

Zachowania ryzykowne w okresie dorastania

Drogi rodzicu, przeczytanie tego zajmie Ci chwilę, a może pomóc uniknąć ciągłych konfliktów i nieporozumień między Tobą, a dzieckiem.

Trzaska drzwiami, płacze bez powodu, nie odzywa się przez cały dzień... Żeby tylko... Dziecko coraz później wraca do domu. Córka miała być u koleżanki, a wcale jej tam nie było. Syn zaczął zamykać swój pokój na klucz. Tymczasem media donoszą o przemocy wśród nieletnich, samobójstwach, zgonach w związku z używaniem nowych substancji psychoaktywnych, zwanych popularnie „dopalaczami” oraz młodzieżowych imprezach z alkoholem połączonym z „chemią”. **Jak będąc rodzicem nastolatka zachować spokój?**

W okresie dojrzewania rzeczywiście obserwujemy występowanie rozmaitych zachowań ryzykownych: zdarza się, że nastolatki sięgają po papierosy, upijają się, eksperymentują z narkotykami, podejmują ryzykowne kontakty seksualne, bywają agresywni, niekiedy mają skłonność do brawury i nieprzestrzegania przepisów drogowych (i wszelkich innych). Jest to w dużej mierze – choć nie tylko – konsekwencja tego, co dzieje się z młodym człowiekiem w sferze psychicznej.

Oto kilka możliwych powodów, dla których czas dorastania sprzyja takim zachowaniom:

- poznawanie swoich słabych i mocnych stron, potrzeb i preferencji wymaga eksperymentowania z różnymi zachowaniami;
- przekraczanie granic wyznaczonych przez rodziców, nauczycieli oraz obowiązujących w dorosłym świecie norm moralnych, a nawet prawnych, wzmacnia poczucie niezależności i autonomii;
- nastolatki rozwijają swoją zdolność kontrolowania impulsów oraz przewidywania konsekwencji swoich zachowań;
- nastolatkom czasami jest trudno realnie ocenić, co jest w zasięgu ich możliwości i mogą nie dostrzegać swoich ograniczeń;
- grupa rówieśnicza może mieć duży wpływ na zachowanie nastolatka – może on chcieć zaimponować rówieśnikom lub nie być w stanie przeciwstawić się opinii większości, bojąc się wyśmiania i odrzucenia.

Jednym z częstszych zachowań ryzykownych jest sięganie po substancje, które zmieniają działanie układu nerwowego: postrzeganie, myślenie, emocje. Należą do nich papierosy, alkohol, marihuana i inne narkotyki, w tym tzw. dopalacze. Nastolatki używający substancji psychoaktywnych zdecydowanie częściej spodziewają się pozytywnych skutków i na nich się koncentrują, a nie na potencjalnych niebezpieczeństwach. Joint czy butelka piwa mogą wydawać się wówczas łatwym i szybkim sposobem na zaspokojenie potrzeb. Obszary, w których spodziewają się przede wszystkim korzyści, niosą też za sobą ryzyko i zagrożenia. Substancje psychoaktywne:

- zmieniają nastrój: po wzięciu substancji użytkownicy oczekują w zależności od substancji pobudzenia, rozluźnienia, rozweselenia. Nie biorą pod uwagę, że efekt może być odwrotny, samopoczucie może się pogorszyć, a emocje takie jak lęk, smutek czy gniew – pogłębić;

- zmieniają zachowanie: substancje psychoaktywne mogą znosić poczucie zahamowania w towarzystwie innych ludzi. Mogą również prowadzić do utraty kontroli nad swoim zachowaniem, a nawet agresji czy autoagresji;
- mogą dawać doświadczenie czegoś nowego, ekscytującego. Użycie substancji może również skłaniać do podejmowania ryzyka, które prowadzi do wypadków, nadużyć;
- są czasami używane po to, aby zaimponować rówieśnikom lub też włączyć się do ich grona. Tracąc nad sobą kontrolę, młody człowiek może jednocześnie zrobić coś, co narazi go na ośmieszenie czy nadużycie ze strony innych (niechciany kontakt seksualny, kradzież, zniszczenie rzeczy);
- mogą dawać poczucie dorosłości lub bycia ponad prawem. Młodzi ludzie mogą ignorować fakt, że branie narkotyków czy ich posiadanie wiąże się z realnymi problemami z prawem, nawet jeżeli są nieletni.

