

***Jestem nastolatkiem, chcę
decydować, muszę wybierać
– o życiowych wyborach
gimnazjalistów***

Jolanta Radczyc – nauczyciel konsultant ODN,
pedagog rodzinny, coach

Zielona Góra 27.04.2016



Motto:

***To nastolatek jest w kryzysie
i to on potrzebuje wsparcia***

Dorastanie, dojrzewanie, adolescencja...



„Czas dorastania to most, przez który człowiek przechodzi od bez troskiego dzieciństwa do odpowiedzialnej dorosłości”

11-12r.ż. - 18-19r.ż.

16r.ż.- kryzys młodzińczy



Zmiany, jakim podlega nastolatek

Zachodzą one przynajmniej w trzech płaszczyznach:

biologicznej (anatomia i fizjologia prowadząca do dojrzałości płciowej)

rodzinnej (konflikt między statusem dziecka a zmianą oczekiwań, rolą rodziny i grupy rówieśniczej)

społecznej (konieczność samookreślenia się, także w roli zawodowej)



Cele rozwojowe

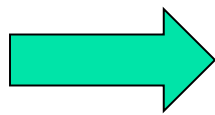
- **Doświadczenie fizycznej dojrzałości seksualnej** (12-16r.ż.)
- **Rozwijanie, odkrywanie własnej tożsamości** (kim jestem???)
- **Kształtowanie zobowiązań społecznych** (pytanie o sens życia, określanie swojego przyszłego miejsca w społeczeństwie)
- **Uzyskanie autonomii** (uwalnianie się od opinii rodziców, ich autorytetu, poglądów na życie)
- **Wyrastanie z egocentryzmu** (czyli poczucia nieustającego bycia na scenie, samotność, brak zrozumienia)
- **Reorganizacja systemu wartości** (kwestionowanie wartości społeczeństwa (rodziców), skłonność do idealizowania, oparcia na grupie rówieśniczej)



Ważne cechy okresu dorastania

- **Bardzo duży zamęt (mylenie wolności z samowolą)**
- **Niepewność (nie wie kim jest, nie dziecko – nie dorosły)**
- **Wrażliwość (chwiejność emocjonalna)**

Pippi



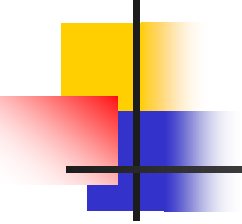
Śpiąca Królewna



Trzy miłości nastolatka

- Do telefonu
- Do lustra
- Do pamiętnika (blogu)





**„Wiek dojrzewania jest jak dramat homara.
W czasie, kiedy zmienia swoją starą skórę,
a nie wyprodukuje jeszcze nowej –
jest całkowicie bezbronny.”**

Pino Pellegrino



**Wpływ rodziców musi konkurować
z wpływem rówieśników i “toksycznej”
popkultury**

**Współczesne nastolatki, jak nigdy dotąd,
podlegają wpływom spoza środowiska
rodzinnego**



Oczekiwania

rodziców i nauczycieli:

- by osiągały pełnię swego potencjału (np. dobre oceny, osiągnięcia sportowe, zainteresowania)
- stały się świadome swoich potrzeb
- zachowywały się dojrzale



Oczekiwania kolegów:

- nacisk na konformizm (najczęściej w ubiorze, gadżetach)
- presja na bycie popularnym (lubianym)

Przekaz popkultury (media + rynek)

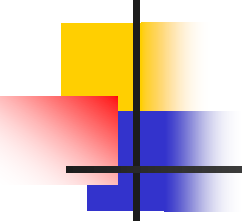
- by stały się obiektem oceny innych
(atrakcyjny wygląd, strój)
- by poszukiwały jedynie doraźnych
przyjemności
- by były wciąż nienasyconymi konsumentami



