



Renata Arseniuk

Dorastanie
— kryzys i powtórna szansa na rozwój

Renata Arseniuk

Dorastanie – kryzys i powtórna szansa na rozwój

Wprowadzenie

Okres dorastania charakteryzuje się intensywnymi zmianami we wszystkich płaszczyznach rozwoju, dotyczą one zarówno sfery biologicznej, psychologicznej i społecznej. Można powiedzieć, że jest to okres powtórnych narodzin, ponieważ w dość szybkim tempie pojawiają się oznaki dojrzewania płciowego, zmiany w obszarze rozwoju społeczno-emocjonalnego i poznawczego. Posłuszne, grzeczne dziecko zmienia się w buntownika, który ma własne zdanie na wiele spraw, własne tajemnice, własną grupę odniesienia. Metafora powtórnych narodzin w tej sytuacji jest uzasadniona, ponieważ często najbliższe osoby z otoczenia nastolatka, jego rodzice, krewni, nauczyciele dziwią się, oburzają czy też otwarcie mówią, że „nie poznają jej/jego”.

Manifestowana odmienność czy też pewność siebie nastolatka bywa niejednokrotnie fasadą, za którą kryje się lęk, zagubienie, smutek, osamotnienie, bezradność, ale też gniew, wściekłość. Znana francuska psychoanalityczka – Françoise Dolto - trafnie określa sytuację nastolatka jako *Kompleks Homara* (Dolto, 1996), wskazuje poprzez to, że podobnie jak homar w okresie wzrostu i zmiany pancerza jest bezbronny i narażony na atak, tak dziecko w okresie dojrzewania jest narażone na liczne zagrożenia – narkotyki, przemoc, nadużycia seksualne, próby samobójcze i inne. Można zastanawiać się co stanowi wobec tego dla nastolatka „pancerz”, którego się pozbywa na pewien czas aby wytworzyć nowy? Ten „stary pancierz” po części może być identyfikowany przez dziecko jako autorytety, które w różnym stopniu odrzuca, podważa, zmienia, wobec tego dotyczy to rodziców, rodziny, wychowawców, nauczycieli. Niejednokrotnie dorośli czują się prowokowani, wręcz zachęceni do karania i stosowania ograniczeń, które często pogarszają sytuację. Jak wobec tego można byłoby określić sytuację rodziców nastolatków czy też innych osób zajmujących się młodzieżą? W literaturze przedmiotu nie istnieje charakterystyczna nazwa określająca sytuację dorosłych, można byłoby ją opisać poprzez to, że stanowią oni dla dzieci w tym okresie rozwoju punkt odniesienia, dają oparcie, ochronę a zarazem pozwalają na samodzielność i kwestionowanie zastanego porządku czyli dorosły byłby osobą, która

„pozwala” na rozwój. Taka postawa dorosłego wiąże się z jego dojrzałością emocjonalną, z tym w jaki sposób on sam rozwiązał swój „kryzys wieku dorastania”.

Jako początek okresu dojrzewania większość autorów podaje wiek 11-12 lat, jego zakończenie zbiega się zazwyczaj z wiekiem dwudziestu kilku lat. Początkowo na plan pierwszy wysuwają się zmiany w rozwoju biologicznym, potem zasadnicze znaczenie odgrywają jakościowe zmiany dotyczące sposobu przeżywania, myślenia. Zmiany te są ze sobą ściśle powiązane, stawiają młodą osobę w sytuacji licznych dylematów, trudności. Dziecko pozostawione samo w tej sytuacji niejednokrotnie wybiera rozwiązanie „ucieczkowe” czyli używki, próby samobójcze, samobójstwo.

Warto podkreślić, że dojrzała emocjonalnie, dorosła osoba może stanowić w tej sytuacji realne wsparcie dla nastolatka. Dojrzałość emocjonalna oznacza integrację różnych aspektów własnej osoby, przyjęcie własnych ograniczeń, słabości, tolerowanie odmiennych opinii, zdolność do uznania własnych błędów, podejmowanie odpowiedzialności za siebie i innych, czyli jest to cel, do którego zmierza nastolatek, cel który stanowi o pomyślnym przejściu tego (okresu dojrzewania) etapu rozwoju.

Karta pracy - wprowadzenie

Praca w 4-5 osobowych grupach, proszę przedyskutować następujące kwestie:

- 1) Jakimi cechami, umiejętnościami powinna odznaczać się osoba pracująca z młodzieżą, które z nich są najbardziej istotne i dlaczego?

Metoda: burza mózgów (swobodne podawanie określeń, następnie wybór 3-4 najważniejszych - zdefiniowanie, omówienie ich, ewentualnie prezentacja na forum w sytuacji kiedy jest kilka grup)

Praca indywidualna: proszę ocenić wybrane przez siebie 3 cechy w skali od 1 (*niski poziom danej umiejętności, cechy*) do 10 (*bardzo wysoki poziom danej umiejętności, cechy*):

- 1)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

- 2)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

- 3)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

W jaki sposób wybrane umiejętności/cechy przejawiają się w pani/pana pracy, proszę podać przykłady dotyczące konkretnych sytuacji:

.....
.....

Co chcieliby państwo zmienić w swoim dotychczasowym postępowaniu z młodzieżą, proszę podać konkretne przykłady:

.....
.....

Uwaga: Warto podkreślić, że zadanie to ma służyć lepszemu rozpoznaniu swoich kompetencji, a nie krytyce własnej pracy lub pracy innych. Wybrane cechy powinny zostać możliwie dobrze, jednoznacznie określone, opisane.

Kształtowanie poczucia tożsamości

Najważniejsze pytania stawiane w okresie dojrzewania dotyczą poczucia tożsamości, czyli koncentrują się wokół określania siebie – jaki/jaka jestem? co jest dla mnie ważne? Odpowiedź na te pytania angażują całą osobę. Szukanie siebie odbywa się na wszystkich płaszczyznach: cieleśnej (określanie siebie m.in. poprzez wygląd), psychologicznej (rozwiązywanie wewnętrznych dylematów, konfliktów), społecznej (angażowanie się w relacje poza rodziną) oraz duchowej (szukanie sensu życia, nadrzędnych wartości).

Pomyślny przebieg tego okresu wyraża się poprzez ukształtowanie dojrzałej emocjonalnie osoby, która jest zdolna do nawiązywania trwałych relacji, podejmowania decyzji i przyjmowania odpowiedzialności za siebie i swoich bliskich.

Jeden z podstawowych dylematów tego okresu dotyczy uzyskania niezależności. Nastolatek staje się coraz bardziej krytyczny wobec rodziców i innych autorytetów, dąży do samostanowienia. Często oscyluje pomiędzy niezależnością, potrzebą stanowienia o sobie a potrzebą zależności, która może wyrażać się poprzez postawę roszczeniową, wyrzuty dotyczące opuszczenia, braku zainteresowania, niezrozumienia ze strony rodziców. Może to prowadzić do podejmowania przez młodzież ryzykownych decyzji, które wynikają m.in. z myślenia życzeniowego („jakoś to się ułoży”, „to musi się udać”) niemającego osadzenia w rzeczywistości.

