

Bunt nastolatka



Na bunt nastolatka wpływa wiele zmian rozwojowych sprzężonych w czasie adolescencji – labilność emocjonalna, burza hormonów, skok pokwitaniowy, zmiany w wyglądzie zewnętrznym, poszukiwanie swojego miejsca w świecie, rozdarcie między poczuciem bycia dzieckiem, a pragnieniem bycia dorosłym, poszukiwanie własnej tożsamości.

Dorastanie to czas tworzenia samego siebie i poszukiwanie odpowiedzi na pytania: „Kim jestem? Dokąd zmierzam?”. Nastolatki stoją przez koniecznością podłożenia wielkim zmianom w organizmie, jak i w sferze zachowań. Na proces kształtowania się obrazu własnej osoby składa się między

innymi kontestacja dotychczasowych norm społecznych i krytycyzm.

1. Dziecko czy już dorosły?

Rodzice bardzo przeżywają okres dorastania własnych dzieci. Czasem nie poznają ich zachowań. Grzeczna dziewczynka i cichy chłopczyk nagle wyrastają na nieokiełznanych nastolatków. Wszystko negują, ich słownik opanowuje słowo „NIE”, rzeczywistość drażni, rodzice stają się staroświeckimi zgredami, na drzwiach pokoju pojawia się tabliczka „Wstęp wzbroniony!”, a dotychczasowe zainteresowania przestają w ogóle pasjonować. Do tego wszystkiego dochodzą pryszczki na twarzy, zamęt w umyśle, idealizm młodzińczy, chęć naprawy świata i niezgoda na zastaną rzeczywistość.

Nastolatek w chaosie przemian może się bardzo pogubić, a zmiany hormonalne implikują destabilizację sfery emocjonalnej. W takich okolicznościach łatwo o drażliwość, irytację, bunt i dążenie do wypracowania własnego planu na życie.

Stąd pojawia się chęć poeksperymentowania – czy to z **papierosami**, czy z **narkotykami**, czy z seksem. Rodzice złęknieni w obliczu radykalnych zachowań własnego dziecka nie wiedzą często, co począć. Najlepiej uzbroić się w cierpliwość i mimo dystansu nastolatka otaczać go wsparciem, troską i miłością. Na czas dorastania przypada, tzw. kryzys tożsamości, podczas

którego młody człowiek musi dokonywać wyborów między ważnymi dla niego alternatywami.



Dostrzegane przez dorastających zmiany w wyglądzie zewnętrznym i czynnościach ciała wpływają na ich obraz własnej osoby oraz związane z nim emocje. Zazwyczaj dominują uczucia ambiwalentne, a niekiedy dezaprobata dla przemian fizjologicznych, jak przyrost tkanki tłuszczowej u dziewcząt.

„Ja cielesne” zderza się z wyidealizowanymi normami dotyczącymi

wyglądu i sprawności („Ja idealne”). Zwykle negatywnie wypada też konfrontacja własnej sylwetki z lansowanymi przez środki masowego przekazu wzorcami „piękna”. Procesy neurohormonalne przyczyniają się do pobudzenia emocjonalnego i chwiejności emocjonalnej. Nastolatek, który przed chwilą śmiał się do łez, może zacząć płakać. Młodzież łatwo się denerwuje, jest drażliwa, reaguje nieproporcjonalnie do sytuacji. Ponadto nastolatki odznaczają się ambiwalencją uczuć, czyli niemal jednoczesnym przeżywaniem uczuć przeciwstawnych, jak miłość i nienawiść. Na bunt nastolatków duży wpływ ma także rozwój sfery poznawczej, a zatem zdolność do myślenia abstrakcyjnego, skłonność do filozofowania oraz refleksja nad sobą i światem.