Celebryci

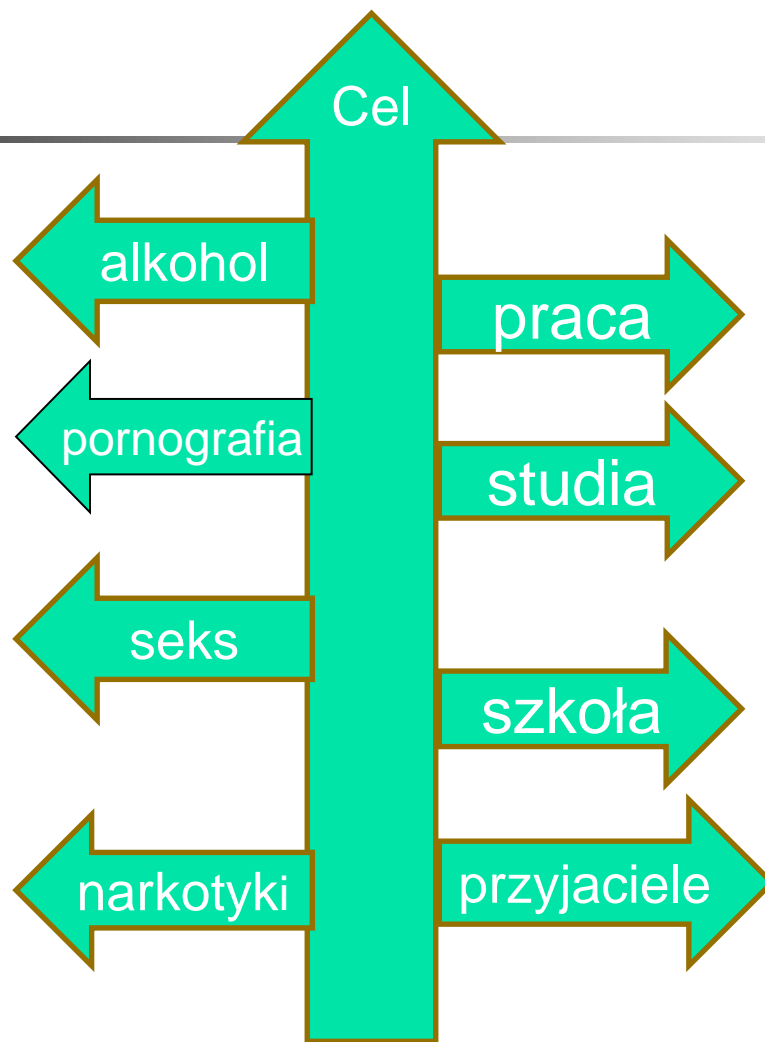


Quo vadis nastolatku?

- 
-
- „Czy mógłbyś mi łaskawie powiedzieć, w którą stronę mam pójść?”
 - Zależy to w dużym stopniu od tego, w którą stronę zechcesz pójść - powiedział kot.
 - Nie zależy mi na tym, w którą... - powiedziała Alicja .
 - Więc nie ma znaczenia, w którą stronę pójdziesz - powiedział kot.”

Rozdroża życia

Czego pragniesz? Na czym Ci zależy? Co jest ważne?



Wsparcie

Odzyskać sterowność



Jak podejmować życiowe decyzje?



- **Wcześniejsze doświadczenia**
- **Świadomość własnych potrzeb**
- **Otwartość na kompromisy**
- **Ustalenie priorytetów**
- **Obrona dokonanych wyborów**

Rady dla wychowawców i rodziców



- **poznać nastolatków!**
- **słuchać ich z empatią, zadając pytania otwarte**
- **znaleźć to, co nas łączy (np. humor, zainteresowania)**
- **zwracać uwagę na pozawerbalny aspekt konwersacji (gesty, ton, i aluzje do kultury młodzieżowej)**
- **unikać stygmatyzacji nastolatków (etykiety!)**



Uczenie umiejętności:

- **rozdzielanie: uczuć od faktów, dobrych relacji od toksycznych relacji**
- **zdolności podejmowania trudnych wyborów**
- **znalezienia swojej tożsamości i szukanie uznania w sobie (a nie w otoczeniu)**
- **stawiania i bronięcia swoich granic**
- **tonowania ocen**
- **obieranie i dążenie do osiągnięcia długoterminowych celów np. dostanie się do dobrej szkoły**
- **radości z altruizmu**



Co zrobić, żeby nastolatek chciał z nami współpracować?

- **Nastolatek potrzebuje zrozumieć**
- **Nastolatek potrzebuje doświadczyć szacunku**
- **Nastolatek potrzebuje doświadczyć zaufania**

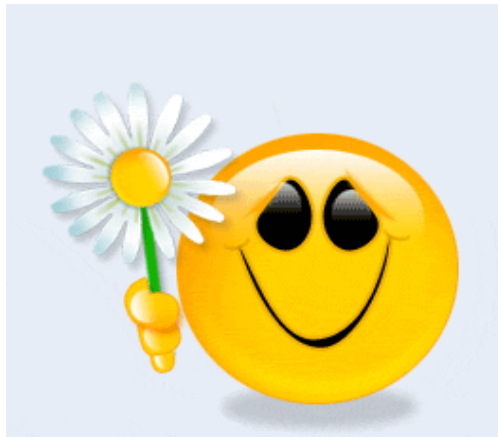
W szkołach

- Od działań pozornych do realnych w szkolnym wychowaniu i profilaktyce
- Zajęcia edukacyjne *wychowanie do życia w rodzinie*
- Doradztwo zawodowe
- Rekomendowane programy:
 - Szkoła dla rodziców i wychowawców
 - Trening Zastępowania Agresji



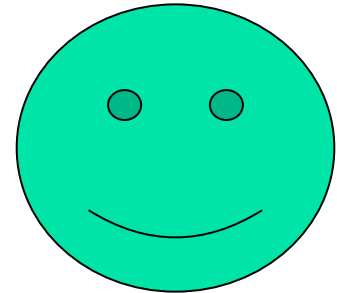


Najlepsze jeszcze przed nami...





Dziękuję za uwagę



Konsultacje indywidualne i grupowe w ODN

J.Radczyc@odn.zgora.pl

68 328 64 30