Sytuacje te stawiają rodziców, wychowawców wobec dylematów dotyczących nadmiernego chronienia, udzielenia pomocy, wsparcia, czy też wycofania swojej pomocy. Z pewnością te dwie krańcowe postawy są niekorzystne, nadopiekuńczość chroni przed odpowiedzialnością, z kolei brak wsparcia obarcza dziecko nadmierną odpowiedzialnością. Obie te postawy mogą prowadzić do ukształtowania pseudo-dorosłej postawy, która charakteryzuje się m.in. naiwnością, brakiem zaufania wobec innych.

Na każdym etapie procesu dorastania nastolatek może odczuwać niepokój i żal związany z „utratą” dzieciństwa. Dotyczy to najczęściej dzieci nadmierne związanych z rodzicami (zazwyczaj od wczesnego dzieciństwa) lub też jest wynikiem trudnych, traumatycznych wydarzeń w rodzinie (np. śmierć bliskiej osoby, rozwód, nadużycie seksualne). W takiej sytuacji, dziecko okres dorastania łączy z utratą bezpieczeństwa, nadmiernymi oczekiwaniami, odpowiedzialnością. Na zewnątrz może to objawiać się pod postacią dziecinnego sposobu bycia, wyglądu, niedostosowaniem do grupy rówieśniczej.

Lęk jest uczuciem, które bardzo mocno zaznacza się w tym okresie, szczególnie manifestuje się on w obszarze dotyczącym seksualności. Może przejawiać się on pod postacią nadmiernego zahamowania w tym obszarze bądź też jako dążenie do ekscytacji seksualnych. Sposób w jaki nastolatek przeżywa swoją seksualność wiąże się z atmosferą, postawami jakie mieli/mają wobec seksualności jego rodzice/opiekunowie. Ograniczanie przeżywania seksualności do nakazów, zakazów powoduje, że wokół tej sfery narasta lęk i poczucie, że każdy przejaw kobiecości/męskości jest czymś nieodpowiednim i moralnie złym. Takie podejście może prowadzić do nasilonych zachowań autoerotycznych a tym samym zamykać nastolatka na nawiązywanie relacji z drugą osobą. Inną skrajną postawą jest dążenie do „wyzwolenia się” z tego typu lęków poprzez przedwczesne rozpoczęcie życia seksualnego, które koncentruje się jedynie wokół silnych przeżyć, krótkotrwałych związków, jest obarczone lękiem przed niechcianą ciążą i/lub chorobami przenoszonymi drogą płciową.

Sfera seksualna, jej rozwój stanowi integralną część osoby, nie należy wobec tego zajmować się jedynie izolowanymi objawami, które mogą budzić niepokój, nadmierna koncentracja na objawie może prowadzić do dalszej alienacji, poczucia gorszości i odrzucenia. Kwestie dotyczące seksualności są bardzo delikatne, rozmowa na ten temat wymaga zaufania, wyczucia, uważności. Rozpoczęcie życia seksualnego powinno wiązać się z uczuciem miłości, ale także z odpowiedzialnością za siebie i drugą osobę, bez tego łatwo może dojść do przedmiotowego traktowania innej osoby (jedynie na wymiarze

przyjemności). Inicjacja seksualna jest bardzo ważnym doświadczeniem w życiu młodej osoby, wobec czego tworzenie presji w tym obszarze może być bardzo szkodliwe i prowadzić do nadużyć, koncentrować się jedynie na „utracie” dziewictwa. Tymczasem wiek rozpoczęcia współżycia seksualnego jest zależny od dojrzałości osoby, jej wartości i przekonań.

Wybór szkoły (studiów), kształtowanie własnych poglądów, dążenie do niezależności, odnalezienie się w grupie rówieśniczej to tylko niektóre z „zadań”, które podejmuje młoda osoba. Wymagają one zdolności do oceny rzeczywistości (wewnętrznej i zewnętrznej), odwoływania się do krytycznego a zarazem twórczego myślenia. Zmaganie się z tymi nowymi wyzwaniami niejednokrotnie przejawia się jako tendencja do tworzenia własnych idei, buntu wobec zastanego porządku i dążenie do jego zmiany bądź negacji (idealizm młodzieńczy). Opracowywanie tych kwestii wiąże się z jakościowymi zmianami w myśleniu, czyli przejściem do poziomu myślenia abstrakcyjnego.

Zmiany w obszarze ciała i przeżywanie ciała przez nastolatka

Pierwszy etap dojrzewania koncentruje się wokół zmian w obszarze ciała. Należy zwrócić tutaj uwagę na dzieci, które dojrzewają wcześniej lub później od grupy. Ciało, które zmienia się w ciągu tygodni, które wygląda inaczej, trądzik, nadwaga lub niedowaga stanowi niejednokrotnie dla nastolatka duży wewnętrzny dramat. Często mało znacząca dla dorosłego uwaga, komentarz na temat wyglądu dorastającego chłopaka czy dziewczyny stanowią dla niego źródło urazy. Stan zaabsorbowania swoim wyglądem, ciałem jest rozwojowy, dotyczy on prawie wszystkich nastolatków i powinien z biegiem czasu ustąpić. Nadmierne zajmowanie się swoim wyglądem nie ma uzasadnienia w opinii innych osób na temat nastolatka, tzn. pozytywne opinie innych dotyczące wyglądu nie zmniejszają niepokoju dotyczącego obserwowanej przez dziecko wady, defektu. Dziewczęta są zazwyczaj niezadowolone z bioder, pośladków, brzucha, ud, wagi (częściej postrzegają siebie jako otyłe) i kształtu sylwetki, natomiast chłopcy duże znaczenie przywiązują do ramion, barków, klatki piersiowej, wagi (niepokój budzi tutaj zbyt niska waga). Większe trudności związane z wyglądem przeżywają dziewczęta co jest uwarunkowane przekazem społecznym i medialnym (Brytek-Matera, 2008).

Ciało w okresie adolescencji stanowi przestrzeń, w której nastolatek rozwiązuje swoje konflikty wewnętrzpsychiczne. Wyrażają się one poprzez charakterystyczny sposób ubierania się oraz zachowania na pograniczu destrukcji typu: kolczykowanie, tatuaże, odchudzanie,

intensywne treningi. W trudniejszych sytuacjach, tzn. kiedy osoba nie radzi sobie ze swoją sytuacją, mamy do czynienia z zachowaniami autodestrukcyjnymi typu samookaleczenia (np. cięcie skóry), próby samobójcze, zaburzenia odżywiania się (anoreksja, bulimia), sięganie po alkohol i/lub papierosy i/lub narkotyki, zaburzenia zachowania. Zachowania te można rozumieć jako próbę poradzenia sobie z aktualną sytuacją, gdzie przeżywanie napięcia jest przenoszone na ciało, czyn autodestrukcyjny przynosi wtedy krótkotrwałą ulgę (Miller, 2004). Zachowania autodestrukcyjne wskazują na potrzebę podjęcia konsultacji psychologicznych i/lub psychiatrycznych.

