



PRAWA PRZYWILEJE



ALEKSANDRA PIOTROWSKA
& **EWA ŚWIERŻEWSKA**

Nastolatki **POD LUPĄ**

POZNAJ, BY ZROZUMIEĆ

RELACJE

ZAGROŻENIA
i NIEBEZPIECZEŃSTWA

POCZUCIE *własnej*
WARTOŚCI

AKTYWNOŚĆ
SEKSUALNA

ZIELONA
SOWA



PRZEŚLADOWANIE
PRZEMOC
AGRESJA

Fragment darmowy udostępniony przez Wydawnictwo
w celach promocyjnych.

EGZEMPLARZ NIE DO SPRZEDAŻY!

Wszelkie prawa należą do:
Wydawnictwo Zielona Sowa Sp. z o.o.
Warszawa 2013

www.zielonasowa.pl



Nastolatki
POD LUPĄ
POZNAJ, BY ZROZUMIEĆ



ALEKSANDRA PIOTROWSKA
& **EWA ŚWIERŻEWSKA**

Nastolatki **POD LUPĄ**
POZNAJ, BY ZROZUMIEĆ

**ZIELONA
SOWA**

Zdjęcia na okładce
Autorki – Piotr Syndoman
pozostałe: Shutterstock – pathdoc (górne), Iakov Filimonov (dolne)

Ilustracje
Wojciech Stachyra

Redaktor prowadzący
Monika Koch

Redakcja
Renata Falkowska

Korekta
Halina Stykowska, Teresa Zielińska

Projekt graficzny okładki i DTP
Kamil Pruszyński

© Copyright by Aleksandra Piotrowska, Ewa Świerżewska, Warszawa 2017
This edition © Copyright by Wydawnictwo Zielona Sowa Sp. z o.o., Warszawa 2017

Wydanie I

Wszystkie prawa zastrzeżone. Przedruk lub kopiowanie całości
albo fragmentów książki możliwe jest tylko na podstawie pisemnej zgody wydawcy.

ISBN 978-83-8073-323-7

Wydawnictwo Zielona Sowa Sp. z o.o.
00-807 Warszawa, Al. Jerozolimskie 94
tel. 22 379 85 50, fax 22 379 85 51
wydawnictwo@zielonasowa.pl
www.zielonasowa.pl

SPIS TREŚCI

Wstęp	8
Rozdział 1. Adolescencja – czas zmian	
Kiedy?	11
Dlaczego?	18
Rozdział 2. Poznawanie i odczuwanie	
Jak nastolatek poznaje świat	30
Jak nastolatek odczuwa świat.....	38
Rozdział 3. Relacje	
To nie ring – relacje z rodzicami	44
Rozmowa jest najważniejsza – jak rozmawiać	58
Miejsce w grupie – relacje z rówieśnikami	72
Ciemna strona relacji – agresja, przemoc, prześladowanie	90
Rozdział 4. Drogowskazy	
Wiem i potrafię – poczucie własnej wartości	102
Wewnętrzna siła i drogowskaz – motywacja	113
Drogowskazy – autorytety czy idole?.....	120
Rozdział 5. Prawa i przywileje okresu adolescencji	
Na własnej skórze – samodzielność.....	129
Czuć się sprawcą – odpowiedzialność.....	138
Nie naruszać zaufania – prywatność	142
Gospodarowanie własnymi zasobami – pieniądze i dzielenie się	148

