

DLACZEGO TAK TRUDNO JEST DORASTAĆ?

Mam wrażenie, że to pytanie, choć w różnej formie, jest jednym z najczęściej pojawiających się zarówno w rozważaniach rodziców i nauczycieli, jak i samej młodzieży. Z jednej strony dorośli często mówią – "jak ja znów chciałbym mieć kilkanaście lat". Z drugiej strony, jako rodzice i nauczyciele, często uważają, że wspólne funkcjonowanie i współpraca z nastolatkiem, to jedna z najtrudniejszych rzeczy, jakich doświadczają.

Podobnych rozterek, jak się wydaje, doświadcza młodzież. W ich wypowiedziach, doświadczeniach często słychać informacje o poczuciu zagubienia, niezrozumienia w relacjach z otoczeniem, ale też- dotyczącego np. ich własnych reakcji emocjonalnych.

Można wyróżnić kilka czynników, które odpowiadają za te trudności.

- **Zmiany hormonalne**

Dojrzewanie wiąże się z intensywnymi zmianami hormonalnymi, które mogą przyczyniać się do wielu doświadczanych i obserwowanych trudności nastolatków. Odpowiadają one za intensywny wzrost organizmu, rozwój płciowy i seksualny, ale skutkiem ubocznym ich występowania jest zmniejszona odporność organizmu, a także możliwe trudności emocjonalne- labilność emocjonalna (zmienność nastrojów), bardzo silne przeżywanie emocji (np. złości), poczucie ciągłego rozdrażnienia itp. Normą w tym okresie życia jest przeżywanie krótkich stanów depresyjnych, bardzo intensywne przeżywanie złości, frustracji. Podobnie silnie doświadczana jest miłość, zachwyty i inne przyjemne emocje.

- **PIERWSZE doświadczenia**

Zintensyfikowane biologicznymi procesami przeżywanie emocji dodatkowo utrudnia fakt, że adolescencja jest okresem, w którym młodzi ludzie bardzo wielu rzeczy doświadczają po raz pierwszy. Pierwsze zauroczenia, związki, przyjaźnie, rozczarowania, decyzje i straty są często niezwykle trudne. Młody człowiek uczy się w tym czasie własnych reakcji, poznaje i testuje swoje możliwości. To, jak sobie poradzi z odpowiedzialnością, jak przejdzie te pierwsze życiowe sprawdziany często okazuje się znaczące dla jego dalszych, dorosłych już wyborów.

- **Rozwój umiejętności poznawczych**

W zakresie wrażeń i spostrzeżeń zauważamy, że jest to okres największej wrażliwości oraz czułości zmysłów. U młodych osób spostrzeżenia są bardziej dokładne oraz bogate w różne szczegóły. Polepsza się u nich synteza i analiza percepcji a także obserwacja i orientacja w przestrzeni i czasie. Zmienia się też pamięć oraz umiejętność dowolnego skupiania uwagi. Pojawia się też umiejętność dokonywania tzw. operacji formalnych, czyli myślenia nie bazującego na obserwacji i doświadczeniu,

umożliwiającego formułowanie wniosków na podstawie hipotez, dotyczących często rzeczy wyobrażonych- rozwija się myślenie hipotetyczne (np. wyobrażenia możliwych następstw wydarzeń, odgadywanie logicznych zależności między nimi). Sprzyja to charakterystycznemu dla tego wieku krytycyzmowi sądów i egocentryzmowi poznawczemu, wynikającym z przekonania, że własne umysłowe odkrycia są niezwykle cenne, odkrywcze i słuszne.

- **Wyzwania rozwojowe**

Na czas adolescencji przypada również intensywny rozwój osobowości. Młody człowiek intensywnie tworzy w tym czasie własną tożsamość, stara się udzielić sobie jasnej odpowiedzi na pytanie: "kim jestem?". Poszukiwanie własnej tożsamości może przejawiać się w "testowaniu" ciągłości istnienia (np. poprzez sprawdzanie niezawodności miłości rodziców), w próbach zmieniania siebie, eksperymentowania ze sobą, a także – w sprawdzaniu siebie- czyli np. podejmowaniu nowych wyzwań, realizowaniu postanowień. Na rozwój osobowości bardzo istotny wpływ ma wcześniejsze doświadczenie i nabyta już wiedza o sobie, a także – możliwość identyfikacji z otoczeniem społecznym – grupą rówieśniczą, religijną itp. stąd tak częste w tym czasie poddawanie się wpływom znaczących osób, zachwyty ideologiami, odchodzenie od religii lub nasiloną nią fascynacja. Według psychologów pozytywne rozwiązanie naturalnego dla tego okresu kryzysu tożsamości umożliwia zbudowanie trwałego, zdrowego fundamentu osobowości człowieka.

Mnogość zmian, wyzwań, doświadczeń tworzą adolescencję czasem zarówno ciekawym, intensywnym i bogatym, jak i – trudnym, obfitującym w problemy emocjonalne oraz trudności w relacjach z innymi.

Pozostaje więc życzyć rodzicom i nauczycielom wyrozumiałości, wytrwałości i prawdziwego zainteresowania doświadczeniami młodych ludzi – będą one pomocne w budowaniu trwałych, dobrych relacji.

Młodzieży z kolei życzyć warto, aby ich doświadczenia i poszukiwania były jak najczęściej przyjemne, owocne i bezpieczne.

Agata Hornik-Marek
psycholog