Karta pracy - zmiany w obszarze ciała i przeżywanie ciała przez nastolatka

Praca w 4-5 osobowych grupach, proszę przedyskutować następujące kwestie:

- 1) Zachowanie, wygląd osoby może stanowić pewien rodzaj komunikatu. Wygląd nastolatka w pierwszym odczuciu może budzić niechęć, prowokować do odrzucenia, skarcenia, jednak pod tą zewnętrzną prowokacją, agresją może kryć się komunikat – wołanie o pomoc, prośba o zrozumienie.

Proszę nadać nowe znaczenia różnym typom zachowania wyrażającym się poprzez wygląd i zachowanie nastolatka. Pomoże to w lepszym jego zrozumieniu:

Przykład:

Czarny ubiór (i/lub wyrazisty makijaż w ciemnych tonacjach) może oznaczać smutek, niepewność związaną z nową sytuacją życiową, niezrozumienie, bunt wobec otaczającej rzeczywistości, odwrócenie od życia ... *inne, jakie?*

Charakterystyczne ozdoby typu: kolce, ćwieki, itp. Kolczyki umieszczone na twarzy, języku:

Mocny makijaż u dziewcząt, wyzywające ubranie

Makijaż u chłopców

Blizny, cięcia na skórze

Wychudzone ciało

Wyzywający, agresywny sposób bycia. Nieustanne kwestionowanie wypowiedzi nauczyciela

Nadmiernie grzeczny, infantylny wygląd

Emocje i stany uczuciowe

Zmiany zachodzące w tym obszarze w okresie dojrzewania charakteryzuje intensywność przeżywanych emocji, ich niestabilność oraz niejednokrotnie następujące po sobie skrajne stany. Jest to związane ze zmianami fizjologicznymi (m.in. z narastającym napięciem seksualnym), poznawczymi (rozwojem myślenia abstrakcyjnego), zmienia się sposób patrzenia na rzeczywistość, jej przeżywanie i interpretowanie.

Uwidacznia się to przede wszystkim w relacjach, w okresie wcześniejszym to rodzice, najbliższa rodzina, autorytety (m.in. nauczyciele) stanowili punkt odniesienia teraz akcent przesuwa się w kierunku rówieśników (grupy rówieśniczej), idoli, z którymi młody człowiek próbuje się identyfikować. Objawia się to jako wzmożony krytycyzm wobec rodziców i innych autorytetów, częste sprzeczki/ nieporozumienia z nimi, idealizowanie grupy rówieśniczej, idoli. To oscylowanie pomiędzy idealizacją i dewaluacją dotyczy też sposobu w jaki nastolatek przeżywa siebie, z jednej strony może czuć się kimś nadzwyczajnym, jedynym w swoim rodzaju a zarazem może przeżywać ogromną nienawiść wobec siebie (swojego wyglądu, zdolności, możliwości), swojej historii życia. Impulsywność, skrajność i trudności w przewidywaniu konsekwencji mogą prowadzić do ryzykownych zachowań (np.: próby samobójcze, sięganie po narkotyki, ucieczki z domu).

Stanem, który zasługuje tutaj na uwagę jest *d e p r e s j a* „młódzieńcza”. Depresja „młódzieńcza” odzwierciedla kryzys jaki przeżywa nastolatek w zetknięciu swoich możliwości, poczucia własnej wartości z otaczającą rzeczywistością. Skumulowane przeżycia dotyczące poczucia gorszości, smutku, stłumionej złości mogą prowadzić do stanów obniżonego nastroju. Stany te można także wiązać z żałobą jaką przeżywa młoda osoba w sytuacji kiedy pozostaje w przestrzeni pomiędzy dwoma okresami życia, z jednej strony może to być żal związany z utratą dzieciństwa (często nastolatkowie mówią o tym, że

woleliby pozostać dziećmi), z drugiej wiąże się to z niepokojem dotyczącym nowego etapu życia, wyobrażanych oczekiwań, zadań.

Warto podkreślić, że okres dorastania charakteryzuje się także wzmożoną zdolnością do tworzenia, działania na rzecz innych, w imię przyjętych wartości. Młodzi ludzie próbują poradzić sobie z przeżyciami poprzez twórczość literacką, artystyczną, naukową, angażowanie się w akcje społeczne. Niejednokrotnie odnoszą znaczące sukcesy. Jest to możliwe dzięki ogromnej wrażliwości na przeżycia, wartości oraz dzięki znacznym zasobom energii. Pozostaje kwestia? w jaki sposób zostanie ona ukierunkowana?

Okres dojrzewania sprzyja przyjrzeniu się swojej historii życia, młodzi ludzie często zaczynają interesować się historią swojej rodziny, wczesnym okresem swojego życia. Może przejawiać się to poprzez natarczywe, niekiedy oskarżające pytania wobec rodziców, jednak rozmowy na ten temat, odtworzenie i uszczegółowienie swojej historii oraz połączenie jej z historią rodziny (bez względu na to jak ona jest trudna) zapewnia młodej osobie poczucie przynależności i ciągłości w czasie (tzn. połączenia swojego życia z przeszłością), umożliwia lepsze zrozumienie siebie, rodziców.

Karta pracy – emocje i stany uczuciowe

- 1) Proszę podać przykłady pisarzy, naukowców, artystów, którzy osiągnęli sukces w młodym wieku? Jakie czynniki mogły mieć na to wpływ?

.....
.....
.....
.....

- 2) Jak pani/pan przeżywał(a) swój okres dorastania? W jaki sposób radził(a) pani/pan sobie z trudnymi przeżyciami? Jakie teraz ma pani/pan uczucia wobec tego okresu swojego życia?

.....
.....
.....

Komentarz: pytanie nr 2 może być bardzo cenne w zrozumieniu młodzieży poprzez pryzmat własnych doświadczeń i osadzeniu ich w danym kontekście społecznym, ponieważ możemy oceniać młodzież ze słabym uwzględnieniem zmieniających się realiów. Omówienie tego zagadnienia może być cennym doświadczeniem w grupie zróżnicowanej wiekowo.

Rola identyfikacji z grupą rówieśniczą, idolami

W związku z procesami dotyczącymi kształtowania się tożsamości młodzież poszukuje nowych wzorców do identyfikacji. Rodzice (i inne dotychczas uznawane autorytety), które miały zasadniczy wpływ na dziecko tracą swoją uprzywilejowaną pozycję. Jest to konieczne, ponieważ pozwala to młodemu człowiekowi na odnalezienie się w nowej sytuacji, ukształtowanie tożsamości, zdobycie niezależności. Zazwyczaj na plan pierwszy wysuwa się grupa rówieśnicza, która daje poczucie przynależności oraz stanowi swoiste „lustro” społeczne, które umożliwia zobaczenie siebie z innej perspektywy.

