**PROBLEMY NASTOLATKA**

**CO MOŻE ZROBIĆ RODZIC.**

**Zbuntowany nastolatek**

Okres nastoletni to okres w rozwoju kiedy dziecko uczy się niezależności . Nastolatek chce być niezależny dlatego nie chce, aby dorośli np. rodzice, nauczyciele decydowali co ma robić i jak ma się zachowywać. Chce sam o sobie decydować. Dążenie do niezależności jest głównym źródłem rozwoju i postrzegane jest jako środek prowadzący do zdobycia osobistego powodzenia i sukcesu społecznego. Jednocześnie nastolatek jest „rozdarty” pomiędzy rodziną i potrzebą bliskości z nią, a chęcią bycia niezależnym . Raz chciałby być samodzielny i pokazać co potrafi, innym razem przepełniony jest strachem przed wzięciem odpowiedzialności za to, co uczyni. Często przez to wzajemne stosunki w rodzinie stają się trudne, ponieważ młody człowiek podważa istniejące autorytety, buntuje się , robi odwrotnie niż oczekują osoby dorosłe. Dzięki temu młody człowiek czuje że jego życie zależy od niego a nie od innych. Poczucie „ moje życie zależy ode mnie” powoduje, że kiedy bunt się skończy i pojawi się dorosłość nastolatek będzie silniejszy, bardziej odporny na trudności psychiczne, będzie lepiej radził sobie ze stresem i w sytuacjach trudnych, będzie miał większą łatwość w odmawianiu w sytuacjach ryzykownych. Oddzielenie się emocjonalne od rodziny powoduje, iż nowego znaczenia w życiu młodego człowieka nabiera grupa rówieśnicza. Pojawia się silne poczucie przynależności do grupy, która staje się miejscem, gdzie można podzielić się swoimi emocjami, tajemnicami, nadziejami i problemami z osobami podobnymi do siebie. Grupa jest miejscem współpracy i współzawodnictwa. Akceptacja przez grupę wpływa na wzrost pewności siebie i szacunku dla samego siebie, dlatego często młodzi ludzie dostosowują swoje zachowania i dążenia do potrzeb grupy, przyswajają sobie jej normy, bardziej słuchają siebie nawzajem niż dorosłych, pozycja wśród rówieśników staje się ważniejsza od aprobaty dorosłych. Uczucie silnej więzi z grupą rodzi poczucie solidarności , która może dotyczyć wielu spraw , również tych nieakceptowanych przez rodziców czy nauczycieli. Także normy moralne i ich przestrzeganie są w tym okresie uzależnione od opinii rówieśników.



Pomimo, że bunt nastolatka jest naturalną i zdrową cechą okresu dojrzewania, nie oznacza, to że dorośli nie powinni na bunt reagować i na niego pozwalać młodemu człowiekowi. Zadaniem dorosłych jest stawianie nastolatkowi granic i wyciąganie konsekwencji. Zadanie to w szczególności spoczywa na rodzicach.

Stawianie granic to informowanie nastolatka o tym co mu wolno, a czego mu nie wolno czyli informowanie go o zasadach i naszych oczekiwaniach. Wyciąganie konsekwencji to sprawienie , aby nastolatek poniósł konsekwencje swojego zachowania , wtedy kiedy złamie zasady i postąpi niezgodnie z naszymi oczekiwaniami. Wyciąganie konsekwencji uczy młodego człowieka odpowiedzialności za swoje decyzje i zachowania. Jest to umiejętność bardzo ważna w dorosłym życiu. Nastolatek znając nasze oczekiwania i konsekwencje może dokonać samodzielnego wyboru, dzięki czemu ma poczucie, że to on decyduje, kształtuje w ten sposób własną autonomię. Dlatego konsekwentne stawianie granic nastolatkowi, uczenie go odpowiedzialności i ponoszenia konsekwencji swoich decyzji jest tak ważne dla jego prawidłowego rozwoju.

Narażanie dzieci na konsekwencje ich działań powinno leżeć u podstawy procesu wychowania.