Fakt, że dorastanie z wcześniej wymienionych powodów, sprzyja podejmowaniu zachowań ryzykownych nie oznacza, że wszyscy młodzi ludzie muszą zachowywać się nieodpowiedzialnie czy ryzykownie. To, czy nasze dziecko będzie zachowywało się w sposób raczej odpowiedzialny, czy naprawdę ryzykowny jest wypadkową wielu czynników.

Na niektóre z tych czynników nie mamy wpływu lub jest on bardzo ograniczony. Nie mamy wpływu na to, co dziecko dostało w genetycznym spadku po nas i naszych przodkach. Nie zawsze możemy zapewnić dziecku takie warunki ekonomiczne, jakie byśmy chcieli.

Nie możemy całkowicie zablokować dostępu do używek ani uniemożliwić podejmowania zachowań ryzykownych. Nie mamy też wpływu na to, jak w kręgu towarzyskim, w którym obraca się nastolatek postrzegane jest picie, używanie narkotyków, czy gotowość do podejmowania niepotrzebnego ryzyka. Możemy natomiast starać się skorygować ten przekaz, zarówno dostarczając sprawdzonych, wiarygodnych informacji, jak modelując zachowanie swoim przykładem. Na szczęście bowiem jest wiele czynników, na które mamy wpływ i które mogą zadziałać jak bezpieczniki w ryzykownej sytuacji, a najważniejszy z nich to **dobra więź z dorastającym dzieckiem**.

Wpływ dorosłych na decyzje dziecka kiedyś się kończy, ale dobra więź z rodzicem zostaje na całe dalsze życie.

Przed wszystkim słuchaj uważnie:

- rozmawiaj z dzieckiem w spokojnym miejscu, gdzie nikt i nic nie będzie przeszkadzać, tak abyście oboje mogli się skoncentrować na sobie,
- podtrzymuj kontakt wzrokowy,
- potwierdzaj zrozumienie poprzez kiwnięcia głową, mruknięcia (*mhm*),
- powtarzaj w nieco zmienionej formie usłyszane informacji (to tzw. parafrazowanie): *Czy dobrze zrozumiałam, że Janek przesłał tego mejla od ciebie dalej bez pytania o zgodę?*
- dopytuj o szczegóły: *Wysłał go do całej klasy, czy tylko do swoich kumpli?*

Ponadto:

- pytaj nastolatka o jego emocje: *Jak się czujesz z tym, co się wydarzyło?*

- próbuj nazywać emocje nastolatka: *Wydaje mi się, że czujesz zdradzona przez niego, strasznie na to wściekła, że nie wziął ciebie pod uwagę. Smutno ci chyba, że nie zachował się tak, jak w tamtym momencie potrzebowałaś.* Podkreślaj, że to Twoje subiektywne spostrzeżenie, używając takich słów takich jak: *chyba, wydaje mi się, pewnie, być może, mam poczucie, mam wrażenie.* Dzięki temu nastoletniemu dziecku może być łatwiej rozpoznać, co przeżywa, a przy tym nie będzie czuł, że coś mu narzucasz.
- nazywaj problemy: *Zastanawiasz się, jak się zachować w tej sytuacji i co z tym wszystkim zrobić.*
- zachęcaj do samodzielnego poszukiwania rozwiązań: *Jakie widzisz możliwości?*

A także:

- okazuj zainteresowanie światem dziecka: muzyką, modą, markami, idolami
- szukaj powodów i okazji (autentycznych, nastolatki są bardzo wrażliwe na fałsz), by docenić, pochwalić, powiedzieć nawet drobny komplement
- doceniaj włożony wysiłek, nawet jeśli efekty nie są zbyt wielkie: *Przykro mi, że dostałaś tylko trójkę. Widziałam, ile pracy włożyłaś w tę prezentację*
- pytaj czasami o radę, proś o pomoc – to sprawi, że poczuje się ważny i potrzebny: *Jaki model smartfona byś mi polecił? Pomożesz mi przegrać kontakty i zdjęcia ze starego telefonu?*
- jeśli do tej pory nie rozmawialiście, dziecko się nie zwierza, to zacznij od opowiadania czegoś bardziej osobistego o sobie (swoim samopoczuciu, zdarzeniu, które Cię poruszyło...), za którymś razem może się zrewanżuje...