Rozdział 6. Zmiany gwałtowne i niekorzystne	
Brzydkie kaczątko – wygląd	161
Nie tylko WF – aktywność fizyczna	165
Rozdział 7. Pora odrzucić tabu	
Dziecko istotą seksualną – rozwój psychoseksualny ...	171
Orientacja seksualna – nie zawsze hetero	181
W praktyce – aktywność seksualna	182
Rozdział 8. Czyhające zagrożenia i niebezpieczeństwa	
Tradycyjne używki i nie tylko – uzależnienia.....	187
Anoreksja i bulimia – zaburzenia odżywiania.....	194
Problem 20 procent dzieci i młodzieży – nadwaga i otyłość.....	198
Rozwiązania ostateczne – samobójstwa, samoookaleczenia.....	203
Zmora XXI wieku – depresja.....	206
Rozdział 9. Edukacja	
Nieodzowny element edukacji – szkolne egzaminy.....	209
Budowanie porozumienia – współpraca rodzic-szkoła	214
Rozdział 10. Czas wolny	
Osiągnięcia współczesnej techniki – komputer, Internet i media społecznościowe	220
Żywsze bicie serca – zaciekawienia, zainteresowania i pasje.....	230
Zakończenie	246

■ WSTĘP

Uprzedzając pytanie, skąd pomysł na tę książkę, powiem krótko i szczerze: tym razem, wyjątkowo, kierowały mną egoistyczne pobudki. Gdy zastanawiałam się bowiem nad tematem, a później nad konkretnymi zagadnieniami do omówienia, myślałam o tym, co czeka nas – mnie i mojego męża – rodziców dwóch córek, które dziesiąte urodziny mają już za sobą; myślałam o tym, co czeka nasze dzieci w najbliższych latach. Jestem świadoma, że w ich życiu i – co za tym idzie – w życiu całej naszej rodziny z każdym miesiącem będą zachodzić zmiany (ba, nawet już zachodzą). I nie ma we mnie zgody na tłumaczenie wszystkiego „głupim wiekiem”, ale też na posądzanie dzieci wchodzących w okres adolescencji o złośliwość i złe intencje. Jest za to chęć zrozumienia, poznania mechanizmów rządzących młodym człowiekiem i procesów zachodzących w dojrzewającym organizmie. Jest też nadzieja, że zawarte w tej książce wiedza i obserwacje pomogą rodzicom i ich dzieciom jak najlepiej przeżyć kilka burzliwych lat i przygotować się do dorosłości.

Od początku wiedziałam, że jest tylko jedna osoba, która w przystępny i przejrzysty sposób, a jednocześnie na najwyższym poziomie merytorycznym pomoże mi w zgłębianiu niełatwych zagadnień; rzuci światło na to, co do tej pory nie zawsze było jasne; wskaże przyczyny zmian i podpowie możliwe strategie postępowania.

Już kilka rozmów z doktor Aleksandrą Piotrowską, psychologiem rozwojowym, wykładowcą akademickim i moim autorytetem w kwestiach związanych z wychowaniem i rozwojem dzieci, przekonało mnie, że warto się przygotować do wspólnego przechodzenia przez okres adolescencji naszych dzieci. Potężna porcja wiedzy, ale też pozytywne podejście, które można podsumować przesłaniem: „Szanuj dziecko, ufaj mu, pozwól na bezpieczne eksperymentowanie, bądź drogowskazem, nie ograniczaj”, pozwolą rodzicom mądrze wspierać dziecko, a dziecku – w przyjaznej atmosferze przeżyć ten niełatwy (przede wszystkim dla niego) czas.

Pisząc tę książkę, starałyśmy się poruszyć jak najwięcej ważnych tematów – zarówno tych pojawiających się u progu okresu adolescencji, jak i tych dotyczących całego dzieciństwa i rodzicielstwa. Nie zabrakło więc ogólnej charakterystyki omawianego okresu, ale też analizy zachodzących zmian – fizycznych i emocjonalnych. Przyjrzałyśmy się uważnie relacjom nastolatków z rodzicami i z rówieśnikami, kształtowaniu się ich poczucia własnej wartości, czyhającym na nich zagrożeniom.

Książka ta nie jest poradnikiem. Nie znajdziecie tu autorytarnych stwierdzeń, jak postępować; jaka droga jest jedyna i słuszna. Nie znajdziecie też nakazów i zakazów czy jednoznacznych ocen. Bierzemy wspólnie pod lupę młodych ludzi, by lepiej ich poznać i zrozumieć, gdyż to niewiedza i brak zrozumienia są najczęstszą przyczyną naszych złości, rozżalenia i konfliktów.