**Jaka powinna być konsekwencja ?**

1. **Znana wcześniej**. Nastolatek powinien wiedzieć jaka konsekwencja spotka go jeśli złamie daną zasadę. Pozwoli mu to dokonać świadomego wyboru – czy chce się podporządkować czy woli ponieść konsekwencje.
2. **Konkretna**. Np. „nie będziesz mógł wyjść za tydzień z kolegami” zamiast „ coś ci wymyślę”
3. **Ograniczona w czasie**. Np. „Nie będziesz mógł spotkać się z kolegami przez tydzień” zamiast „dopóki uznam że to wystarczy”.
4. **Realna**. Nie może to być konsekwencja, którą trudno nam będzie zrealizować, wyegzekwować.
5. **Adekwatna**. Konsekwencja powinna być adekwatna do przewinienia, nie może być zbyt słaba ani zbyt rygorystyczna.
6. **Nieodwołalna**. Konsekwencja powinna być zrealizowana, nie powinno się z niej rezygnować np. po usilnych prośbach dziecka.
7. **Każdorazowa**. Reagujemy za każdym razem, kiedy dana zasada zostanie złamana.
8. **Sprawiająca dyskomfort**. Nastolatek powinien odczuwać dyskomfort po zastosowaniu konsekwencji np. nie może to być ograniczenie możliwości kontaktu z rówieśnikami, kiedy dziecko woli spędzać czas przed komputerem, ponieważ to nie powoduje dyskomfortu u dziecka.
9. **Wyciągana ze spokojem, zdecydowanie**. Konsekwencja powinna być wyciągana bez wdawania się z nastolatkiem w dyskusję, bez tłumaczenia mu kolejny raz czegoś co on już wie, bez nadmiernego złoszczenia się i atakowania go.

Przestrzeganie tych zasad może w znacznym stopniu ograniczyć bunt nastolatka. Dzięki wyciąganiu konsekwencji nastolatek uczy się, że każde zachowanie wiąże się z konsekwencjami, a więc uczy się odpowiedzialności. W wychowaniu nastolatka nie chodzi o to by buntu nie było, ale chodzi o to, aby odpowiednio na ten bunt reagować, bo to prowadzi do zdrowego rozwoju dziecka. Ważne jest aby dorośli wymagali, byli konsekwentni i reagowali za każdym razem.

Opracowano na podstawie:

1. Hajdo P. , „ Jak reagować na bunt nastolatka”, materiały szkoleniowe
2. Kołodziejczyk A., Czemierowska E. Kołodziejczyk T., „ Spójrz Inaczej” , program zajęć wychowawczo – profilaktycznych
3. Kałuba-Korczak A., „ Mądre nagrody, rozsądne kary”, Głos Pedagogiczny, luty 2014

**Zachowania agresywne i inne niewłaściwe zachowania dziecka**

Zdarza się, iż młodzi ludzie nie radzą sobie z własnymi emocjami oraz problemami wynikającymi z przemian jakie w nich zachodzą w okresie dojrzewania. Często uciekają się w tedy do zachowań nieakceptowanych społecznie takich jak agresja i przemoc. Zachowania te można czasami zaobserwować w relacjach koleżeńskich w klasie czy szkole. Na szkole ciąży obowiązek reagowania na niewłaściwe zachowania, wyciąganie konsekwencji w stosunku do osób zachowujących się agresywnie.

Agresja to zachowania, których celem jest wyrządzenie szkody drugiej osobie lub zniszczenie przedmiotów. Agresja która często występuje u nastolatków to:

1. Agresja fizyczna:
2. Wobec innych np. szturchanie, kopanie, popychanie, pobicie
3. Wobec przedmiotów: niszczenie przedmiotów, kopanie lub uderzanie pięściami w drzwi, ściany, meble np. w czasie wybuchów złości
4. Agresja psychiczna:
5. Obrażanie, wyzywanie, upokarzanie, wyśmiewanie, krytykowanie
6. Cyberprzemoc – złośliwe SMSy, obrażanie w Internecie, ujawnianie cudzych danych w celu upokorzenia
7. Rozpowszechnianie nieprawdziwych informacji w celu zaszkodzenia innym np. w celu zniechęcenia rówieśników do kontaktu z dana osobą.