Grupa rówieśnicza kieruje się pewnymi charakterystycznymi dla siebie normami, zasadami, sposobem bycia, ubierania się czy też językiem. Charakterystycznym rodzajem grup są subkultury, które cechują sztywniejsze granice. Przynależność do danej subkultury wiąże się z przyjęciem (a nawet „wyznawaniem”) określonych norm, preferowaniem określonego rodzaju aktywności, ubioru. Stanowi to pewien paradoks ponieważ z jednej strony grupa umożliwia oddzielenie się od rodziny, społeczeństwa (czyli zostaje poprzez to zaspokojona potrzeba niezależności/ odrębności) z drugiej strony można powiedzieć, że dana grupa pełni w pewnym stopniu rolę „rodziny zastępczej” ponieważ daje poczucie przynależności, określa kogoś a nawet pozwala „być podobnym” (można to zauważyć np. poprzez podobny sposób ubierania się, wyrażania). Grupy rówieśnicze stanowią rodzaj „laboratorium” społecznego, w którym nastolatek na nowo sprawdza znaczenie i sens wartości, norm.

Bolesnym doświadczeniem tego okresu może być sytuacja odrzucenia przez grupę rówieśniczą. Zazwyczaj wynika to z wcześniejszych trudności danej osoby w relacjach społecznych. Często wiąże się to z pozycją „kozła ofiarnego” czyli osoby, która poprzez swój sposób bycia „ściąga” na siebie niechęć, agresję innych.

Wiek dorastania jest czasem, w którym nowego znaczenia nabierają przyjaźnie. Zdolność do nawiązania bliskiej relacji z drugą osobą opartej na wzajemnym szacunku, zrozumieniu może wskazywać na poziom dojrzałości danej osoby. Relacje, ich charakter, mogą ukazać w jakim stopniu nastolatek jest w stanie uznać niezależność, odrębność drugiej osoby, ponieważ „przyjaźń” w okresie dorastania może przybierać formy zawłaszczania, nadmiernego kontrolowania. Takie relacje zazwyczaj kończą się dużym rozczarowaniem, zranieniem.

Warto tutaj podkreślić, że w okresie dorastania silnie uwidacznia się oscylowanie pomiędzy potrzebą bycia w grupie, a poczuciem osamotnienia, izolacji, wyalienowania.

Niebezpieczną formą grup rówieśniczych są gangi lub inne grupy o charakterze przestępczym lub szkodliwym społecznie. Przyłączenie się do takiej grupy często wynika z poczucia odrzucenia przez grupy o wyższym statusie społecznym, licznych porażek w szkole, trudnej sytuacji rodzinnej. Istnienie takich grup wskazuje przede wszystkim na silną potrzebę przynależności i akceptacji. Podobnym zagrożeniem dla młodych ludzi są sekty religijne, które często szukają nowych wyznawców właśnie wśród młodzieży.

Bycie w grupie stanowi zatem ważne źródło identyfikacji, daje poczucie siły i przynależności. Grupa daje możliwość pełnienia różnych ról społecznych, umożliwia „ćwiczenie” swoich kompetencji społecznych poza rodziną.

Kolejnym ważnym źródłem do identyfikacji są idole, zazwyczaj są to osoby ze świata muzyki, filmu. Gwiazdy muzyki zyskują dużą popularność wśród młodzieży ponieważ muzyka stanowi ważny środek wyrazu przeżyć, z którym może zidentyfikować się nastolatek. Muzyka uwidacznia to co jest trudne do nazwania, wyrażenia, wobec tego jej twórca czy wykonawca, jego styl bycia staje się punktem odniesienia. Zazwyczaj taka osoba zostaje „wyposażona” przez fanów w cechy, które według nich są ważne. Upodabnianie się do idola przypomina dziecięce zabawy w przymierzanie ubrań, butów rodziców, które pozwalają dziecku przez jakiś czas poczuć się dorosłym. Idole poprzez swoją ograniczoną dostępność mogą wypełniać świat fantazji nastolatka, niejednokrotnie stają się obiektami idyllicznej miłości (można powiedzieć, że stanowią substytut misia, który wszędzie towarzyszy dziecku, podobnie idol, wyobrażenia na jego temat mogą stanowić dla nastolatka źródło uniesień, radości, pragnień, itp.)

Pomimo sygnalizowania niezadowolenia z zastanego systemu wartości, osoba w tym okresie rozwoju potrzebuje jasnych i silnych granic. Pozostawanie przez rodziców na „swojej pozycji”, utrzymywanie przez nich wcześniejszych zasad, norm, stanowi dla nastolatka punkt odniesienia – ma on płaszczyznę, na której może okazywać swój bunt, którą może negować. Dziecko zdobywa doświadczenie, że rodzice, opiekunowie są w stanie przetrwać jego agresję, niezmienną postaw rodzicielskich (nie oznacza to sztywności tych postaw) zapewnia mu poczucie stabilizacji w sytuacji licznych zmian wewnątrzpsychicznych jak i zewnętrznych.

Karta pracy – rola identyfikacji z grupą rówieśniczą, idolami

Praca w 4-5 osobowych grupach, proszę przedyskutować następujące kwestie:

- 1) Jakiego idola/idoli miał(a) pani/pan w okresie dorastania?

.....

Jakie cechy tej osoby pociągały panią/pana?

.....
.....

W jaki sposób ta fascynacja objawiła się w życiu (np. wygląd, wyjazdy na koncerty, itp.)?

.....
.....

Co na ten temat myśleli pani/pana rodzice/opiekunowie, na ile pozwalali wyrażać to zainteresowanie?

.....
.....

Jakie to miało znaczenie w tamtym okresie pani/pana życia?

.....
.....

- 2) **Opracowanie kontraktu** pracy w klasie - czyli zbioru zasad, które wyjaśnią jakie zachowania są właściwe, a jakie niepożądane, określą obowiązki i prawa uczniów i wychowawcy oraz konsekwencje nieprzestrzegania kontraktu.

Proszę podać przykłady sformułowań do kontraktu – „burza mózgów”

.....
.....
.....

Komentarz: zwrócenie uwagi na sposób formułowania zasad, sformułowanie w formie zakazu może powodować niechęć uczniów.

Jakie znaczenie może mieć taki kontrakt? Jakie są państwa doświadczenia w tym zakresie?

.....
.....

Rozwój poznawczy

W okresie dojrzewania można obserwować ilościowe i jakościowe zmiany w zakresie procesów poznawczych. Wyraża się to m.in. poprzez nabywanie biegłości w zakresie myślenia abstrakcyjnego, które charakteryzuje m.in.: umiejętność przewidywania, łączenia różnych perspektyw czasowych, zdolność do uwzględniania różnych punktów widzenia, przeprowadzania różnych operacji bez konieczności odwoływania się do konkretów, tworzenie różnych możliwych rozwiązań, większa elastyczność w poszukiwaniu różnych rozwiązań.

