;
- typowy bunt oznacza wejście nastolatka w fazę poszukiwania własnego „ja”, niepewność emocjonalną, chwiejność w zakresie przeżywania, niejednokrotnie wycofanie i zamknięcie się w sobie.

Okres późnego dorastania



- od 15. do 19. roku życia;
- młody człowiek chce żyć według własnych planów, często nie zwraca uwagi na to, co mówią inni, uznaje ich rady za próby ataku na własną niezależność;
- nastolatki często są impulsywni w działaniu – najpierw coś robią, dopiero potem myślą;
- ich zmienne nastroje są często niezrozumiałe dla otoczenia, co powoduje narastanie konfliktów;
- w tym czasie ważny jest bliski kontakt z rodzicami, który daje nastolatki poczucie bezpieczeństwa: rodzice powinni towarzyszyć nastolatki w drodze do dorosłości, służyć wsparciem i zrozumieniem, zbyt opiekuńcza lub ingerująca postawa powoduje powstanie konfliktów i ochłodzenie relacji, czasem nawet zerwanie relacji;



Wspierający rodzic jest azylem, do którego zawsze nastolatek może zwrócić się w trudnej sytuacji, opowiedzieć o swoich wątpliwościach, problemach i skonfrontować swój tok myślenia z myśleniem kogoś, komu młody człowiek ufa i kogo uznaje za autorytet.



W tym wieku niezwykle ważne są też relacje z grupą rówieśniczą. Dają one poczucie bycia akceptowanym. Młody człowiek buduje przyjaźnie, próbuje utożsamiać się z innymi, zaczynają pojawiać się pierwsze uczucia, zauroczenia.



Okres dorastania to czas pełen różnych doznań,
których doświadcza młody człowiek.
Jednocześnie towarzyszy mu wielki niepokój
o to, czy poradzi sobie ze wszystkimi
wyzwaniami dorosłości, czy znajdzie przyjaźń,
miłość czy akceptację.



Często zmiany, jakie zachodzą w ciele i osobowości nastolatka, są bardzo trudne dla niego do zaakceptowania. Młody człowiek porównuje siebie do innych, szuka akceptacji dla zmian, jakie w nim zachodzą.



W tym wieku młody człowiek jest narażony na różne skrajne zachowania i sytuacje.

Obserwując nastolatków, możemy zauważyć, że najczęstszymi powodami do zmartwień są te dotyczące fizyczności oraz relacji z rówieśnikami.

Kult ciała



Wśród młodych ludzi bardzo często powodem obaw i zmartwienia się jest własny wygląd. Ten okres rozwojowy charakteryzuje się brakiem akceptacji swojego ciała. Te obawy mogą przerodzić się w zaburzenia utrudniające prawidłowe funkcjonowanie.

Dysmorphofobia



różnego rodzaju subiektywne uczucia brzydoty
lub poczucia fizycznego defektu, o którym dana
osoba myśli, że jest on również zauważony przez
inne osoby

Cechy ucznia z dysmorfofobią:



- niska samoocena;
- ogromne obawy związane z odrzuceniem;
- celem życia jest uzyskanie przez niego perfekcyjnego wyglądu;
- wierzy w jakąś „urojoną” wadę, co powoduje częstą potrzebę zerkania w lustro, żeby sprawdzić, jaki jest jego aktualny wygląd;
- powodem do zmartwień są rzekome mankamenty w obrębie, np. twarzy, włosów, nosa, skóry, zębów, piersi, masy ciała itp.;
- charakteryzuje się nienaturalnym wyglądem, który poprzez odpowiedni makijaż, fryzurę czy strój ma maskować rzekome wady;
- jest głęboko przekonany o własnym braku atrakcyjności;
- w miarę trwania tego problemu, zaczyna wycofywać się z kontaktów społecznych i normalnego życia, ponieważ nie potrafi zwyczajnie funkcjonować, obsesyjne myślenie o swojej „brzydocie” zajmuje większość czasu;

Ortoreksja



patologiczna fiksacja na spożywaniu właściwej
i zdrowej żywności

*okres adolescencji jest obarczony największym ryzykiem
wystąpienia tego zaburzenia

Według kryteriów diagnostycznych opracowanych przez Bratmana i Knighta, o rozpoznaniu ortoreksji możemy mówić wówczas, gdy osoba badana udzieli twierdzących odpowiedzi na co najmniej 4 spośród 10 następujących pytań:



1. Czy poświęcasz ponad 3 godziny dziennie na myśleniu o zdrowym odżywianiu?
2. Czy planujesz posiłki dzień wcześniej?
3. Czy ważniejsze jest dla Ciebie to, co jesz, niż przyjemność płynąc z jedzenia?
4. Czy wraz z poprawą jakości diety wystąpiło u Ciebie pogorszenie jakości życia?