Tego nie rób:

- nie rozmawiaj na ważne tematy, gdy Ty lub nastolatek jesteście pod wpływem silnych emocji, najpierw daj sobie czas na ochłonięcie, inaczej rozmowa może przerodzić się w kłótnię
- nie rozpoczynaj każdej rozmowy od sakramentalnego: *Jak było w szkole?*
- nie strofuj w obecności kolegów/koleżanek – upokorzone dziecko odda „cios” by zachować twarz
- nie przerywaj
- nie oceniaj, nie krytykuj i nie moralizuj: *Ależ głupio się zachowałaś, przecież wiadomo było, że jemu nie można ufać. Trzeba się po prostu bardziej szanować*
- szczególnie unikaj krytyki w kategoriach oceniania osoby: *Bo ty jesteś taka leniwa/nieodpowiedzialna/ arogancka...*
- nie udzielaj rad nieproszony: *Ja na twoim miejscu...*
- nie kpij, nie umniejszaj problemów: *Nie przesadzaj, to nie jest powód do rozpacz, jak będziesz w moim wieku, to dopiero zobaczysz, jakie są problemy*
- nie zaprzeczaj uczuciom, nie mów co dziecko powinno/czego nie powinno się czuć: *Zamiast się nad sobą użalać, weź się w garść. Powinnaś się cieszyć, że zobaczyłaś jaki on jest, gdy chodzi o jego własne potrzeby. Nie jest wart twojego zainteresowania*
- nie porównuj z innymi: *Twoja siostra nie jest taka łatwowierna jak ty*
- nie wyśmiewaj, nie krytykuj gustów i zainteresowań, zwłaszcza, jeśli nie zadałaś sobie trudno, by je poznać: *Wyłącz wreszcie to wycie. Zajmij się czymś pożytecznym zamiast grać wiecznie w te głupie gry.*

To, co chroni nastolatków przed zachowaniami ryzykownymi

Czy można zrobić coś, by dorastające dziecko (mówiąc potocznie) „nie narobiło głupot”, których potem będzie żałowało? Możemy wbudować w niestabilny system funkcjonowania nastolatka bezpieczniki, które mają szansę uchronić go przed ryzykownym, nieodpowiedzialnym zachowaniem – to adekwatne poczucie własnej wartości i umiejętność radzenia sobie z emocjami. Fundamentem tych czynników chroniących jest dobra więź z rodzicem.

Dobra więź

Utrzymanie dobrej więzi z nastoletnim dzieckiem, podobnie, jak jego poczucie własnej wartości zależą od historii doświadczeń bliskich relacji, na podstawie których dziecko uczy się stosunku do samego siebie, swoich granic, tego, czy jest kimś ważnym i czy ma się do kogo zwracać o pomoc. Okres dorastania dziecka wymaga zrezygnowania z relacji opartej na władzy rodzicielskiej na rzecz relacji bardziej partnerskiej, która poza tym, że nadal daje poczucie bezpieczeństwa, wsparcia, wyznacza dziecku granice, opiera się na wzajemnym zaufaniu i szacunku, uwzględnia także coraz większą swobodę i autonomię dorastającego dziecka. Potrzebuje ono czuć, że jego zdanie i uczucia, mimo że różne od tego, co myśli i czuje dorosły, mają dla rodzica znaczenie. Rodzica, który stara się rozumieć zmieniające się potrzeby dziecka i za nimi podążać. Należą do nich m.in. dążenie do coraz większej odrębności i autonomii, posiadania własnych spraw. Ważne jest przy tym, aby młody człowiek wiedział, że rodzic jest kimś, na kogo może liczyć, kto poda mu pomocną dłoń, gdy coś pójdzie nie tak, także wtedy, gdy to on „nawali” i wpędzi się w kłopoty.