Rozwój tych umiejętności, wg większości badaczy, przypada na 12-18 r.ż. W tym okresie można obserwować duże zmiany w zakresie rozwoju spostrzeżeń. Nastolatek zazwyczaj dobrze toleruje bodźce o różnej, niekiedy skrajnej modalności (np. głośną muzykę, zmieniające się oświetlenie – koncerty, kluby), spostrzeżenia są bardziej ukierunkowane. Dalej można obserwować zmiany w zakresie uwagi, wzrasta zdolność do utrzymywania uwagi (uwaga dowolna), jej podzielność. Umożliwia to prowadzenie obserwacji w sposób systematyczny i ukierunkowany. Zmiany także dotyczą pamięci, zwiększa się pojemność pamięci bezpośredniej, mechanicznej, ale coraz częściej w zapamiętywaniu materiału dużą rolę odgrywa uczenie się ze zrozumieniem. Osoba z większą swobodą korzysta z różnych strategii rozwiązywania problemów, kształtuje swoje opinie, sądy na temat wartości, życia społecznego oraz samego siebie. Jest to czas, w którym zazwyczaj osoba jest nastawiona na nabywanie różnego rodzaju doświadczeń, chętnie uczy się i eksperymentuje w różnych dziedzinach (w celu sprawdzenia swoich granic, możliwości, umiejętności).

Wzrost zdolności poznawczych predysponuje do ich doskonalenia poprzez podejmowanie dyskusji (które ze względu na niewielkie doświadczenie życiowe mogą kończyć się kłótniami), rozwiązywanie problemów natury społecznej poprzez angażowanie się w działalność różnych organizacji, stowarzyszeń (sprzyja temu postawa idealizmu), tworzenie planów dotyczących przyszłości, kreowanie nowych poglądów na życie, świat. Na uwagę zasługuje tutaj **młodzieńczy idealizm**, który umożliwia młodej osobie konfrontowanie swoich wyobrażeń na temat różnych postaw, wartości z otaczającą rzeczywistością.

W tym czasie zaznacza się także rozwój poczucia humoru, zauważanie zabawnych kontekstów sytuacyjnych, korzystanie z różnych znaczeń słów, wieloznaczności sytuacji. Zazwyczaj w tym okresie osoba gorzej znosi żarty, które dotyczą niej samej.

Karta pracy – rozwój poznawczy

Praca w 4-5 osobowych grupach, proszę przedyskutować/omówić następujące kwestie:

- 1) Proszę podać przykłady tematów z życia społecznego, politycznego, które można byłoby omówić na lekcjach wychowawczych?

.....
.....

Co może utrudniać państwu podejmowanie dyskusji z młodzieżą?

.....
.....
.....

- 2) Rozwiązywanie dylematów moralnych jako przykład ćwiczenia zdolności do dyskusji, podawania argumentów, z uwzględnieniem racji drugiej strony.

Proszę podać problem/zagadnienie do omówienia na lekcji wychowawczej, np.:
znalazłeś portfel z pieniędzmi, jednak potrzebujesz pieniędzy na korepetycje/klasowy wyjazd, na którym ci zależy. Rodzice nie są w stanie wesprzeć cię finansowo w tym momencie. Co zrobisz?

Zagrożenia rozwoju

Okres dorastania jest czasem, w którym osoba jest szczególnie podatna na wystąpienie zaburzeń, chorób, uzależnień. Wiąże się to ze zmianami rozwojowymi oraz z przeformułowywaniem się, osłabieniem dotychczasowych mechanizmów obronnych.

Zaburzenia zachowania

Zaburzenia zachowania są jednym z częściej używanych określeń na trudne, dezorganizujące, agresywne zachowania dziecka. Może ono ograniczać się do wybranego środowiska (dom, szkoła) lub występować niezależnie od otoczenia. Najczęściej są to zachowania opozycyjno-buntownicze, które są skierowane przeciwko normom, autorytetom. Spektrum zaburzeń zachowania jest szerokie, mogą się one przejawiać jako kłótnie, złośliwe, prowokacyjne zachowanie wobec innych, zastraszanie, nękanie, dręczenie, wywoływanie bójek, kradzieże, wandalizm i inne.

Niejednokrotnie młodzież, która przejawia tego typu zaburzenia łączy się w nieformalne grupy, które mogą mieć charakter przestępczy. Wiąże się to często z problemami

w przystosowaniu się do dobrze społecznie funkcjonujących grup rówieśniczych, niepowodzeniami szkolnymi. Źródło tego typu zachowania często jest związane z niespójnymi wzorcami wychowania (dziecko raz jest karane a innym razem nagradzane za podobne zachowania, brakiem konsekwencji rodziców wobec agresywnego zachowania w młodszym wieku), przemocą w rodzinie (w tej sytuacji dziecko identyfikuje się z agresorem, identyfikacja taka umożliwia mu poradzenie sobie z lękiem, zależnością, słabością, bezradnością).

Zachowania o charakterze agresywnym można rozumieć jako coś, co nadaje nastolatkowi tożsamość. Agresja jest wyrazista, wobec czego może zarazem określać kogoś jak i stanowić obronę przed lękiem, niepewnością.

Warto tutaj odnieść się do roli mediów, gier komputerowych jaką odgrywają w tworzeniu i utrwalaniu agresywnego zachowania. Media, gry komputerowe epatują przemocą, ofiara jest często pokazywana tam w sposób przedmiotowy, są jej przypisywane negatywne cechy z kolei agresja jest niejednokrotnie gloryfikowana, łączona z innymi wartościami, które można uznać za słuszne.

Karta pracy – zaburzenia zachowania

Praca w 4-5 osobowych grupach, proszę przedyskutować następujące kwestie:

- 1) Jakie zachowania uczniów sprawiają pani/panu największą trudność? W jaki sposób pani/pan sobie z nimi radzi, na ile sprawdzają się te rozwiązania?
- 2) Analiza trudnego zachowania ucznia. Proszę przypomnieć sobie ucznia, który sprawia największe trudności podczas zajęć, opisać możliwie szczegółowo jego zachowanie oraz emocje jakie budzi w pani/panu. Proszę wspólnie przeanalizować przebieg interakcji i zastanowić się, w którym momencie interwencja była skuteczna, w których nieskuteczna (doprowadziła do eskalacji trudności). Proszę wspólnie poszukać różnych alternatywnych interwencji i omówić je.

Komentarz: szczegółowe opisanie i omówienie trudnego, zdezorganizowanego zachowania ucznia, pozwala uchwycić moment, w którym najczęściej dochodzi do przerwania komunikacji i eskalacji problemu, w tym celu warto odnieść do przeżyć jakie budzi nastolatek, ułatwia to zobaczenie problemu szerzej, a tym samym znalezienie różnych rozwiązań.

Samookaleczenia, próby samobójcze, samobójstwa

Niewątpliwie są to kwestie, które budzą dużo emocji. Powtarzające się samookaleczenia początkowo są trudne do rozpoznania, ponieważ widoczne stłuczenia, rany są niejednokrotnie tłumaczone jako wynik niezdarności dziecka. Nacięcia pojawiają się zazwyczaj w miejscach mało widocznych. Są one najczęściej rezultatem niezdolności dziecka do integracji trudnych przeżyć, wyrazem bólu psychicznego i buntu, na który nastolatek nie znajduje słów. Pozostałe blizny stanowią niemy wyrzut wobec „nierozumiejącego świata”.

