

ACH, TE STRASZNE NASTOLATKI...

Dla wielu, prawdopodobnie większości, rodziców nastolatków zaskoczeniem będą wyniki badań noszących tytuł: „**Diagnoza problemów i potencjału młodzieży** „, które przeprowadził Instytut Profilaktyki Zintegrowanej w latach 2010 - 2012 roku, w dużej grupie młodzieży z II i III klas gimnazjów publicznych z siedmiu województw.

Jedno z pytań zastosowanych w badaniach kwestionariusza było sformułowane w następujący sposób: *Niektórzy dorośli są przykładem dobrego postępowania, sposobu życia, charakteru, posiadanych umiejętności lub wiedzy. Którzy z dorosłych z Twojego otoczenia są dla Ciebie obecnie najważniejszymi przewodnikami w życiu? Zaznacz nie więcej niż trzy najważniejsze osoby.*

A oto, co wynika z badań:

Najważniejsi przewodnicy w życiu młodzieży:

- 85% młodzieży wskazuje mamę, a 64% tatę, jako najważniejszego przewodnika spośród dorosłych z ich otoczenia (przewodnika, który jest **przykładem dobrego postępowania, sposobu życia, charakteru, posiadanych umiejętności lub wiedzy**).
- Kolejne miejsca wśród najważniejszych przewodników życiowych zajmują: babcia (26%), nauczyciel (15%) dorosły brat/kuzyn (14%), dorosła siostra/kuzynka (14%), ciocia (10%), dziadek (9%), trener sportowy (9%), wujek (8%), osoba duchowna (6%)
- Dla chłopców zdecydowanie częściej ważni są mężczyźni z ich otoczenia (tata, dziadek, wujek, brat, kuzyn), dla dziewcząt kobiety (mama, babcia, ciocia, siostra, kuzynka).
- 56% chłopców i 55% dziewcząt deklaruje, że spotkali w swoim życiu nauczycieli lub wychowawców, **którym osobiście dużo zawdzięczają, [którzy im pomogli, dodali wiary w siebie, nauczyli czegoś ważnego o życiu]**. Ponad 80% z tej grupy gimnazjalistów stwierdza, że wśród wychowawców, którym wiele zawdzięczają są także nauczyciele z obecnego gimnazjum.
- Najważniejsze **źródła wiedzy młodzieży o miłości** to: rodzice (72%), rówieśnicy (45%), książki (38%), Internet (33%), kościół (30%), telewizja i radio (24%), nauczyciele (19%), kolorowe czasopisma (15%). Badani mogli zaznaczyć po 3 najważniejsze źródła wiedzy.
- Najważniejsze **źródła wiedzy młodzieży o seksualności** to: Internet (62%), rówieśnicy (50%), rodzice (35%), nauczyciele (34%), telewizja i radio (30%), specjaliści zapraszani przez szkołę (28%), kolorowe czasopisma (25%). Badani mogli zaznaczyć po 3 najważniejsze źródła.
- **Źródła wiedzy o miłości i seksualności, którym młodzież najbardziej ufa** to: rodzice (84%), specjaliści zapraszani przez szkołę (38%), nauczyciele (37%), rówieśnicy (30%), książki (27%), Internet (24%), kościół (23%). Badani mogli zaznaczyć po 3 najważniejsze źródła.

Analiza wyników badań dostarcza jeszcze innych ważnych wniosków. Rola nauczyciela, lidera religijnego (w tej kategorii uwzględniono zarówno osoby duchowne, jak świeckich liderów religijnych) czy trenera sportowego jest tym większa, im słabsza jest kondycja rodziny.

Z badań wynika również, że „wśród młodych ludzi, którzy nie wskazują żadnego z rodziców, jako swego przewodnika odsetek upijających się, korzystających z narkotyków i palących papierosy jest ponad trzykrotnie wyższy niż wśród młodzieży postrzegającej mamę i tatę,

jako swój autorytet.

