

Wahania nastroju nastolatka

Jak zrozumieć i pomóc?

Krzyk, płacz, ogromna złość, a po niej histeryczny śmiech i przeprosiny - tak zazwyczaj wyglądają rozmowy z nastolatkiem. Rodzice młodych ludzi w fazie dojrzewania nie mają łatwo. Nastolatki się buntują, negują autorytety i próbują zbudować własną tożsamość. To naturalny proces, który niestety jest bardzo trudny dla wszystkich postronnych. Skąd się biorą humory nastolatka i co robić, aby je przetrwać? Otóż to wszystko dzieje się w związku ze zmianami, jakie zachodzą w mózgu, ciele, psychice, a nawet potrzebach czy relacjach Twojego dojrzewającego dziecka.

Jest to naprawdę trudny czas dla każdego nastolatka, a Ty starasz się, próbujesz, czasami relacje układają się świetnie, a czasem brak Ci sił. W takich momentach zatrzymaj się na chwilę i pomyśl o tym, że Twoje dziecko chce czuć, że akceptujesz zachodzące w nim zmiany, przecież nie są dla niego wyborem, a najzwyczajniej naturalnym i bardzo ważnym **procesem przechodzenia w dorosłość**. Niektóre zmiany są spektakularne i zachodzą niespodziewanie, inne stopniowo i niepostrzeżenie łączą się z codziennością.

Młody człowiek odpowiada za swoje czyny, jednak zrozumienie mechanizmów, jakie nim rządzą, pomaga rodzicom postawić się w miejscu swoich pociech. Ograniczonymi zdolnościami panowania nad sobą oraz niedojrzałością emocjonalną i poznawczą można wytłumaczyć wiele codziennych zachowań nastolatków. Jednak jak przetrwać ten okres, tak aby jednocześnie pozwolić dziecku być sobą, testować, eksperymentować, a z drugiej strony pokazać mu jasne granice oraz zachować bliską więź?

Impulsywność, brak krytycyzmu, wybuchowość cechują wielu nastolatków w mniejszym lub większym stopniu. Dzięki neuobrazowaniu oraz wielu długotrwałym badaniom wiemy, że są za nie odpowiedzialne niedojrzałe struktury mózgowe, a przede wszystkim kora przedczołowa. Która osiąga swoją docelową sprawność do 25 r.ż, a nie jak sądzono wcześniej 6 czy 10 r.ż.

Jak poradzić sobie z wahaniami nastroju nastolatka?

Na różne sposoby możesz porozumieć się z Twoim dzieckiem oraz łatwiej przyjąć jego punkt widzenia. Jednak to wymaga czasu oraz dużej otwartości. Oto kilka sposobów na przetrwanie okresu dojrzewania dla rodziców:

1. Edukuj się, czytaj książki o nastolatkach, choć na warsztaty dla rodziców.

Im więcej wiesz o funkcjonowaniu dzieci w wielu 11-18 lat, tym łatwiej zrozumieć Ci pewne zachowania oraz określić ich powody. Dzięki najnowszej wiedzy psychologicznej, socjologicznej oraz medycznej funkcjonowanie nastolatków zostaje coraz lepiej poznane. Dodatkowo na szkoleniach i warsztatach zawsze możesz wymienić doświadczenia z innymi rodzicami, którzy mogą podsunąć świetne sposoby postępowania.

2. Rozmawiaj z dzieckiem na "trudne tematy".

Menstruacja, nocne polucje, seks - to tematy, których rodzice nie lubią poruszać, ponieważ często nie wiedzą jak o nich rozmawiać. Kiedy nastolatek ma 15-16 lat może być już za późno na takie rozmowy. Warto je przeprowadzić wcześniej, kiedy dziecko jest ciekawe i samo zadaje pytania. Kiedy my jako rodzice nie odpowiemy, poszuka wiedzy gdzie indziej.

3. Przyjmij perspektywę dziecka

Przypomnij sobie jak to było, kiedy sam/sama byłaś nastolatkiem/ką. Przypomnij sobie, co Cię denerwowało w postępowaniu rodziców i dorosłych. Co było niepotrzebne, dzięki temu łatwiej zrozumiesz postępowanie swojej córki czy syna. Empatia, zrozumienie i morze cierpliwości na pewno pomoże w niejednej rozmowie z dzieckiem. Brak przykładania swojej "dorosłej" miary do jego problemów, pomoże Ci zbliżyć się do dziecka.

4. Czasami odpuść

W sytuacji, kiedy dziecko chce malować włosy na różowo, przekuć sobie nos lub nosić określony strój - zastanów się po, co to robi i pomyśl dwa razy zanim się sprzeciwisz. Pamiętaj, że im bardziej ktoś zakazywał Ci w przeszłości jakiejś rzeczy, tym bardziej chciałaś ją zrobić? Teraz nastolatki mają tak samo. Zakazy powodują silny opór i często działanie na przekór osobie, która zakazuje.