Samobójstwa i próby samobójcze dotyczą wszystkich grup społecznych. W prowadzonych na ten temat badaniach można zauważyć wyraźny wzrost liczby samobójstw i prób samobójczych wśród młodzieży. Zazwyczaj próby samobójcze częściej podejmują dziewczęta, samobójstwa, zakończone śmiercią są częstsze wśród chłopców, wiąże się to z wybieraną metodą, chłopcy sięgają częściej po bardziej drastyczne rozwiązania (np. samobójstwo poprzez powieszenie, z użyciem broni). Przyczyny takiego zachowania są złożone, zazwyczaj są one wynikiem wielu czynników, które są rozłożone w czasie. Lekkomyślne, ryzykowne zachowania, nadużywanie alkoholu i środków odurzających często wskazują na ukryte tendencje samobójcze, zjawisko to jest nazywane biernym samobójstwem (McWhirter i inni, 2008).

Można wyodrębnić grupę czynników, które mogą wskazywać na zagrożenie samobójstwem w okresie dorastania, dotyczą one cech osobowych nastolatka oraz jego otoczenia, aktualnych trendów. Czynniki te są w ciągłej interakcji, sytuacja zewnętrzna może nasilać tendencje samobójcze. Są to m.in.:

- Trudne przeżycia z wcześniejszych okresów życia, które często ujawniają się pod postacią depresji. Można tutaj mówić o chronicznej traumie związanej z przemocą w rodzinie, molestowaniem seksualnym, śmiercią bliskiej osoby, zaniedbywaniem, nadmiernymi oczekiwaniami ze strony rodziców/opiekunów. Sytuacje takie uniemożliwiają dziecku wypracowanie właściwych mechanizmów radzenia sobie z trudnymi sytuacjami.
- Niska samoocena, która często wiąże się poczuciem osamotnienia, pustki, braku nadziei, wyolbrzymianiem przeżywanych trudności. Osoby takie zazwyczaj izolują się od innych, czują się niepotrzebne, wykazują nadmierny krytycyzm wobec siebie i innych, niejednokrotnie są odrzucone przez grupę rówieśniczą.

- Zachowania agresywne, które wiążą się z ryzykownymi zachowaniami, rozpoczynaniem bójek, grożeniem, nękaniami innych. Zazwyczaj dotyczy to osób, które same były (są) ofiarami przemocy domowej.
- Impulsywność, wiele prób samobójczych jest podejmowanych pod wpływem silnych, aktualnych przeżyć. Może wiązać się to np. z natychmiastową chęcią odwetu na rodzicach, zawodem miłosnym. Osoby takie niejednokrotnie wcześniej nie myślały o samobójstwie.
- Trudności związane z wyrażaniem, komunikowaniem swoich stanów, swoje trudności dziecko wyraża poprzez zachowanie ponieważ ma niskie umiejętności w zakresie rozpoznawania, nazywania i wyrażania swoich przeżyć w akceptowalny społecznie sposób.
- Sztwyne wzorce myślenia, które uniemożliwiają rozwiązywanie problemów, zawężają odbiór rzeczywistości. Osoba jest skoncentrowana na tym, że jej sytuacja jest beznadziejna, katastroficzna.
- Nadużywanie alkoholu, substancji psychoaktywnych, które często jest wyrazem niemożności poradzenia sobie z rzeczywistością.
- Kryzys w rodzinie związany np. z rozwodem, śmiercią bliskiej osoby, zmianą statusu materialnego.
- Dysfunkcyjne środowisko rodzinne i sąsiedzkie, dotyczy to m.in. rodzin z problemem uzależnień, przemocy, często wiąże się z niskim statusem społeczno-ekonomicznym. Może też dotyczyć środowisk o średnim czy wysokim statusie społecznym, w których dzieci mogą być obciążone nadmiernymi oczekiwaniami rodziców, pozornie mogą być zadbane, „mieć wszystko”. To co może łączyć oba te środowiska to specyficzny sposób traktowania dziecka, tzn. dziecko jest używane do realizacji potrzeb dorosłego (np. do rozładowywania gniewu, frustracji poprzez bicie, poniżanie, molestowanie, do realizacji niespełnionych pragnień rodzica).
- Trudności szkolne, które często mogą sygnalizować głębsze problemy.
- Wcześniejsze próby samobójcze, wywiad rodzinny obciążony samobójstwami czy też próbami samobójczymi. Nadmierna fascynacja śmiercią samobójczą znanych osób z kręgu muzyki, mody.

- Trudna sytuacja socjoekonomiczna związana z ubóstwem, niewielkimi perspektywami na zmianę swojej sytuacji.

Motywy samobójstw są różnorodne, mogą one wynikać z chronicznie trudnej sytuacji w jakiej znajduje się dziecko bądź też bardziej wiązać się z impulsywną reakcją na aktualne wydarzenia. Można je rozpatrywać jako próbę u k a r a n i a siebie lub innych (np. jako reakcję na złe traktowanie przez rodziców), o d c i ą ż e n i a innych (np. dziecko wini siebie wtedy za liczne problemy rodzinne) lub jako u c i e c z k ę od trudności, problemów.

Często nastolatek rozważający popełnienie samobójstwa ujawnia te tendencje poprzez rozpoczęcie rozmów na temat śmierci, filozoficzne rozważania na temat samobójstwa, fascynację osobami, które popełniły samobójstwo, rozdawaniem cenionych przez siebie przedmiotów, utratą zainteresowań. W rozmowach mogą pojawić się aluzje do samobójstwa, np. „już niedługo skończą się wasze/moje problemy”, „najwyższy czas już z tym wszystkim skończyć”, itp. Ważne jest to, aby nie lekceważyć takich przekazów czy też jawnych gróźb dotyczących popełnienia samobójstwa nawet wtedy kiedy są wyrażane wielokrotnie, ponieważ są one wyrazem poważnych trudności dziecka. Próba samobójcza może wywoływać uczucia wstydu („jestem do niczego, nawet zabić się nie potrafię”), przygnębienia, ale też może wiązać się z fałszywym poczuciem siły („śmierć mnie nie dotyczy”).

Zarówno próby samobójcze oraz groźby, myśli samobójcze wymagają specjalistycznej pomocy psychologa i/lub psychiatry.

Karta pracy – samookaleczenia, próby samobójcze, samobójstwa

Praca w 4-5 osobowych grupach, proszę przedyskutować następujące kwestie:

- 1) W jaki sposób można poruszyć temat samobójstwa z młodzieżą? Proszę stworzyć przykładowy konspekt lekcji.

Komentarz: temat samobójstwa należy poruszać w sytuacji, kiedy w najbliższym środowisku dojdzie do takiego incydentu lub w danej grupie/klasie zaistnieje takie zagrożenie. Badania wskazują, że w sytuacji nadmiernego zainteresowania tematem samobójstwa, skoncentrowaniu się na szczegółach tych tragedii w danej społeczności może wzrosnąć liczba samobójstw, np. po śmierci samobójczej znanej osoby wzrastała liczba samobójstw, obserwowano przy tym zbieżność niektórych szczegółów tych tragedii.