2. Rozwój tożsamości

Dlaczego dziecko się buntuje? Nie na przekór rodzicom, nie ze względu na złą wolę albo kulawe wychowanie. Często kontestacja obowiązujących norm społecznych wynika z chęci podkreślenia swojej autonomii, niezależności. To taki komunikat: „Jestem dorosły. Chcę sam decydować o sobie”. Dzięki temu nastolatek może zdefiniować swoje „Ja”, np. poprzez przynależność do subkultury, zrobienie totalnego bałaganu w swoim pokoju (trochę na zasadzie znaczenia własnego rewiru) lub kolczykowanie ciała. Dorastający próbują określić siebie na różne sposoby – dla niektórych są to chuligańskie zachowania, dla jednych papierosy, dla drugich zrobienie sobie irokeza na głowie, a dla jeszcze innych tatuaż na plecach. Nierzadko, już w życiu dorosłym, znaczna część żałuje swoich poczynań z okresu adolescencji.

Poszukiwanie odpowiedzi na pytanie: „Jaki jestem?” to zasadniczy problem w czasie dorastania. Dorastający musi scalić wiedzę o sobie i uzyskać

integrację swojej przeszłości z teraźniejszością oraz sformułować koncepcję przyszłości. Młodzież, szukając swego miejsca w świecie, redefiniuje swoje relacje z rodzicami, np. sprzeciwiając się ich sugestiom albo przejmując cudze zachowania, np. naśladowując idolów. Chcąc poczuć się dorosłym, młody człowiek domaga się większej niezależności i swobody działania. Jego wybory wiążą się jednak z przeżywaniem konfliktu między pragnieniem samodzielności, a lękiem przed odpowiedzialnością. Pod koniec dorastania decyzje młodzieży stają się w coraz większym stopniu pragmatyczne i racjonalne.

3. Rozwiązanie kryzysu tożsamości

Proces rozwoju tożsamości nie przebiega u wszystkich dorastających w taki sam sposób. Jedni muszą się „wyszumieć”, inni „szumią” nad wyraz cicho i spokojnie. Dużo zależy od temperamentu dziecka i środowiska wychowawczego. Rodzice muszą pamiętać, by nie wyśmiewać się z gustu nastolatka. Skoro podoba mu się techno, nie musi słuchać naszego ulubionego Bacha. Nie można jednak rezygnować z konsekwencji i wyznaczania granic. Prawie dojrzały dorastający to jeszcze nie dorosły, potrzebuje drogowskazów moralnych i nakierowania na prawidłowe tory. Normy uspokajają, bo nie ma nic lepszego w burzliwym czasie adolescencji niż poczucie stabilizacji i świadomość, że ktoś ważny potrafi uporządkować pogmatwane życie.

Zasady oczywiście można negocjować. Dorastający nastolatek to dobry partner do rozmów i dyskusji. Nie warto, by rodzice startowali z pozycji osób wszystkowiedzących. W ten sposób nasila się tylko bunt nastolatka, który jest przekonany o braku poszanowania jego wolności i autonomii. Dobrze rozwiązany kryzys tożsamości ugruntowuje mocne poczucie swojego „Ja”, zdolność do głębokiego zaangażowania się w wartości i ideały, zdolność do podejmowania odpowiedzialnych zadań i darzenia miłością. Brak rozwiązania kryzysu tożsamości prowadzi do trudności w ustalaniu właściwych relacji z otoczeniem, uwzględniających wzajemne wymagania partnerów interakcji. Mamy wówczas do czynienia z rozproszeniem ról, poczuciem dezorientacji co do tego, kim się jest. Dorastający może mieć poczucie opuszczenia i rozpacz, co w konsekwencji doprowadzi do wycofania się z otoczenia, a w skrajnych przypadkach przyjęcia negatywnej tożsamości, prezentującej zachowania antyspołeczne. Czasem dla rodziców zatrwożonych o losy własnych dzieci ukojeniem staje się wiara w to, że z najbardziej buntujących się nastolatków wyrastają niejednokrotnie jednostki wybitne.

<https://parenting.pl/bunt-nastolatka>