W imieniu doktor Aleksandry Piotrowskiej i własnym zapraszam do lektury! Zachęcam też do uważnego przyglądania się relacjom łączącym rodzica z dojrzewającym dzieckiem.

Ewa Świerżewska

1

Adolescencja – CZAS ZMIAN

Kiedy?

Zacznijmy od początku. Prawie. Dziecko rośnie i rośnie, zostaje przedszkolakiem, potem uczniem, a pod koniec szkoły podstawowej – nastolatkiem. Stereotypowo przyjmuje się, że właśnie wtedy zaczynają się kłopoty, że nadchodzi „głupi wiek”, jak rodzice lubią mawiać...

Zawsze szukamy krótkich etykietek i równie krótkich wyjaśnień...

Na to wygląda... Ale czy w tym stwierdzeniu nie ma ziarna prawdy? Czy rzeczywiście nadal mamy do czynienia z tym samym człowiekiem, tylko nieco wyższym, czy jednak nagle pojawia się ktoś inny?

To jasne, że nie przybył nam nowy domownik, choć zmiana, która zachodzi u wielu dzieci w tym czasie – wcale nie u wszystkich, jak by się mogło zdawać – jest znacząca. W żadnym innym okresie życia człowieka nie obserwujemy tak wyraźnych przekształceń. Jednak nie jest prawdą,

że pojawiają się one wraz z końcem szkoły podstawowej. Początki tego, co się wiąże z adolescencją, czyli z okresem dojrzewania, to u dziewczynek okolice dziesiątego, a u chłopców – dwunastego roku życia.

Już na wstępie musimy zaznaczyć, że precyzyjne wskazanie wieku, w którym zachodzą zmiany, nie jest możliwe.

Nie ma bowiem jednego wzoru, według którego człowiek się rozwija.

Różne czynniki oddziałujące na rozwój dziecka skutkują naprawdę dużymi rozbieżnościami stwierdzanymi pomiędzy dziećmi. Istotne znaczenie mają tutaj nie tylko wyznaczniki genetyczne, ale także warunki wzrastania, na przykład klimat, sposób odżywiania, tryb życia. W rezultacie w grupie trzynasto-, czternastolatków możemy spotkać dziewczynkę nieróżniącą się wyglądem od jedenasto- czy dwunastolatki, jak i nastolatkę, której bliżej jest do młodej kobiety, za którą obejrzy się większość mężczyzn na ulicy, niż do dziecka. Podobnie wśród chłopców – obok dzieciaków zainteresowanych głównie grą w kulki spotkamy wyższych od nich o głowę młodzieńców, zaczepiających dziewczyny niewybrednymi dowcipami, wygłaszanymi łamiącym się głosem.

Wróćmy jednak do dziecka, które właśnie wchodzi w kolejny okres życia.

Warto zdać sobie sprawę, że dojrzewanie to takie stadium larwalne wśród etapów ludzkiego życia. Najpierw jest czas niemowlęcy, następnie przechodzimy przez wczesne, średnie

i późne dzieciństwo, które kończy się gdzieś w okolicach dziesiątego, jedenastego roku życia. Dalej, po kolejnych ośmiu czy dziesięciu latach, mamy już być dorosłym człowiekiem, takim, który sam odpowiada za siebie, podejmuje decyzje prawne i w ogóle – może wszystko. I właśnie ten czas – pomiędzy dzieciństwem a dojrzałością – to adolescencja, okres, kiedy z dziecka ma się ukształtować dorosła, dojrzała osoba. I to dorosła i dojrzała w dwóch aspektach.

Niewiele na to czasu...