Wśród gimnazjalistów, którzy nie wskazują żadnego z rodziców, jako swojego autorytetu odsetek młodzieży, której zdarzyło się mieć myśli samobójcze „przynajmniej raz w ostatnim roku” jest niemal trzykrotnie wyższy niż wśród młodzieży, która dostrzega w rodzicach ważnych przewodników. Podobnie rzecz ma się z kontaktami seksualnymi, gdzie odsetek młodzieży po inicjacji seksualnej jest trzykrotnie większy w (liczącej 10%) grupie młodzieży, która nie zaznacza ani mamy, ani taty, jako przewodnika. Bycie sprawcą przemocy rówieśniczej „w okresie ostatnich 30 dni” zdarza się trzykrotnie rzadziej w grupie młodzieży wskazującej oboje rodziców, jako swoich przewodników, a bycie sprawcą cyber - przemocy „w okresie ostatnich 12 miesięcy” dwukrotnie rzadziej niż w grupie niewskazującej żadnego z rodziców, jako swojego autorytetu.”

W świetle tych badań bardzo wiarygodne wydają się następujące słowa LISTU DO RODZICÓW.

Kochani Rodzice!

Wiem, że bardzo mnie kochacie! Wiem, że jestem dla was kimś bardzo ważnym. Wiem, że troszczycie się o mój rozwój i o moja przyszłość. Ale nie wiem, czy Wy też wiecie, że ja bardzo Was KOCHAM i że jesteście dla mnie najważniejsi,

Pewnie trudno wam w to uwierzyć, szczególnie wtedy, gdy mamnaście lat, trzaskam drzwiami, a na wasze uwagi często ironicznie wzruszam ramionami.

Nie chce się usprawiedliwiać, ale w tym wieku często bywa tak, że robię coś, co wygląda na złośliwość, ośli upór i arogancję, lecz w rzeczywistości mnie samemu też to bardzo przeszkadza.

PROSZĘ – przeczekajcie to wszystko jak świnkę, ospę, zapalenie ucha czy inne przypadłości.

BARDZO PROSZĘ – nigdy nie wątpcie w to, że to właśnie WY jesteście dla mnie najważniejsi.

Z wcześniej cytowanych badań wynika optymistyczny wniosek, że „ponad 2/3 młodych ludzi czuło się wysłuchanych i zrozumianych w ostatniej rozmowie z rodzicami o ważnych dla siebie sprawach”. I chociaż tylko niewielu spośród tych rodziców przeszło specjalne warsztaty wychowawcze, to wystarczyła ich dobra wola i miłość, by będące w tym trudnym wieku nastoletnie dzieci w tak dużym procencie czuły się wysłuchane i zrozumiane.

Grupa rówieśnicza dla nastolatków jest bardzo ważnym odniesieniem, ale okazuje się, że rodzice i wartości, którymi żyją, na co dzień, są swoistym kompasem w życiu swoich dzieci. Nastolatki potrzebują rodziców i tego, żeby rodzice z nimi rozmawiali, a nie tylko, do nich mówili. Z szeregu rozmów z niespokojnymi, samotnymi nastolatkami (narodowość tu nie odgrywa znaczącej roli) wynika jeden podstawowy wniosek: **młodzi ludzie oczekują od rodziców więcej szacunku, empatii i wsparcia; pragną, aby dorośli potrafili ich wysłuchać, częściej zasięgaliby ich opinii i byli bardziej skorzy do dyskusji.** Pamiętaj! - żeby nastolatek usłyszał, co do niego mówisz **niezbędne jest, aby czuł się szanowany.**

Nieustanne polecenia (nakazy) z naszej strony świadczą o braku wiary w samodzielność dziecka i zamiast motywować wywołują niechęć. Lepsze efekty przynosi podkreślanie skutków działań niż wydawanie rozkazów, które tak naprawdę, nigdy nie są dobrym rozwiązaniem, bez względu na wiek. Zarówno z **nastolatkami, jak i z zupełnymi maluchami należy rozmawiać uprzejmie i z szacunkiem, jak z dorosłymi.** Nie należy zadawać zbyt wielu pytań, np. zamiast „przepytywać”: „Jak dzisiaj było w szkole? Czy odpowiadałeś na polskim?”, Powiedzieć: „Dobrze, że jesteś”. **Jeżeli dziecko jest zamknięte, nie próbujmy go otwierać kluczem do konserw. W ten sposób czynimy go jeszcze bardziej zamkniętym i upartym** (John Locje).