5. Czy jesteś coraz bardziej surowy w stosunku do siebie?
6. Czy jesteś w stanie poświęcić przyjemne doznania płynące z jedzenia, aby jeść to, co uważasz za właściwe?
7. Czy uważasz, że Twoja samoocena wzrasta, kiedy jesz zdrową żywność? Czy potępiasz ludzi, którzy nie odżywiają się zdrowo?
8. Czy masz poczucie winy lub czujesz do siebie odrazę w przypadku odstępstwa od diety?
9. Czy Twój sposób odżywiania izoluje Cię od społeczeństwa?
10. Czy kiedy jesz zgodnie z przekonaniami, masz poczucie całkowitej kontroli?

Cechy ucznia cierpiącego na ortoreksję:



- ma silną obawę przed chorobami cywilizacyjnymi;
- jego celem jest poprawa stanu swojego zdrowia lub zmniejszenia masy ciała;
- bardzo chętnie angażuje się w akcje i kampanie prozdrowotne, proekologiczne;
- wykazuje się dużą aktywnością fizyczną;
- za wszelką cenę dąży do zachowania idealnie szczupłej sylwetki;
- odpowiednie przygotowanie posiłków zajmuje mu dużą część dnia;
- nie zważa na przyjemność płynącą ze spożywania posiłków, dla niego liczy się jedynie jakość pożywienia;
- jedzenie niezdrowej żywności jest dla niego nie do przyjęcia, jeśli miałby to zrobić, wolałby nic nie jeść;
- rytuał przygotowania posiłków jest dla niego bardzo ważny;

Cechy ucznia cierpiącego na ortoreksję:



- spożywanie posiłków jest dla niego wyjątkową chwilą, jednak nie z uwagi na doznania, ale na fakt, że w ten sposób przyczynia się do własnego zdrowia;
- ma poczucie winy w momencie złamania narzuconych zasad, wyznacza sobie karę;
- w miarę trwania tego zaburzenia zaczyna izolować się od społeczeństwa;
- preferuje towarzystwo osób podzielających jego ideologię;
- z czasem zaczyna zmniejszać ilość spożywanych pokarmów, twierdząc, że każdy produkt może być „niezdrowy”;
- najczęściej (jeśli nie otrzyma wsparcia) w końcowym stadium cierpi na anoreksję lub innego typu zaburzenia odżywiania.

Bigoreksja



jest to zaburzenie przejawiające się w formie obsesji dotyczącej umięśnionego ciała

- dotyczy głównie chłopców, którzy dążą do uzyskania idealnego ich zdaniem wyglądu, są oni zdolni do wielu poświęceń;
- zdarza się, że w tym celu sięgają oni po silnie uzależniające i niebezpieczne dla zdrowia, a nawet życia środki sterydowe;
- nadmierny wysiłek fizyczny również może mieć tragiczne konsekwencje dla młodego człowieka;

Cechy ucznia cierpiącego na bigoreksję:



- ma kompleksy związane z własną fizycznością i najczęściej to one prowadzą go do obsesji;
- ma niskie poczucie własnej wartości;
- często jest nieśmiały;
- dążenie do uzyskania umięśnionego ciała jest jego najważniejszym życiowym celem;
- głęboko wierzy, że jeśli uzyska doskonałą sylwetkę, jego życie będzie wolne od problemów i idealne;
- dużą część dnia spędza na ćwiczeniach fizycznych, nie zwraca uwagi na własne zmęczenie i brak siły;
- nie zwraca uwagi na swoje potrzeby, np. odpoczynku;
- często kontroluje przyrost masy mięśniowej;
- jeśli nie widzi zadowalających go efektów, to zdarza się, że sięga po środki sterydowe;
- bywa agresywny i za pomocą siły chce rozwiązywać sytuacje problemowe;
- bywa impulsywny;
- nie ma siły na naukę i inne aktywności,
- rezygnuje ze swoich dotychczasowych zainteresowań, zrywa znajomości na rzecz intensywnych treningów;



Relacje równieśnicze

Odrzucenie



Wiele badań wskazuje na to, że grupa rówieśnicza jest dla młodego człowieka tak ważna, jak na żadnym innym etapie rozwoju.

Lęk przed społecznym wykluczeniem ma ogromny wpływ na wiele podejmowanych przez nastolatków decyzji.



Każdy uczeń jest członkiem zespołu klasowego
utożsamia się z nim, zaś każde zachowanie
mające na celu odrzucenie powoduje
występowanie wielu negatywnych konsekwencji
objawiających się we wszystkich obszarach
rozwoju młodego człowieka.