To prawda. Adolescencja – jak i każdy okres w życiu człowieka – wyznacza pewne zadania rozwojowe, z którymi trzeba się zmierzyć. Dwa podstawowe przypadające na ten etap to: po pierwsze – przekształcić organizm dziecka w organizm nadający się do rozrodu; a po drugie – przekształcić psychikę dziecka, dotąd ochranianego i kierowanego przez dorosłych, w psychikę człowieka, który może wziąć odpowiedzialność za swoje życie.

Adolescencja rozpoczyna się wraz z początkiem realizacji tego pierwszego zadania, a kończy zrealizowaniem drugiego. Przyjmijmy za dolną granicę tego okresu jedenasty rok życia. Moment rozpoczęcia adolescencji różni się nieco w zależności od płci – dziewczynki najczęściej wchodzi w ten wiek wcześniej, chłopcy później. Wszystko trwa do osiemnastego, dziewiętnastego roku życia, choć badacze coraz częściej twierdzą, że powinniśmy włączyć w adolescencję dawny okres młodzieńczy, czyli następne dwa, trzy lata. To sprawia, że możemy mówić o około ośmio- czy nawet

dwunastoletnim etapie, w którym realizowane są wspomniane wcześniej zadania.

Z czego wynika wydłużanie się tego okresu?

Cywilizacja, w której żyjemy, sprzyja osiągnięciu dojrzałości fizycznej, płciowej, ale nie dojrzałości emocjonalnej, psychologicznej. Bogacenie się społeczeństw (przynajmniej na półkuli północnej), coraz lepsze warunki życia, postęp medycyny itp. skutkują coraz szybszym rozwojem biologicznym. Ale z drugiej strony my, dorośli, mamy coraz częstszą skłonność do infantylizowania dzieci, nadmiernego ich ochraniać, ograniczania samodzielności, co prowadzi do odraczania osiągnięcia przez nie dojrzałości psychologicznej – emocjonalnej i społecznej. Sprzyja temu postępująca scholaryzacja, czyli wydłużanie się liczby lat spędzanych w szkołach. No bo czy naprawdę mieszkająca z rodzicami studentka, w dalszym ciągu otrzymująca od nich kieszonkowe, uzgadniająca godzinę powrotu do domu, różni się istotnie od licealistki? Czy jej sytuacja życiowa sprzyja kształtowaniu dojrzałej odpowiedzialności za samą siebie? W rezultacie powstaje dzisiaj coraz wyraźniejszy rozdźwięk między dojrzałością organizmu a dojrzałością psychiki.

Ta rozbieżność stwarza zagrożenia.

Mało tego, zjawisko nasila się z każdym dziesięcioleciem i jest coraz bardziej wyraźne. Oczywiście, zawsze można zadać

sobie pytanie: „A kiedyż to wychodziły za mąż nasze praprababki z XVI wieku?”. Otóż wychodziły, mając czternaście czy piętnaście lat...

Co wcale nie znaczy, że były dojrzałe.

Kiedy wiele wskazuje, że właśnie tak! Rzeczywistość była wtedy znacznie mniej złożona, precyzyjniej opisana i pojawiało się dużo mniej wątpliwości dotyczących zachowań.

Mnie wciąż intryguje, skąd wzięło się tak powszechne określenie „głupi wiek”.

Przede wszystkim z realizacji pierwszego zadania rozwojowego, czyli przekształcania się organizmu dziecka w organizm nadający się do rozrodu. Wiązą się z tym liczne zmiany natury fizycznej, chemicznej, które mają odzwierciedlenie w funkcjonowaniu człowieka, ale także zmiany natury psychologicznej. Używając kolokwialnego określenia „głupi wiek”, dorośli mają na myśli przede wszystkim to, że dziecko przestaje – inaczej niż dotąd – przyjmować, w miarę pokornie, konieczność podlegania kierowniczej roli rodziców i nauczycieli.

I bezkrytycznego wykonywania poleceń.