Proponowane zagadnienia do rozwinięcia:

- *Jakie osoby z pop kultury, które popełniły samobójstwo mogą fascynować młodzież? Jakie cechy stanowią o ich popularności?*

Komentarz: podczas omawiania tego zagadnienia należy odnieść się zarówno do tego co w danej osobie (idolu) może fascynować, co można nazwać „charyzmą”, jak i do tego jaka jest cena popularności, w jaki sposób może ona wpływać na daną osobę. Dyskusja może zacząć się od rozmowy na temat idoli młodzieży, jednak dalsza jej część powinna zmierzać w kierunku kwestii egzystencjalnych czyli takich, które mówią o tym co jest w życiu ważne. Osoba prowadząca nie musi znać życiorysu danego idola. Celem takiej dyskusji jest m.in. pokazanie szerszej perspektywy, wielu przyczyn, które składają się na podejmowane decyzje. Ważne w takiej rozmowie byłoby odmitologizowanie tego, że samobójstwo jest wyrazem odwagi, ukazanie bólu, cierpienia i bezradności osób podejmujących próbę samobójczą oraz wspólne poszukiwanie możliwych rozwiązań trudnych sytuacji.

- *Jaką rolę i znaczenie ma fascynacja śmiercią w okresie dorastania?*
- *Jakie filmy pokazują historię, w której główny bohater/bohaterowie wybierają życie? Jak można byłoby poprowadzić dyskusję na temat takiego filmu?*

Komentarz: może to być film pokazujący zmagania bohaterów z różnymi przeciwnościami życia, postawionych wobec różnych dylematów moralnych, itp. Warto zachęcić młodzież do dzielenia się swoimi przemyśleniami, daje to możliwość dostrzeżenia, że każdy może patrzeć na daną sprawę inaczej, wychodząc ze schematów, sztywności myślenia (o samobójstwie można też myśleć jako o zawężonej zdolności do myślenia, rozwiązywania problemów).

- 2) *Jakie trudności mogą pojawić się podczas takiej lekcji/dyskusji na temat śmierci samobójczej (np. gloryfikacja samobójczej śmierci przez młodzież)? Jakie obawy może mieć nauczyciel podczas prowadzenia takiej dyskusji, jakie przekonania lęki mogą wpływać na unikanie takiej rozmowy?*

- 3) *Proszę opracować procedury interwencji dotyczące gróźb samobójczych/próby samobójczej jaka może wystąpić u ucznia.*

Na przykład: groźby dotyczące samobójstwa: 1) zgłoszenie sprawy do szkolnego psychologa/pedagoga, 2) wezwanie rodziców/opiekunów dziecka na rozmowę

z psychologiem/pedagogiem (w rozmowie może uczestniczyć wychowawca lub też inna osoba ze szkoły), 3) konsultacja specjalistyczna psycholog i/lub psychiatra, 4) ponowne spotkanie z rodzicami po konsultacji specjalistycznej dziecka, 5) gdzie można zgłosić problem jeżeli rodzice dziecka odmawiają współpracy (lista placówek), omówienie zagadnień prawnych z tym związanych, 6) zorganizowanie na terenie szkoły grupy pracowników, którzy stanowiliby grupę interwencyjną.

Uwaga: temat śmierci samobójczej porusza także osoby dorosłe, dlatego ważne jest to, aby rozpoznać własne lęki, czy też ukryte przekonania jakie wiążą się z tą kwestią (np. takie, że rozmowa na temat samobójstwa doprowadzi do jego wystąpienia). Lekcja taka może stanowić ważne źródło wiedzy na temat poglądów młodzieży, może pokazać ewentualne zagrożenia.

Uzależnienia: substancje psychoaktywne, internet

Podłoża uzależnienia od substancji psychoaktywnych są zróżnicowane. Często sięganie po papierosy, alkohol i marihuanę ogranicza się do incydentalnego zachowania, jednak takie sytuacje mogą łatwo przejść w nałóg, doprowadzić do handlowania narkotykami, problem ten nie dotyczy jedynie młodzieży z tzw. marginesu społecznego'. W prawie polskim posiadanie każdej ilości narkotyku jest karalne. Wobec tego nie tylko używanie narkotyku, ale również jego posiadanie prowadzi do poważnych, trudnych do przewidzenia konsekwencji.

Uzależnienie w przypadku silnych narkotyków występuje w krótkim okresie czasu, wskazują na to m.in. objawy abstynencyjne (wynikające z braku substancji), stają się one motorem działań osoby uzależnionej. Na plan pierwszy wysuwa się potrzeba przyjęcia narkotyku za wszelką cenę, stąd łatwo dochodzi do kradzieży, porzucania szkoły, zerwania więzi z rodziną, prostytucji, niechcianej ciąży. Coś co na początku wiązało się z ciekawością, zabawą wiele osób doprowadziło do poważnych kryzysów życiowych, ograniczenia wolności (McWhirter i inni, 2008, Wesołowska, 2010).

Równie poważne w skutkach jest uzależnienie od internetu i gier komputerowych. Często dotyczy to nastolatków, którzy mają trudności w nawiązywaniu relacji interpersonalnych. Środowisko internetowe umożliwia zawieranie nowych znajomości, kontrolowanie ich (w sytuacji kiedy jest to niewygodne lub w jakiś sposób zagrażające można łatwo, bez wyjaśnień zaprzestać kontaktów) oraz daje możliwość kreowania samego siebie.

Nastolatkwie zaangażowani w wirtualny świat niekiedy używają określenia „real” „prawdziwy świat”, które odnosi się do rzeczywistości, nie zawsze jednak różnicowanie „prawdziwego” świata od tego wirtualnego jest łatwe. Ułatwienia jakie zapewnia wirtualne środowisko stwarzają możliwość nierealnych oczekiwań wobec rzeczywistych relacji. Kolejne konfrontacje z rzeczywistością mogą prowadzić do wycofania w wirtualny świat, który z perspektywy wcześniejszych frustracji jest dużo bardziej atrakcyjny.

Uzależnienie od gier komputerowych może prowadzić do trudności w regulowaniu swoich stanów emocjonalnych. Gry z bardziej czy mniej jawnymi wątkami agresywnymi (strzelanie, zabijanie, okaleczanie) mogą prowadzić do myślenia o ofiarach, o kimś słabszym w sposób, który upodabnia ofiarę do przedmiotu. W trakcie gry jest to jedynie na poziomie wirtualnym, jednak długotrwałe korzystanie z gier może sprzyjać przenoszeniu pewnych wzorców zachowania do realnego świata, czyli prowadzi do znieczulenia i identyfikowania się z siłą, która tutaj może być rozumiana jako bezwzględność, brutalność.

Karta pracy - uzależnienia

Praca w 4-5 osobowych grupach, proszę przedyskutować następujące kwestie:

- 1) Świat „rzeczywisty” a świat „wirtualny” – jaki rodzaj gratyfikacji daje świat wirtualny, w jakim momencie zaczyna to być niebezpieczne?