Okres nastoletni kojarzy nam się z wieloma zagrożeniami. Jak uchronić przed nimi nasze dzieci. Specjaliści od profilaktyki twierdzą, że przede wszystkim młodzież nie zna konsekwencji podejmowania niebezpiecznych zachowań. Warto wiedzieć, że to alkohol pozostaje głównym zabójcą młodych ludzi, następnie opiaty (substancje otrzymywane z przetworów maku lekarskiego np. „kompot” uzyskiwany domowym sposobem ze słomy makowej, jak i również syntetyczne

środki przeciwbólowe; są one o wiele bardziej niebezpieczne niż narkotyki otrzymywane syntetycznie; przyjmuje się, że okres przeżycia u opiatowców wynosi średnio osiem lat od pierwszego przyjęcia środka) oraz nikotyna. Dopalacze są zagrożeniem ze względu na dostępną cenę. Z literatury dotyczącej profilaktyki wiadomo też, że młodzi ludzie stojący u progu pełnoletniości (a nie dorosłości, nagle nie stali się nagle, bowiem dorośli) potrzebują od nas rodziców, nauczycieli, osób duchownych – życiowych drogowskazów i znaków (podobnie jak w zasadach ruchu drogowego: znaków informacyjnych, ostrzegawczych, zakazu, nakazu itp.) do przebycia życiowej swojej drogi i osiągnięcia celu - choć prezentują na zewnątrz postawy przeczące temu. Jeśli ta droga jest dobrze oznakowana i nie ma na niej zbyt dużo i zbyt mało znaków to dziecko może osiągnąć bezpiecznie cel.

Jak więc rozmawiać na ważne i trudne tematy: seksu, alkoholu, narkotyków?.. Zamiast „wykładu”, czy „kazania” wykorzystuj codzienne sytuacje do nawiązania rozmowy. Korzystaj z okazji do przypadkowych rozmów słuchając radia, czytając gazetę, oglądając razem serial telewizyjny, jadąc samochodem. Jednorazowa rozmowa o seksie może być trudna do przeprowadzenia dla rodzica i trudna dla nastolatka. Stopniowe osvajanie się z rozmawianiem na te tematy przyda się obu stronom. W rozmowie staraj się poznać punkt widzenia dziecka. Określ swoje zasady oraz wartości i żyj zgodnie z nimi. Staraj się spędzać jak najwięcej czasu z dzieckiem

Na koniec jeszcze raz warto przypomnieć i podkreślić to, o czym pisałam już we wcześniejszych swoich artykułach dotyczących wychowania.

Światowa i rodzima literatura przedmiotu pokazuje niezbicie, że **dobre więzi z rodzicami stanowią niezwykle silny, może najsilniejszy czynnik chroniący młode pokolenie przed popadaniem w różne problemy i podejmowaniem zachowań ryzykownych.** Dotyczy to przekrojowo wszystkich dziedzin profilaktyki – przeciwalkoholowej, przeciw narkotykowej, profilaktyki przemocy, profilaktyki ryzykownych zachowań seksualnych czy też problemów takich jak depresja i tendencje samobójcze.

Przygotowała
Psycholog – mgr Beata Wójcicka

Źródła:

1. Wyniki badań nad młodzieżą Instytutu Profilaktyki Zintegrowanej [IPZIN] związane z wystąpieniem dr Szymona Grzelaka pt.: *Wartości i wychowanie w kulturze wyśmiewającej autorytety i przesyconej seksualizują. Odpowiedź profilaktyki zintegrowanej.* 2013.
2. Figes K., *Te straszne nastolatki*, Wydawnictwo Literackie, wydanie pierwsze, Kraków, 2003
3. Faber A, Mazlish E., *Jak mówić do nastolatków, żeby as słuchały? Jak słuchać, żeby do nas mówiły?* Media Rodzina, Poznań, 2006.
4. „List do rodziców” opracowany przez koordynatora ds. Rodziny W. Parniak, Urząd Gminy Warszawa Bielany.
5. Notatki własne z konferencji „Nastolatek – czas rozwojowej szansy” zorganizowanej przez Poradnię Psychologiczno- Pedagogiczną w Wyszkowie, 21 listopada, 2015 rok.