3 główne grupy przyczyn odrzucenia:



- przyczyny leżące w środowisku rodzinnym –
jaki poziom więzi dziecko nawiązuje
z rodzicami, może mieć ogromny wpływ na
relacje rówieśnicze; również prezentowanie
przez rodziców niewłaściwych postaw jest
znaczącą kwestią, jeżeli chodzi o stosunki
wśród rówieśników;

3 główne grupy przyczyn odrzucenia:



- przyczyny leżące po stronie dziecka – odrzucony może zostać uczeń, który ma trudności komunikacyjne w postaci niewłaściwego przetwarzania i rozumienia komunikatów klasy, trudności w zakresie porozumiewania;
 - dziecko, które ma problem z panowaniem nad własnymi emocjami, jest narażone na to, że nie będzie cieszyło się sympatią wśród klasy;
 - niektóre sytuacje dotyczą odrzucenia z powodu odmiennego wyglądu.

3 główne grupy przyczyn odrzucenia:



- przyczyny leżące po stronie środowiska szkolnego – faworyzowanie wybranych dzieci przez nauczycieli, ośmieszanie innych przez uczniów lub nauczycieli, brak strategii związanej z eliminowaniem tego typu zachowań lub niedostrzeganie problemu przez nauczycieli, a także mechanizmy, zachowania i hierarchia grupy;

Pierwsze związki - ghosting



Okres dorostania wiąże się z nawiązywaniem relacji z rówieśnikami. Niejednokrotnie relacje te są oparte na zauroczeniu, fascynacji i miłości.

Młody człowiek poszukuje miłości, wchodzi w etap, kiedy życie seksualne staje się ważny elementem funkcjonowania, gdyż organizm domaga się zaspokojenia potrzeb bliskości i czułości.

Pierwsze związki - ghosting



Czas młodości to czas poszukiwań, zmian i często nowo poznana miłość okazuje się nią na bardzo krótko.

Rozterki miłosne są naturalnym elementem życia, ważne jednak, by umieć radzić sobie z negatywnymi emocjami, odrzuceniem i frustracją.



Współczesne czasy są nierozdzielnie związane z nowoczesnymi technologiami. Kontakty międzyludzkie przebiegają przez media społecznościowe i komunikatory internetowe, a liczba wysłanych w każdej godzinie wiadomości jest niewyobrażalna.

Również życie miłosne przeniosło się do sieci – kontakt z dziewczyną czy chłopakiem odbywa się niemal bezustannie poprzez zdjęcia, relacje, wiadomości wysyłane z każdego miejsca.



Kontakt za pośrednictwem smartfona to nie taki sam kontakt, jak rozmowa na żywo – twarzą w twarz. Niejednokrotnie okazuje się, iż brak mimiki, gestów powoduje niepełny przekaz i niezrozumienie.

Ghosting



Niebezpieczne dla relacji z rówieśnikami jest powszechne ostatnio zjawisko ghostingu. Nowo poznana osoba po kilku spotkaniach urywa nagle kontakt – nie dzwoni, nie pisze, nie odbiera wiadomości. Taka metoda przysparza wielu kłopotów stronie, która została w ten sposób porzucona.

Ghosting



Brak rozmowy czy chociażby krótkiego wyjaśnienia lub informacji o zakończeniu relacji powoduje, że porzucona osoba zaczyna szukać winy w sobie. Zastanawia się, co zrobiła źle, co jest z nią nie tak. Sytuacja może być jeszcze trudniejsza, gdy w ten sposób zakończy się związek trwający dłużej niż kilka randek.

Dla młodej borykającej się z dorastaniem i licznymi rozterkami, jest to cios we własną tożsamość. Wtedy najczęściej znacznie obniża się poczucie własnej wartości, a brak jakiegokolwiek wyjaśnienia sprawia, że młody człowiek czuje się oszukany i zaczyna wątpić w sens uczucia.

Stan posiadania



Ogromnym obciążeniem dla współczesnego młodego człowieka są kwestie finansowe.

Myśl nastolatków zaprzęta ekonomia, a konkretnie to, by posiadać środki finansowe na własne potrzeby i „zachcianki”.

W dzisiejszym świecie zasoby materialne w postaci różnorodnych dóbr stały się w dużej mierze wyznacznikiem pozycji społecznej, decydują o naszym samopoczuciu, powodują, że mocniej wierzymy we własne możliwości.

Stan posiadania



Brak smartfona czy markowych ubrań może być, niestety, w niektórych środowiskach przyczyną odrzucenia przez grupę rówieśniczą lub też powodem do wyśmiewania i drwin.



Powody do zmartwień nastolatków mogą mieć różne źródła.

By zredukować ilość zmartwień w tych obszarach warto uczyć nastolatków prawidłowych relacji, rozwijać w nich umiejętności komunikacyjne, rozwijać wiarę w siebie, samodyscyplinę i uczyć zarządzać czasem.



Dziękuję za uwagę...

Prezentacja wykonana przez Olimpię Kowal-Gadecką na podstawie artykułu Aleksandry Kubali-Kulpińskiej „Czym martwi się nastolatek?” zamieszczonego w Głosie Pedagogicznym w numerze z grudnia 2020/stycznia 2021.