Przestaje traktować to jako oczywistość i zaczyna, jak często mówią dorośli, „pokazywać różki” albo „stawać okoniem”. W tych wszystkich określeniach akcentowany jest fakt sprzeciwu, przeciwstawienia się. Córka czy syn nie jest już potulnym, grzecznym dzieciątkiem.



Rodzicom trudno jest się z tym pogodzić, bo tracą pełną, bezpośrednią kontrolę nad dzieckiem.

Jak by się nad tym głębiej zastanowić, to przez ten „głupi okres” przechodzą też rodzice, którzy muszą się nauczyć nowej rzeczywistości, nowych zasad współdziałania z dzieckiem. Większość dorosłych prędzej czy później znajduje rozwiązania, ale są i tacy, którzy idą w zaparte i próbują wymusić na dojrzewającym czternasto-, piętnasto- czy szesnastolatku takie samo funkcjonowanie jak wtedy, gdy „słoneczko” miało osiem czy dziewięć lat i było pogodzone z całym światem, harmonijnie funkcjonującym dzieckiem.

Z jednej strony chcielibyśmy, by ten „głupi wiek” nie istniał, a z drugiej – często używamy go jako argumentu, tłumacząc pewne zachowania dzieci, usprawiedliwiając je.

Tutaj dotykamy tematu błędów rodzicielskich. Na każdym etapie rozwoju dziecka popełniamy ich wiele, ale w okresie adole-

scencji jest ich wyjątkowo dużo. Wynikają one z tego, że rodzice nie wiedzą, jak sobie radzić w zmieniającej się rzeczywistości. Wytrąceni z dotychczasowego, znanego sobie sposobu postępowania, nie znajdują nowych, gotowych wzorców. Niektórzy próbują się powstrzymywać od ingerowania w zachowanie nastolatka w nadziei, że wkrótce wróci ono do dawnej normy, inni z kolei wzmagają presję, próbując zakazami czy karami wymusić wcześniejsze uległe postępowanie.

Czasem ratują się, sięgając po wzorce z własnego dzieciństwa...

I to jest pomysł fatalny w skutkach. To tak, jakby mechanika samochodowego, wychowanego na warszawie i syrence, postawić przed dzisiejszymi hondami i toyotami i kazać mu coś naprawić. To w ogóle nie pasuje do współczesnych realiów.

Zaszły tak ogromne zmiany czy może mamy problem z obiektywnym spojrzeniem na własną młodość?

Nigdy nie ma jednej przyczyny naszego postępowania. Upiększamy swoją młodość, bo każdy z nas chce postrzegać siebie jako istotę wartościową, cenną, której przeszłość jest bardzo ciekawa, która miała mądrych rodziców. Każdy ma taką tendencję. Zachowania naszych matek i ojców, które doprowadzały nas do szału, gdy mieliśmy lat piętnaście, dzisiaj wspominamy z rozrzewnieniem jako mądre, wspaniałe i doskonałe. Weźmy na przykład ogromny odsetek naszego społeczeństwa – wciąż powyżej 60 procent – popierający stosowanie kar fizycznych wobec dzieci.

Poza tym w ciągu ostatnich kilkudziesięciu lat naprawdę zaszły ogromne zmiany realiów. Trzy czy cztery dekady temu pojęcia „niezależność” i „samodzielność” nie brzmiały jednoznacznie pozytywnie. Najwyżej ceniono posłuszeństwo, dyscyplinowanie. A dzisiaj? Chcemy, żeby nasze społeczeństwa składały się z osób niezależnie myślących, samodzielnych. Pozmieniało się naprawdę wszystko.

Dlaczego?

Skoro mamy już określone ramy czasowe adolescencji, przyjrzyjmy się bliżej zachodzącym zmianom odpowiedzialnym za „turbulencje”.