Dobra rozmowa to podstawowe narzędzie budowania z dorastającym dzieckiem pozytywnej relacji, dzięki której wzmocnimy poczucie zaufania do siebie nawzajem, a także nasz wpływ na życie nastolatka, dla którego pozostaniemy prawdziwym autorytetem.

Adekwatne poczucie własnej wartości i samoakceptacja

Ćwiczenie:

- *Znajdź przynajmniej trzy cechy, które Ci się podobają u Twojego nastolatka w obszarze: umiejętności i talentów, cech charakteru, wyglądu.*
- *Znajdź przynajmniej trzy cechy w obszarze umiejętności, talentów, cech wyglądu, które Twój nastolatek w sobie lubi.*

Nastolatki, które generalnie dobrze o sobie myślą znacznie lepiej funkcjonują w relacjach z rówieśnikami, nie walczą o akceptację grupy za wszelką cenę (na przykład za cenę zachowań niebezpiecznych, niemoralnych, nieodpowiedzialnych). Oni mogą pozwolić sobie na luksus myślenia: *jestem fajny/fajna, więc w końcu ktoś mnie polubi, jeśli nie ci, to znajdą się inni...* Lepiej czują się same ze sobą, doświadczają mniejszej ilości negatywnych emocji, mają więc mniejszą potrzebę poszukiwania ryzykownych „poprawiaczy nastroju”.

To, jak siebie spostrzegamy i oceniamy, jest wypadkową całokształtu naszych życiowych doświadczeń. Dorastanie to etap, kiedy dziecko zaczyna bardziej świadomie analizować

posiadane na swój temat informacje i budować z tego obraz własnej osoby. Na to, jak dziecko siebie postrzega mają wpływ nie tylko opinie bliskich, ale i to, jak był i jest przez nich traktowany: z szacunkiem czy z lekceważeniem dla swoich potrzeb, emocji, myśli czy granic. Z punktu widzenia jego poczucia wartości znaczenia nabiera fakt, na ile miało i ma w życiu okazje, żeby poczuć się sprawczym. Ma to duży wpływ na ocenę siebie i swoich działań oraz to, czy udaje mu się zrealizować wyznaczone cele, czy czuje się skuteczny i potrzebny.

Przed rodzicami, którzy chcą, by ich dziecko weszło w dorosłe życie z adekwatną oceną swoich możliwości i ograniczeń, akceptacją siebie, poczuciem wpływu na swoje życie stoją następujące zadania:

1. Budowanie poczucia sprawczości i skuteczności u nastolatka

Obserwując zachowania nastolatka, zwłaszcza wtedy, kiedy sobie z czymś nie radzi, mogą nas nachodzić wątpliwości, czy odpowiednio dobrze przygotowujemy go do samodzielnego życia. Mogą one przesłaniać nam one pełny obraz możliwości młodego człowieka. W takich momentach warto sobie przypominać również pozytywne przykłady sytuacji, w których dał wyraz swojej samodzielności.

Ćwiczenie:

- *Przypomnij sobie 2-3 sytuacje z ostatniego tygodnia/miesiąca, w których Twój nastolatek poradził sobie samodzielnie z nowym dla niego wyzwaniem / zadaniem?*

Chodzi o rozmaite działania, dzięki którym nastolatek doświadczy, że jest potrzebny i skuteczny, że jego działania przynoszą pożądane efekty, że jeśli coś postanowi i zaplanuje, to udaje mu się to osiągnąć. Należy wspierać go w dążeniu do celów, które sobie wyznacza, zachęcać do podejmowania nowych wyzwań, nie tylko do nauki, zdobywania nowych umiejętności, ale także do działania na rzecz rodziny, przyjaciół, szkoły, społeczności lokalnej. Nie powinno się go przy tym wyręczać w dobrej wierze, bo odbierze to jako komunikat, że nie potrafi samodzielnie czegoś zrobić! Dużo lepsze efekty przyniesie dostrzeżenie i docenianie efektów pracy oraz zaangażowanie nastolatka.