**Co może zrobić rodzic aby zapobiegać zachowaniom agresywnym swojego dziecka:**

1. **Należy zaspokajać podstawowe potrzeby dziecka.**

* Potrzeby fizycznego przetrwania - dotyczą spraw, bez których niemożliwe jest nasze życie np. zaspokojenie głodu, pragnienia, snu. Niezaspokojenie tych potrzeb może sprawić, że będą one dominowały nad organizmem dziecka i wpływały na jego samopoczucie i zachowanie np. dziecko głodne lub niewyspane może być złośliwe, agresywne, może mieć problemy z koncentracją uwagi.
* Potrzeby bezpieczeństwa, czyli fizycznej i psychicznej pewności. Szczególnie w przypadku dzieci chodzi o bezpieczny, uporządkowany świat. Dobrze jeśli dziecko czuje się w relacjach ze swoimi rodzicami całkowicie bezpiecznie. Dziecko musi być pewne, że nie zostanie odrzucone czy wyśmiane, musi doświadczyć ze strony rodziców uwagi, zainteresowania i chęci udzielenia mu pomocy.
* Potrzeby społeczne- do nich zaliczamy chęć nawiązywania przez dzieci kontaktów z innymi ludźmi oraz określenie wobec nich oczekiwań. Do najważniejszych należą :
* potrzeba zaufania i intymnej bliskości wyrażona przez przyjacielski, rodzicielski dotyk, ton głosu, uśmiech, przytulenie.
* Potrzeby akceptacji i zrozumienia. Dzieci potrzebują odczuć, że są dobre takie jakie są i że inni to akceptują.
* Potrzeby przynależności do jakiejś grupy( rodziny, religii, miasta, kolegów)

Ci którym brakuje zaspokojenia tych potrzeb mogą stać się wycofani, obronni i podejrzliwi. Będą mieli kłopoty z rozwojem swojej pełnej ludzkiej wrażliwości . niezaspokojenie tych potrzeb stanowi najczęściej podłoże społecznego niedostosowania.

* Potrzeby sukcesu i osiągnięć. Dzieci mają dużą potrzebę „ bycia docenianym”. Chcą by była na nie zwracana uwaga. Kiedy te potrzeby nie zostaną zaspokojone, wywołują uczucie niższości, słabości i bezradności, a te z kolei mogą być rekompensowane przez zachowania nieakceptowane społecznie.
* Potrzeby samorealizacji – są to potrzeby związane z rozwijaniem swojego potencjału, zdolności, talentów i zainteresowań.

Na człowieka w ciągu jego życia działa wiele czynników, nakłada się wiele doświadczeń, powodujących wykształcenie się określonego sposobu zachowania, w tym również agresywności i przemocy. Najbardziej istotną role w kształtowaniu osobowości człowieka odgrywa rodzina i relacje w niej panujące. Podstawowym warunkiem prawidłowego rozwoju dziecka jest rozsądna, czujna, konsekwentna i wymagająca, a jednocześnie wyrozumiała, cierpliwa miłość do dziecka. Ogromnie ważna jest mądra miłość rodzicielska w rozumieniu i zaspokajaniu potrzeb dziecka. Akceptacja i poszanowanie praw dziecka w znacznym stopniu niwelują pojawiające się negatywne formy zachowania.

1. **Warto dbać o swoje relacje z dzieckiem, warto znaleźć czas na rozmowę, to bardzo ważne.**

Należy rozmawiać ze swoim dzieckiem zawsze, wszędzie i o wszystkim. Im częściej z nim rodzice rozmawiają tym lepiej poznają jego świat, jego oczekiwania, marzenia, problemy. Dzięki rozmowie, dziecko pozbywa się przykrych uczuć, może się wyżalić wypłakać i wyzłościć. Nie należy bagatelizować problemów dziecka. Dziecko podczas luźnej rozmowy może podzielić się z rodzicami swoimi sukcesami, sprawami. Daje mu to poczucie, że jest kochane, że rodzice interesują się jego sprawami. Dziecko potrzebuje bliskiego kontaktu z obydwojgiem rodziców, którzy są dla dziecka ważni i potrzebni, pomimo iż czasami sygnały ze strony nastolatków są zupełnie inne.



1. **Warto wspierać pozytywne zainteresowania nastolatka , pozwalając mu na nie i w razie potrzeby i zgodnie z naszymi możliwościami pomagać mu w ich realizacji.**
2. **Warto wspierać pozytywne relacje nastolatka z rówieśnikami pozwalając na nie lub wspierając je w konkretny sposób, jeśli nastolatek o to poprosi.**

****

1. **Z szacunkiem wypowiadać się o innych ludziach ( kolegach, nauczycielach, innych rodzicach pomimo osobistych zastrzeżeń do kogoś) przy dziecku.**

Kiedy dziecko dostrzeże brak szacunku swoich rodziców wobec innych osób, sam przestanie je szanować. Rodzice mogą mieć zastrzeżenia do jakiejś osoby i mogą o nich rozmawiać ze swoim dzieckiem, jeśli uznają to za potrzebne, jednak ważne aby robili to z szacunkiem. Inaczej dziecko widząc lekceważenie rodziców będzie z dużym prawdopodobieństwem lekceważyło np. kolegów, nauczycieli. Może to prowadzić do obrażania, wyśmiewania, lekceważenia poleceń nauczyciela, arogancji czy innych przejawów łamania obowiązujących zasad.