Tu główną, inicjującą rolę odgrywa zmieniająca się fizjologia. W pierwszej fazie adolescencji uruchamiany jest proces pokwitania, inaczej pubertacji. Pubertacja to termin medyczny oznaczający przekształcenia zachodzące w dziecięcym organizmie, związane z dojrzewaniem. Rozpoczyna się to wszystko nie w genitaliach, jak niektórzy sądzą, ale oczywiście w mózgu, od aktywności podwzgórza. Wytwarzane tam neurohormony stymulują przedni płat przysadki mózgowej, przez co ta zaczyna produkować gonadotropinę, hormon, który z krwią dostaje się do gonad – jąder lub jajników – gdzie uruchamia wytwarzanie hormonów płciowych. To właśnie ich obecność w krwiobiegu zapoczątkowuje zmiany dotyczące wielu obszarów, również budowy ciała. U dziewcząt pojawiają się chociażby piersi, miesiączka, a u chłopców, w którymś momencie – jabłko Adama, pierwsze nocne polucje, mutacja. U obu płci rośnie owłosienie łonowe i pod pachami.

Podczas tego pierwszego etapu adolescencji, gdy człowiek staje się zdolny do rozrodu, w organizmie zachodzi mnóstwo zmian. Trzeba uświadomić sobie ich skalę. Dziewczynki w tej fazie przeżywają wzrost produkcji estrogenów o 600 procent. Chłopcy na tym etapie, aczkolwiek rok czy półtora roku później niż dziewczynki, doświadczają wzrostu produkcji męskich hormonów, w tym także testosteronu, o 2000 procent! Jak więc widać, rewolucja dotycząca zarówno wyglądu, jak i zachowania ma uzasadnienie biologiczne, bo poważnie zmienia się w tym czasie chemizm krwi. Komórki mózgowie odpowiedzialne za samoświadomość, za sposób reagowania, wartościowania, przeżywania są oblewane właśnie taką zmienioną chemią, działają w zmienionym środowisku. Nie ma szans, żeby to pozostało bez echa. Stąd też zmienia się nie tylko to, o czym dzieci myślą, jak myślą, ale także ich emocjonalność. Konsekwencją innego chemizmu krwi jest odmienne funkcjonowanie każdego procesu psychicznego.

Rodzic coraz częściej myśli o tym swoim nastolatku: „Matko święta, jak on się zmienił! To było takie fajne dziecko, a teraz nie można się z nim dogadać”. I kompletnie nie zdaje sobie sprawy, że to nie dlatego, że dziecku poprzewracało się w głowie albo że nagle postanowiło być złe i opryskliwe, ale dlatego, że w organizmie trwa rewolucja.

W organizmie dziecka istnieje teraz inne środowisko biochemiczne niż do tej pory. Dlatego pierwsza faza adolescencji, trwająca mniej więcej do piętnastego, szesnastego roku życia,

w której zachodzą gwałtowne zmiany fizyczne, częściej obfituje w sztormy i w ewentualne konflikty – nie tylko z dorosłymi, ale także z całym światem i samym sobą – niż druga faza, kiedy to przede wszystkim odbywa się proces kształtowania osobowości, przemian psychologicznych. Dopiero w drugiej fazie dojrzewania sprawa zaczyna się powoli prostować, ale naprawdę powoli. Rodzice łatwo tutaj mogą popełniać błędy.

No tak, ale jak przetrwać tych kilka najtrudniejszych lat?

Jak nie stracić cierpliwości, jak panować nad nerwami?

Najważniejsze są świadomość i wiedza, że to nie zła wola dziecka albo kwestia popełnianych przez rodzica błędów. Rodzice nie są przygotowani na to, co się dzieje, ponieważ okres poprzedzający, czyli to, co w Polsce nazywamy młodszym wiekiem szkolnym, a w innych krajach – późnym dzieciństwem, trwający mniej więcej od siódmego do jedenastego roku życia, to okres wyjątkowej harmonii, taki cudowny czas, kiedy dziecko żyje w zgodzie z dorosłymi, rówieśnikami i samym sobą.