2. Zaakceptowanie odrębności nastolatka

U nastolatka dostrzegamy zarówno te cechy, które nam się podobają, jak i takie, które chcieliby nieco zmienić. Dostrzegamy jego cechy indywidualne, które czynią go kimś niepowtarzalnym ale również cechy własne, drugiego rodzica czy innych bliskich,. Warto się zastanowić nad tym, w jaki sposób postrzegamy naszego nastolatka i jakie to uruchamia w nas emocje. Pomaga to nie tylko w poznawaniu swojego dziecka, ale przede wszystkim swojej gotowości do uznania go za kogoś odrębnego.

Ćwiczenie:

- *Znajdź przynajmniej trzy cechy, którymi Twój nastolatek różni się od Ciebie i drugiego rodzica.*
- *Znajdź przynajmniej trzy cechy, w których Twój nastolatek jest podobny do Ciebie lub drugiego rodzica.*

Często rodzice wiążą ze swoim potomkiem jakieś nadzieje, mają wizję swojego dziecka i jego przyszłości. Mogą mniej lub bardziej świadomie liczyć, że dziecko będzie lepszym wariantem

ich samych, uda mu się w życiu to, co rodzicom się nie udało. Bywa, że bardzo trudno jest pogodzić się z tym, że nastolatek jest odrębną osobą. Człowiekiem, który ma swoje zdolności, predyspozycje i swój własny pomysł na siebie (o to właśnie chodzi w budowaniu dorosłej tożsamości). To być może będzie wymagało pogodzenia się z tym, że młody człowiek nie realizuje naszego „projektu”: (miał być inżynierem, a zamiast zakuwać algebrę ciągle gra na gitarze), ale może ścieżka, którą wybrał jest dla niego dobra (gra naprawdę nieźle), a przynajmniej warto to sprawdzić. Akceptacja tego, że dorastające dziecko jest inne niż sobie wymyśliliśmy pozwala przestać wywierać na nim presję i skupić się na potencjale, który rzeczywiście posiada, a także wspierać go w działaniach, które pomogą odnaleźć najlepszą dla niego drogę.

Umiejętność radzenia sobie z emocjami.

Rozwijanie tej umiejętności wymaga świadomości i akceptowania faktu, że przeżywamy różne emocje: jedne są łatwiejsze, przyjemniejsze, inne trudne, jedne spokojne, inne dość gwałtowne. Każdej warto się przyjrzeć: zidentyfikować ją, nazwać, spróbować powiązać ją z sytuacją, zdarzeniami, które je uruchomiły. To pierwszy krok na drodze do zapanowania nad nimi. Zrozumienia tego, czym spowodowana jest dana emocja pomaga w podjęciu adekwatnych reakcji i działań by poradzić sobie z ewentualnym problemem. Krok drugi to znalezienie sposobu wyrażenia, odreagowania jej. Istnieją zarówno konstruktywne, jak i niekonstruktywne sposoby radzenia sobie z emocjami. Szkodliwe polepszacze nastroju to alkohol, narkotyki czy odreagowywanie emocji poprzez niebezpieczne zachowania (bójki, ryzykowne zachowania seksualne, samookaleczenia, ucieczka w świat wirtualny). Znacznie lepiej działają: rozmowa z bliską osobą, aktywność fizyczna, kontakt ze sztuką. Jeśli nastolatek będzie miał w rodzicu dobrego rozmówcę nastawionego na zrozumienie i wspieranie, będzie z tego korzystał, a dzięki temu nie tylko nauczy się rozmawiać z innymi, ale też utrwali sobie ten konstruktywny sposób radzenia sobie w trudnych sytuacjach.

Co robić, kiedy nastolatek przekracza granice?

Na liście największych zagrożeń okresu dorastania substancje psychoaktywne z pewnością znajdują się na jej szczycie. Jak najlepiej więc zadbać o bezpieczeństwo nastolatka, kiedy wymyka się już spod rodzicielskiej kontroli? Co robić w sytuacji, kiedy przekroczy granicę i spróbuje alkoholu lub narkotyków? Stosowanie kar na tym etapie może nie przynieść oczekiwanego rezultatu, a wręcz jeszcze bardziej odsunąć nastolatka od rodziców. Jeżeli zaczyna eksperymentować, należy nie tylko stawiać granice, ale z nim o tym rozmawiać.