1. **Modelować zachowanie dziecka własną postawą.**

D. Wójcik twierdzi, iż środowiskowe uwarunkowania agresywności mogą wynikać z:

* Zaburzonych kontaktów uczuciowych między rodzicami a dziećmi
* Wykazywania przez rodziców nadmiernej tolerancji wobec zachowań agresywnych ich dzieci. Zdarza się, że rodzice zezwalają na łamanie zasad, zachowania agresywne, nie stosują konsekwencji za takie zachowania a czasami zachęcają do niewłaściwych zachowań np. mówiąc dziecku żeby oddało jeśli mu ktoś robi krzywdę. Tolerowanie agresji wzmacnia ten sposób zachowania.
* Przejawiania agresywnych zachowań rodziców w stosunku do siebie, dzieci i innych ludzi. Dzieci często naśladują postawy i poglądy rodziców.



* Aprobowania agresywnych wzorów zachowania. Bywa, że rodzice nie pozwalają na zachowania agresywne wobec siebie ale tolerują zachowania agresywne wobec kolegów i innych ludzi.

**Jak rodzice mogą reagować na agresję i inne zachowania łamiące przyjęte zasady i normy:**

1. **Stanowczo informować nastolatka, że nie zgadzamy się na zachowania agresywne i inne niewłaściwe zachowania**

Należy powiedzieć nastolatkowi dokładnie co mamy na myśli – że wyśmiewanie, upokarzanie, przezwiska, wulgaryzmy, niszczenie rzeczy, popychanie, bójki, publikacja ośmieszających inne osoby filmów , w Internecie złośliwe komentarze to wszystko są zachowania agresywne lub przemoc, na którą nie ma zgody ani szkoły ani rodziców.

1. **Uprzedzić dziecko o konsekwencjach, jakie zostaną wyciągnięte przez rodziców**.

Należy poinformować dziecko o konsekwencjach jakie czekają na niego w sytuacji pozyskania informacji o niewłaściwym zachowaniu.

1. **Zdecydowanie i za każdym razem, kiedy dziecko złamie zasady lub zachowa się agresywnie wyciągać konsekwencje !**
2. **Warto współpracować z innymi osobami dorosłymi. Szczególnie istotna jest współpraca ze szkołą, wychowawcą klasy, pedagogiem szkolnym, dyrekcją. Warto:**
3. Na tyle na ile jest to możliwe wyjaśnić okoliczności niepożądanych zachowań w spokojnej rozmowie z udziałem wszystkich zainteresowanych osób , uczniów, wychowawcy, rodziców. Następnie ważne jest omówienie tej rozmowy przez samych dorosłych i wypracowanie wspólnego planu działań np. rozważenie konsekwencji dla uczestników.
4. Nie pozwalać dziecku na manipulacje – np. kiedy dziecko przedstawia inną wersję wydarzeń, a rodzic nie ma powodu, aby nie wierzyć informacjom otrzymanym od nauczyciela, wychowawcy czy innej osoby. Jednocześnie ważne jest, aby wyjaśnić wszystkie wątpliwości z innymi uczestnikami sytuacji, tak aby nie dopuścić na bezpodstawne obarczenie winą któregoś dziecka.
5. **Warto pamiętać, że często agresja jest wynikiem działania dwóch stron.**

Np. ktoś kogoś pobił, bo został przez niego obrażony, wyśmiany. Wówczas należy wyciągnąć wobec obu stron konsekwencje, które są adekwatne do udziału w sytuacji każdego z uczestników.

1. **Warto zaproponować dziecku rozmowę na temat innych możliwych rozwiązań w podobnej sytuacji w przyszłości i wspólnie z nim zastanowić się nad tym.**

Ważne aby nie zmuszać dziecka do takiej rozmowy, jeśli on nie chce. Warto go jednak do niej zachęcać, proponować wsparcie, dać czas na przemyślenie sytuacji, ochłonięcie z emocji, które często towarzyszą sytuacjom konfliktowym.

Opracowano na podstawie:

1. Hajdo P., „Jak radzić sobie z agresją nastolatka?”, materiały szkoleniowe
2. Żuławnik- Rusnak K., „ Agresywne zachowania dzieci”, Wychowawca, 2003r., nr 3

**Pedagog szkolny – Anna Kołpa**