Sytuacji nie ułatwia też fakt, że nie wszystkie dzieci zaczynają dojrzewać w tym samym czasie. Więc tak naprawdę rodzice nie wiedzą, co i kiedy ich czeka.

Są prowadzone liczne badania nad tymi, którzy dojrzewają wcześniej lub później niż ich rówieśnicy. Generalnie rzecz biorąc, dla chłopców świetne warunki rozwojowe stwarza dojrzewanie wcześniejsze w porównaniu do większości

równolatków, dla dziewczynek – wprost przeciwnie. Dziewczynka dorastająca szybciej niż jej rówieśniczki ma niemal zawsze obniżoną samoocenę. Wysoki chłopiec w oczach innych (i swoich) jest przystojny, wysoka dziewczyna to z kolei żyrafa, gidia. A jak ma piersi, to często słyszy: „Nie leć tak, bo ci się mleko zwarzy”, bo przecież chłopcy, rówieśnicy, są jeszcze wtedy dziećmi. Dziewczynki, które wcześniej dojrzewają, częściej są molestowane seksualnie, częściej jako nastolatki zostają matkami. Statystycznie uzyskują niższe wykształcenie niż te, które dojrzewają później.

A chłopcy – zupełnie odwrotnie. Wcześniej dojrzewający chłopcy wyrastają na pewniejszych siebie, mają lepsze wyniki w nauce. Pewny siebie i swojej pozycji wśród rówieśników młodzieniec, wyższy o głowę od reszty chłopaków, gdy czegoś nie rozumie, to natychmiast przerywa nauczycielowi, zadaje pytania i żąda wyjaśnień. A dziewczynka? Stara się głównie schować pod ławkę i nie zwracać na siebie uwagi.



Mniej więcej około szesnastego roku życia fizyczna rewolucja spowalnia. Za to u chłopców zdarza się, że rosną jeszcze w wieku osiemnastu–dwudziestu lat.

Co jeszcze dzieje się w tym czasie w organizmie?

W okresie pokwitania zdarzają się bardzo intensywne przyrosty organizmu, na przykład od dwunastu do piętnastu centymetrów w ciągu roku, i nie mamy na to wpływu. Wtedy bardzo wyraźnie widać, że różne tkanki i narządy nie zawsze rozwijają się harmonijnie i w tym samym czasie. Matka natura przewidziała różne modele rośnięcia i często się zdarza (u chłopców trzy razy częściej niż u dziewcząt), że rozwój układu mięśniowego, nerwowego i krwionośnego nie nadąży za przyrostem centymetrów, szczególnie kości długich: podudzia, uda, ramienia. Na przykład mięsień sercowy rozwija się czasem wyraźnie wolniej niż kościec i to musi być odczuwalne dla jednostki. Pojawia się ospałość, rozlazłość, spowolnienie, które wynikają z niedotlenienia organizmu (krew musi przecież dotrzeć do wydłużonej sieci naczyń krwionośnych, a serce jeszcze nie daje rady). Aktywność fizyczna, która bywała do tej pory dużo bardziej intensywna, maleje. Pojawiają się bardzo silne bóle kończyn, istnieje nawet ryzyko rozwarstwienia kości. To zagrożenie sygnalizowane jest właśnie bólem i jedyne, co można zrobić, to wytłumaczyć dziecku, że jeśli przy wykonywaniu jakiejś czynności (np. podczas biegania) poczuje ból, to natychmiast powinno przestać. I nieważne, że właśnie ucieka mu autobus – boli, masz stanąć. To duża trudność i ograniczenie, ale taką regułę przekazują ortopedzi.

Co gorsza, nie jedyne ograniczenie. Przyczyną apatii, zmęczenia może być intensywny rozwój fizyczny, ale też coś bardziej skomplikowanego.

Pamiętajmy o nakładających się dwóch aspektach zmian w tym okresie. Prócz zmian fizycznych zachodzą też zmiany psychologiczne, które – co prawda – rozpoczynają się nieco później, ale mają istotne znaczenie. Oczywiście zmiany fizyczne i psychologiczne wiążą się ze sobą.

