

Psychoedukacja rodziców i wychowawców

Temat : **Problemy i zagrożenia okresu dojrzewania.**

1.Charakterystyka okresu dojrzewania.

Okres adolescencji jest czasem dojrzewania biologicznego i psychicznego. Rozpoczyna się w wieku ok.12 – 14 lat, a kończy ok.18 -24 roku życia, uzyskaniem pełnej dojrzałości fizycznej i psychicznej : emocjonalnej, intelektualnej, etycznie -moralnej i społecznej. Ze względu na wielość i gwałtowność zmian jakich wtedy doświadcza młody człowiek, jest to okres trudny zarówno dla niego, jak i jego rodziców. Z tego powodu czas dorastania jest nazywany okresem „burzy i naporu”. Młodzież buntuje się przeciw dorosłym, nie zgadza się z zakazami ograniczeniami stosowanymi przez rodziców, domaga się większych praw i przywilejów. Taka postawa jest wyrazem naturalnego w tym wieku dążenia do zaznaczenia swojej odrębności niezależności, co często rodzi konflikty, ale jest prawidłowym procesem.

W ten sposób adolescent poszukuje własnej tożsamości i staje się samodzielną jednostką. Dla zdecydowanej większości dorastających rozwój ten przebiega prawidłowo, kilka procent młodych ludzi potrzebuje w tym trudnym czasie pomocy dorosłych.

2.Czynniki wspierające rodzinę.

Mimo poczucia, że dla młodzieży najważniejszą w tym okresie staje się grupa rówieśnicza, rola rodziców jest nie do przecenienia. Jak wykazały badania psychologów silna więź emocjonalna dziecka z rodzicami jest podstawowym czynnikiem chroniącym dzieci przed różnymi zachowaniami ryzykownymi. Inne to : zainteresowanie rodziców nauką szkolną dzieci, regularne praktyki religijne, szacunek dla norm społecznych oraz obowiązujących w rodzinie, uznanie wartości i autorytetów. Rolą rodziców jest okazywanie miłości dziecku i określanie granic dla jego zachowań, w postaci norm, zakazów i przywilejów. Mądre wyważenie między swobodą jaką rodzice dają swojemu dziecku, a kontrolą ,jaką nad nim sprawują jest dziecku bardzo potrzebne. Granice te pozwalają dziecku na zaspokojenie w rodzinie jego podstawowych potrzeb psychicznych, tj. potrzeby bezpieczeństwa, akceptacji i miłości oraz niezależności. Dziecko czuje się bezpiecznie, gdy ma jasno określone granice i „reguły gry”, kiedy w rodzinie istnieją stabilne zasady i hierarchia wartości oraz kiedy można przewidzieć jak zachowają się inni.

Rodzice okazują miłość poprzez :

- szacunek dla uczuć i potrzeb dziecka,
- akceptację dla jego trudności i ograniczeń,
- dostrzeganie jego starań i mocnych stron,
- obdarzanie zaufaniem,
- poświęcanie dziecku czasu i uwagi.

Rodzice uczą granic, norm i wymagań poprzez :

- pokazywanie dziecku praw rządzących światem fizycznym i społecznym,
- pozwalanie na poniesienie konsekwencji przez dziecko za swoje zachowanie,
- egzekwowanie wymagań.

Rodzicu :

- bądź przykładem, postępuj tak, by być wiarygodnym. Dzieci są dobrymi obserwatorami i zauważają , gdy nie robisz tak jak mówisz.
- wymagaj, ale stawiaj dziecku warunki możliwe do spełnienia,
- bądź konsekwentny, aby dziecko liczyło się z tobą i wiedziało, że ustalone przez siebie normy w ważnych sprawach muszą być respektowane,
- poznaj przyjaciół swojego dziecka,
- szanuj prawo dziecka do własnych wyborów, opinii, wolnego czasu,
- nie bądź nadmiernie opiekuńczy, pozwól mu zdobywać doświadczenia, nawet gdy

popęlnia błędy, ale bądź czujny i w porę reaguj.

3. Sygnały ostrzegawcze, które powinny zaniepokoić rodziców :

Rodzic ma prawo sądzić ,że z dzieckiem dzieje się coś niedobrego, gdy zauważy kilka z wymienionych niżej objawów równocześnie oraz, gdy zachowania te powtarzają się systematycznie

- dziecko oddala się od ciebie, staje się obce, mimo, że wcześniej byliście blisko, izoluje się od wszystkich kontaktów rodzinnych i społecznych,
- wyraża niechęć do rozmów, unika kontaktu, kręci w rozmowie, kłamie,
- ma kłopoty z nauką, choć wcześniej sobie radziło, wagaruje,
- jest niecierpliwe, rozdrażnione, miewa częste zmiany nastroju,
- jest na zmianę pobudzone lub ospałe, sypia o dziwnych porach,
- znika często z domu pod dowolnym pretekstem i stara się unikać kontaktu po powrocie, wraca zbyt późno lub bez uzgodnienia nocuje poza domem,
- ma nowych znajomych, których nie zaprasza do domu, nawiązuje podejrzane znajomości,
- nie dba o wygląd zewnętrzny oraz higienę osobistą,
- spędza czas w samotności, mocno przeżywa wszelkie niepowodzenia, zrywa związki i przyjaźnie,
- ma zaburzone systemy dobowe, trudno rano wstaje, późno kładzie się spać, lepiej funkcjonuje w godzinach wieczornych,
- ma niskie poczucie własnej wartości, jest przekonane o nieskuteczności własnych działań i ich nieuchronnym niepowodzeniu , nie ma planów życiowych, jest smutne, przygnębione,
- ma przekrwione oczy, zwężone lub rozszerzone źrenice, przewlekły katar, w jego pokoju dziwnie pachnie, miewa różnego rodzaju substancje i przedmioty (pastylki, leki, nieznanne chemikalia, biały proszek, fajki, fifki, bibułki, itp.)
- ma zwiększone potrzeby finansowe, z domu znikają pieniądze oraz wartościowe przedmioty.

Tego typu sygnały i zachowania mogą wskazywać na to, że dziecko ma problem z różnego rodzaju środkami psychoaktywnymi (narkotyki, leki, alkohol), ale również cierpieć na zaburzenia depresyjne (depresja młodzieńcza) lub zaburzenia odżywiania (anoreksja lub bulimia). W tych przypadkach niezbędna jest pomoc specjalistów oraz instytucji współpracujących z dzieckiem i rodziną.

Na terenie szkoły rodzic uzyska wsparcie i pomoc u pedagoga i psychologa szkolnego , gdzie otrzyma adresy konkretnych specjalistów, placówek, poradni oraz instytucji zajmujących się leczeniem i terapią w każdym zakresie, a poza szkołą – w Poradni Psychologiczno - Pedagogicznej przy ul. Bema 4 .

Zachęcamy do współpracy, gabinet pedagoga szkolnego – I piętro, pokój nr 154,
gabinet psychologa – II piętro , pokój nr 258

Opracowały : Małgorzata Trzop i Joanna Wiktor – Sieprawska.