5. Dostosuj swoje oczekiwania do dziecka, a nie dziecko do swoich oczekiwań

Chcesz, aby Twoja pociecha miała jak najlepsze życie. Aby skończyła dobre szkoły, znalazła w życiu szczęście [tu możesz wstawić wszystko, co dla Ciebie jest szczęściem]. Jednak pamiętaj o rozmowach z dzieckiem - czego ono pragnie, co jest dla niego ważne. Nie gaś marzeń, tylko dlatego, że się z nimi nie zgadzasz. Pokaż nastolatkowi, że ma w Tobie oparcie, nawet jeśli niektóre jego decyzje mogą Ci nie odpowiadać. Z drugiej strony pokazuj na czym Ci zależy i spróbuj znaleźć wraz z córką lub synem złoty środek.

Burza hormonów - sprawca wahań nastrojów

Wahania nastrojów u nastolatka nie wynikają z jego niestabilności emocjonalnej, a zaburzenia zachowania nie są przejawem złośliwości - za to wszystko odpowiada tzw. **burza hormonów**. W czasie dojrzewania hormony buzuja w ciele nastolatka, a ich aktywność jest zwiększona. Dzięki temu proces dojrzewania może przebiegać prawidłowo, ale niestety są też skutki uboczne **burzy hormonów**.

Objawy takie jak nerwowość, nadwrażliwość i zmiana nastroju to właśnie efekt buzowania hormonów - estrogenów u dziewcząt i testosteronu u chłopców, ale w dużej mierze na te zachowania wpływa też dojrzewanie struktur mózgu. Mózg dojrzewa, pochłaniając mnóstwo energii, przez co nastolatki mają potrzebę dużej ilości snu czy wzmożony apetyt. Kora przedczołowa to jedna ze struktur mózgu, która osiąga pełną sprawność dopiero w 25 roku życia. To właśnie brak w pełni ukształtowanej kory mózgowej powoduje problemy nastolatków na tle emocjonalnym i brak racjonalnego myślenia.

Jak złagodzić burzę hormonów?

- Spróbuj namówić nastolatka do:
- Aktywności fizycznej, co pozwoli wyładować stres i nadmierne emocje, a także poprawi nastrój i będzie miało dobry wpływ na ciało.
- Zbilansowanej diety, która ograniczy niepohamowany apetyt.
- Rozmowy na trudne tematy, dzielenie się problemami i wątpliwościami - jeśli to się nie udaje, to przynajmniej pokaż, że jesteś otwarty na dialog i wspierasz dziecko.
- Rozwijania swoich pasji, by rozwijający się mózg skupił się na kreatywnych zadaniach, a nastolatek miał szansę zająć się czymś, co pozwoli wyrazić mu swoje emocje inaczej, niż przez gniew.

Trudne tematy, czyli rozmowa z nastolatkiem

- Mówić konkretnie, jasno i zrozumiale.
- Nie przerywać dziecku.
- Nie kwitować próśb stwierdzeniem „nie i koniec”, ale wytłumaczyć nakazy czy zakazy.
- Nie odwoływać się do własnego dzieciństwa i dawnych czasów.
- Nie dawać wykładów, ale traktować nastolatka jako równego partnera w rozmowie.
- Nie zadawać krepujących pytań, ale pozwolić nastolatkowi się „wygadać”.

W relacjach z nastolatkiem ważne jest okazanie mu zaufania, ale też zachowanie pewniej dozy ostrożności i określenie jasnych zasad, których będzie się trzymać. Nastolatek musi mieć własną przestrzeń i możliwość kształtowania swojego wyglądu, otoczenia, wyrażania opinii o sprawach rodzinnych, ale musi też stosować się do pewnych reguł i unikać niebezpiecznego zachowania.

Oczekiwania rodzica względem dziecka

Czasem najlepsze, co można zrobić, by zapanowały dobre relacje na linii rodzic i nastolatek to odpuścić. Zdarza się, że rodzic ma zbyt duże oczekiwania wobec dziecka lub mierzy go swoją miarą. Warto postawić się w jego sytuacji, by zrozumieć, czemu się buntuje i sprzeciwia. Przypomnieć sobie, jak samemu było się młodym. Uczciwie prześledzić swoje podejście do **problemów z nastolatkami** - może za mocno pragnie się ingerować w jego wygląd?

Czy znajomi i rówieśnicy mogą być przyczyną zmiennych nastrojów nastolatka?