Proszę określić jaki rodzaj odprężenia/przyjemności zapewnia „wirtualna” rzeczywistość”. Istotne jest tutaj uznanie znaczenia takiej rzeczywistości, po to, aby nie demonizować samego faktu jej istnienia.

- 2) Proszę podać przykłady gier/zabaw integracyjnych dla młodzieży – zabawy służące lepszemu poznaniu się, zabawy relaksacyjne/odprężające, zabawy służące pobudzeniu aktywności, zabawy kształtujące współpracę.

Proszę przeciwiczyć wybrane zadania i omówcie je.

Zaburzenia obrazu ciała i poczucia siebie

Okres dorastania charakteryzuje się dużymi zmianami w wyglądzie, zmienia się też sposób w jaki młoda osoba przeżywa, spostrzega swoje ciało. Jest to czas kiedy mogą wystąpić zaburzenia w tym obszarze, które wykraczają poza dynamikę rozwojową. Należą do nich m.in.: zaburzenia odżywiania (m.in. anoreksja), nadmierne zaabsorbowanie swoim

wyglądem (dysmorfobia), nadmierne uprawianie ćwiczeń fizycznych (dysmorfia). Mechanizmy powstawania tych zaburzeń są zróżnicowane, to co je łączy to dysfunkcyjny sposób przeżywania siebie, który wyraża się poprzez ciało.

Zaburzenia odżywiania (anoreksja) wiąże się m.in. z utrudnionym procesem separacji od rodziny, rodziców. Anoreksja psychiczna częściej występuje u dziewcząt.

Osobę taką charakteryzuje m.in.:

- duża potrzeba kontroli, która dotyczy rozmiarów i wagi ciała, ciało staje się jedynym obszarem, który zależy od pacjentki, szczupłość jest tutaj wyznacznikiem siły woli.
- wysoki poziom autoagresji, niska waga ciała prowadzi do zaburzeń somatycznych, w skrajnych przypadkach do śmierci.
- perfekcjonizm, zazwyczaj są to osoby, które mają bardzo dobre wyniki w nauce, dążą do sukcesów w różnych dziedzinach.

U osób cierpiących na anoreksję na pierwszy plan wysuwa się wychudzone ciało, pomimo tego osoba chora nadal uważa, że jest za gruba. Ciało staje się obszarem, w którym osoba umieszcza swoje przeżycia, konflikty (Józefik, 1999).

Innym zaburzeniem często rozpoczynającym się w okresie dorastania jest dysmorfobia. Jest to stan nadmiernego zaabsorbowania nieistniejącym lub minimalnym defektem własnego ciała, prowadzi to do znaczącego pogorszenia samopoczucia i sposobu funkcjonowania danej osoby (np. stany depresyjne, próby samobójcze). Osoba z tego typu zaburzeniami niejednokrotnie konsultuje się z lekarzami (dermatolog, chirurg plastyczny) szukając u innych potwierdzenia, że obserwowany przez nią defekt jest ogromny bądź też izoluje się od innych (Brytek-Matera, 2008).

Dysmorfia mięśniowa jest zaburzeniem, które dotyczy częściej mężczyzn i jest związana z obsesyjnym dążeniem do zwiększenia masy mięśniowej. Wiąże się to z intensywnymi treningami na siłowni, odpowiednią dietą, niekiedy z przyjmowaniem substancji chemicznych w celu przyspieszenia efektów treningu (sterydy anaboliczne). Pomimo tych działań osoba jest niezadowolona ze swojego wyglądu, często myśli o tym jak wygląda, stany te przekładają się na pogorszenie jej funkcjonowania w codziennym życiu (Schier, 2009).

Znaczący wpływ na rozwój tego typu zaburzeń ma promowany przez media, przemysł kosmetyczny, młodzieżowe czasopisma, filmy nieprawdziwy wizerunek młodej osoby, której sukces w dużej mierze zależy od tego jak wygląda. To co może uderzać w takim „wizerunku” to połączenie różnych wartości, które pomijają konsekwencje podejmowanych wyborów

(np. takie, że stosowanie sterydów anabolicznych oprócz tego, że kształtuje sylwetkę bardzo niekorzystnie wpływa na zdrowie fizyczne i psychiczne).

Karta pracy – zaburzenia obrazu ciała i poczucia siebie

Praca w 4-5 osobowych grupach, proszę przedyskutować następujące kwestie:

- 1) Jak w ciągu wieków zmieniał się ideał piękna, proszę podać przykłady z malarstwa, filmów, literatury? W jaki sposób przekaz medialny, reklamy wpływają na poczucie własnej wartości, samopoczucie?
- 2) Jaki jest państwa zdaniem obecny ideał piękna? Co to oznacza „być piękną/atrakcyjną osobą”?

Komentarz: w tym ćwiczeniu można zwrócić uwagę na to w jakim stopniu grupa odnosi się do cech wyglądu zewnętrznego, może to wskazywać na odruchowe łączenie pojęcia piękna/atrakcyjności z wyglądem. Warto również zastanowić się nad tym jakie czynniki wpływają na kształtowanie się tego pojęcia (rodzina, rówieśnicy, media itp.).

Literatura:

Baran-Furga H. Steinbarth-Cmielewska K., (2005), *Używanie substancji psychoaktywnych przez dzieci i młodzież*, w: T.Wolańczyk, J. Komender (red.), *Zaburzenia emocjonalne i behawioralne u dzieci*, Warszawa: Wydawnictwo Lekarskie PZWL.

Brytek-Matera A. (2008), *Obraz ciała – obraz siebie. Wizerunek własnego ciała w ujęciu psychospołecznym*, Warszawa: Difin.

Dolto F. (1995), *Nastolatki*, Warszawa: Wydawnictwo W.A.B.

Dolto F., Dolto-Tolitch C., Percheminier C. (1996), *Porozmawiajmy o dojrzewaniu. Kompleks homara*, Warszawa: Wydawnictwo Szkolne i Pedagogiczne.

Józefik B. (red.), (1999), *Anoreksja i bulimia psychiczna. Rozumienie i leczenie zaburzeń odżywiania się*, Kraków: Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego.

Kołąkowski A. (2005). *Zaburzenia zachowania*. W: T.Wolańczyk, J. Komender (red.): *Zaburzenia emocjonalne i behawioralne u dzieci*, Warszawa: Wydawnictwo Lekarskie PZWL.

McWhirter J. J. McWhirter B.,T., McWhirter A. M., McWhirter, E. H. (2008), *Zagrożona młodzież. Ujęcie kompleksowe dla pracowników poradni, nauczycieli, psychologów i pracowników socjalnych*, Warszawa: Wydawnictwo Edukacyjne PARPAMEDIA.

Schier, K. (2009), *Piękne brzydactwo. Psychologiczna problematyka obrazu ciała i jego zaburzeń*, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe SCHOLAR.

Wesołowska A. (2010), *Bezpieczeństwo młodzieży*. Miejsce: Wydawnictwo Poltext. Mp3.