Tutaj matka natura naprawdę się nie wykazała – w chwili, gdy bardzo intensywnie kształtuje się tożsamość młodego człowieka, jego samoocena, przeświadczenie o tym, kim jest, organizm płata mu figle. Dotąd delikatna, ładna twarz dziewczynki nagle nabiera ostrych, kanciastych rysów; chłopięca buzia zaczyna przypominać posągi z Wysp Wielkanocnych, a ręce czasami sięgają kolan. Dojrzewający ludzie przejściowo stają się naprawdę znacznie mniej atrakcyjni, często brzydcy. Na dodatek pojawia się śmierdzący pot, którego do tej pory nie było. To jest dla wielu małolatów wielkim zaskoczeniem, gdy nagle po WF-ie stwierdzają, że śmierdzą, choć dotąd im się to nie zdarzało. Im ważniejszy dzień przed nimi, tym więcej nowych pryszczycy każdego ranka. Popołudniem włosy wyglądają jak niemyte tydzień, choć były myte rano. Takie dary natury sprawiają, że to nie jest łatwy okres, dodatkowo cały czas zachodzą zmiany psychologiczne.

Mówiąc „zmiany psychologiczne”, możemy mieć na myśli różne kwestie: zarówno w miarę statyczne, jak i bardzo dynamiczne aspekty naszej psychiki. Każdy człowiek charakteryzuje się w miarę stałymi cechami, właściwościami – miało

dziecko określone zdolności, ma je w dalszym ciągu; miało określony temperament, ma w zasadzie ten sam zestaw cech temperamentalnych. W zasadzie, bo wskutek zmian chemizmu krwi wszyscy w tym okresie przesuwają się na skali w stronę większej pobudliwości. Miało też dziecko określoną osobowość... Ale czy u nastolatka nie zachodzą w niej jakieś zmiany? To już nie jest takie oczywiste. Osobowość dziecka w dużej mierze jest odbiciem tego, jacy są jego rodzice. Poglądy dziecka to poglądy przejmowane od rodziców lub powstające pod ich wpływem. Postawy dziecka są najczęściej kalką postaw rodziców. Od nich dziecko przejmuje także system wartości. Przychodzi jednak czas zmian. Nastolatek ma parę lat na to, żeby odrzucić lub przebudować dotychczasowe poglądy i wartości i ukształtować swoje własne. A osobowość, zdolności czy temperament to jest ta w miarę statyczna część naszej psychiki. Nie zmieniamy zdolności czy osobowości między poniedziałkiem a środą, prawda? Ale oprócz tej bardziej stałej, statycznej części psychiki są też dynamiczne procesy psychologiczne, które w nas zachodzą. Na przykład: możesz się zdenerwować o 8.10 rano, a o 8.30 będziesz ponownie spokojna; możesz o czymś myśleć, a po chwili zajmujesz się już czymś innym. Te procesy mają charakter dynamiczny – pojawiają się, trwają jakiś czas i znikają. Ale dopóki trwają, bardzo wyraźnie wpływają na nasze zachowania. Odgrywają dużą rolę nawet później – dysponujemy przecież pamięcią, w której przechowujemy ślady swoich przeżyć, doznań, przemyśleń. Wśród

**Niniejsza publikacja może być kopiowana, oraz dowolnie
rozprowadzana tylko i wyłącznie w formie dostarczonej
przez Wydawnictwo Zielona Sowa.
Zabronione są jakiegokolwiek zmiany w zawartości publikacji
bez pisemnej zgody Wydawnictwa Zielona Sowa.**

Serdecznie dziękujemy za pobranie fragmentu książki!
Mamy nadzieję, iż przypadł Państwu do gustu!

Już dziś zapraszamy do zakupu książki w naszym sklepie
www.zielonasowa.pl