Rodzic: *Słyszałam dzisiaj w radiu, że „trawka” jest znacznie silniejsza niż kiedyś i często jest zanieczyszczona. Słyszałeś coś o tym?*

Nastolatek: *Nie... Pierwsze słyszę... z tego co wiem, marihuana jest zdrowsza niż alkohol i papierosy.*

Rodzic: *W takim razie musimy o tym pogadać.*

Stosowanie substancji psychoaktywnych to sprawa, o której trzeba z nastolatkiem rozmawiać zanim pojawią się jakiegokolwiek niepokojące sygnały: w miarę naturalnie, niekoniecznie w tonie rodzicielskiego wykładu. Pretekstem może być wspólnie oglądany film, artykuł w gazecie, reklama piwa w telewizji. Rodzic w trakcie takiej rozmowy powinien wyrazić swoją opinię, ale też przekazać istotne informacje, wskazując ich źródło. Choć wydaje nam się, że młodzież jest nieustannie bombardowana informacjami o szkodliwości używek, to wiedza młodych ludzi o szkodliwości używania substancji psychoaktywnych bywa bardzo ograniczona.

Jak powinni reagować rodzice, kiedy widzą, że dziecko piło alkohol i wraca do domu pijane?

Zrobić natychmiast dziką awanturę? Ukarać? Wyrazić swoją rozpacz, zawód i rozczarowanie? A może udawać, że nic nie widzą?

W takiej sytuacji warto:

- Zaczekać na moment, kiedy zarówno rodzic, jak i dziecko nie są pod wpływem nadmiernych emocji, a dziecko pod wpływem alkoholu. Należy dążyć do wszelkich starań, by rozmowa przebiegła w spokojnej atmosferze, by padły rzeczowe argumenty. Można zacząć ją tak: *Wiem, że piłeś na imprezie alkohol i chciałabym, żebyś wiedział, że mi się to nie podoba. Alkohol u osób w twoim wieku uszkadza układ nerwowy. A poza tym ludzie pod wpływem alkoholu tracą kontrolę nad swoim zachowaniem i często robią rzeczy, których potem żałują...*
1. Trzeba dać synowi / córce szansę na przedstawienie sytuacji z własnej perspektywy, opowiedzenia o powodach, które do tego doprowadziły. Warto zacząć od pytania: *Co się stało?* Jeżeli w trakcie rozmowy pojawia się argument presji społecznej (*wszyscy pili*), warto wspólnie zastanowić się nad tym, jak następnym razem może się zachować, by nie ulec presji otoczenia.
 2. Nie warto pytać „Dlaczego to zrobiłeś(a)ś?”
 3. Na pytanie: *Dlaczego to zrobiłeś(a)ś?* nastolatkowi/nastolatce może być trudno odpowiedzieć, bo po pierwsze, może sam/sama tego nie wiedzieć albo nie chceć się

tym dzielić. Po drugie, może odebrać je jako wyraz presji ze strony rodzica, co zwiększy tylko opór i niechęć.

Czy za złamanie wspólnie ustalonej zasady należy karać?

Okres dorastania to czas, kiedy zdecydowanie należy odpuścić sobie próby wpływania na dziecko poprzez kary. Kara nigdy nie jest skutecznym środkiem oddziaływania, nie pobudza do refleksji na temat swojego zachowania, budzi poczucie krzywdy i chęć odwetu – u nastolatków działa to w dwójnasób. Stosowanie jej w przypadku dorastających dzieci przekreśla szanse na zbudowanie z dzieckiem relacji opartej na zaufaniu i wzajemnym szacunku.

Znacznie bardziej wychowawcze jest pozwolenie na to, by dziecko doświadczało konsekwencji swojego zachowania. W przypadku powtarzającego się łamania wspólnie ustalonych zasad, dotyczących zdrowia i bezpieczeństwa, konsekwencją może być ograniczenie autonomii i przywilejów nastolatka (np. wymóg wcześniejszego powrotu do domu z imprezy), na pewien czas, dopóki nie odzyska naszego zaufania.