Dla osoby w okresie dojrzewania bardzo ważna jest akceptacja grupy rówieśniczej. To ich zdanie staje się ważniejsze od zdania rodziców, bliskich czy nauczycieli. Pozycja w grupie i ilość znajomych staje się ważnym elementem życia młodych ludzi i w dużym stopniu wpływa na ich samoocenę. Dlatego problemy w relacjach z kolegami mogą być szczególnie bolesne dla nastolatka. Jeśli młody człowiek jest przygnębiony lub rozdrażniony, warto porozmawiać z nim o relacjach z rówieśnikami. Jego zmienność nastrojów może być związana nie tylko z dorastaniem, ale także ze zmianami relacji w grupie rówieśniczej.

Czy szkoła może być powodem objawów doświadczanych przez nastolatka?

Warto dodać, że zmienność nastrojów adolescenta może być w dużym stopniu związana z sytuacją w szkole, mogą być to problemy z nauką jak i atmosferą w klasie. Młodzi ludzie są przeciążeni ilością nauki, a często także oczekiwaniami ze strony szkoły lub rodziców. Ilość materiału i presja ze strony nauczycieli może być powodem zmiennego nastroju u młodego człowieka, dlatego warto rozmawiać z nastolatkiem o sytuacji w szkole i ilości nauki.

Czy zmiany w ciele nastolatka mogą być przyczyną przygnębienia?

Dorastanie to także czas zmian biologicznych i fizycznych w ciele młodego człowieka. Często nastolatki mają trudność w akceptacji zmieniającego się ciała, co dzieje się nagle i często jest niezrozumiałe. Ważne, aby zapytać o to, jak młody człowiek postrzega zmiany w swoim ciele i jaki ma do nich stosunek. Dla wielu nastolatków jest to trudny czas, ponieważ nie akceptują swojego nowego wyglądu, a problemy takie jak trądzik lub zmiany proporcji ciała mogą być przyczyną ich przygnębienia lub rozdrażnienia.

Czynniki warunkujące dobre samopoczucie młodzieży w środowisku domowym

- Akceptacja przez rodziców
- Dobra atmosfera rodzinna
- Zapewnienie poczucia bezpieczeństwa
- Przyjacielski stosunek rodziców
- Dobre warunki mieszkaniowe
- Dobre warunki finansowe
- Dobry stan zdrowia
- Dostosowanie wymagań rodziców do możliwości

Czynniki warunkujące dobre samopoczucie młodzieży w środowisku szkolnym

- Dobre wyniki w nauce
- Akceptacja przez nauczycieli
- Akceptacja przez koleżanki, kolegów
- Dobre warunki lokalowe
- Swoboda w wyborze
- Dostosowanie wymagań do możliwości ucznia
- Minimalizowanie stresów

Dorastanie jest okresem niezwykle burzliwym, w którym młody człowiek buduje własną tożsamość oraz doświadcza wielu zmian w wyglądzie fizycznym, rozwoju poznawczym i emocjonalnym. W procesie tym również rodzice stają w obliczu nowych zadań, z którymi nie zawsze potrafią się uporać. Czasami zmiany w zachowaniu dziecka wydają im się niepokojące, choć są one naturalną częścią rozwoju i nie świadczą o wystąpieniu zaburzeń.

Jak pomóc nastoletniemu dziecku

- Rodzice tworzą wyjątkową więź, jako kochająca postać, która naprawdę interesuje się swoim dzieckiem. To przez przykład brany z Ciebie, **dzieci uczą się kochać i troszczyć się o innych ludzi.**
- Pamiętaj, że mimo ich obojętności, ostrych słów lub krytyki wobec Was lub ich nauczycieli, **nastolatkomie potrzebują miłości, zrozumienia i akceptacji.** W takim właśnie środowisku łatwiej im będzie poradzić sobie z wahaniami nastroju.

Bądź dobrym przykładem

W okresie dojrzewania rozwijają się umiejętności rozumowania Twojego dziecka. Będzie ono obserwować, co mówisz i co robisz. Staraj się być konsekwentnym w swoich działaniach i w tym, co chcesz zaszczepić swojemu dziecku. Pamiętaj, że **jesteś jego pierwszym punktem odniesienia w poszukiwaniu tożsamości**. Czasami jednak łatwo jest zapomnieć, że **dzieci są również jednostkami społecznymi** i należy je traktować z szacunkiem. Uznaj ich autonomię, nawet jeśli ich wybory mogą nie być takie same, jak Twoje. Postaraj się zrozumieć ich punkt widzenia oraz ich uczucia i potrzeby.

Po prostu bądź

Bądź towarzyszem swojego dziecka, zapewnij, że zawsze i mimo wszystko może na Ciebie liczyć. Że akceptujesz je i kochasz - tak po prostu.

Opracowała: Silvija Iwanow