

WSPÓŁCZESNY NASTOLATEK

W rozdziale tym spróbuję przybliżyć czytelnikowi (mam na myśli przede wszystkim rodziców) obraz współczesnego nastolatka, a więc obraz naszej córki/syna, który jest nam wydawałoby się bardzo znany, w rzeczywistości bez identyfikującej ramy albo passe-partout, inaczej pozbawiony wnętrza. Z tego powodu warto wiedzieć, z czym zmagają się nastolatki. Po co nam ta wiedza?... Przede wszystkim po to, bo je kochamy, ale także po to, aby lepiej je zrozumieć i mieć ewentualnie szansę im pomóc.

I tak współcześnie nastolatki zmagają się z wieloma problemami, których nie doświadczali ich rodzice, lub które były mniej powszechne. Obecnie nastolatek musi zmierzyć się z wieloma trudnymi sytuacjami, które dotyczą różnych sfer – emocjonalnej, społecznej, poznawczej.

Dostępność Internetu zmieniła skalę problemów. Obecnie Internet, publikacje w socialmediach mają ogromny wpływ na współczesnego chłopaka/dziewczynę. Duża część ich życia związana jest z wirtualnymi aktywnościami. Dzięki byciu on-line uczą się (co szczególnie obrazuje czas korona wirus), bawią, ćwiczą, poznają nowe osoby. Ale z wirtualną rzeczywistością pojawia się inny, bardzo niebezpieczny problem, a mianowicie cyberprzemoc. Jest to termin związany z doświadczaniem zastraszania, nękania, grożenia, prześladowanie za pomocą mediów społecznościowych, stron www, komunikatorów on-line. Internet umożliwia szybsze i trwalsze prześladowanie nie lubianych osób. Ekspozycja na krwawe gry, filmy i programy narażają nastolatka na przyzwyczajanie się do przemocy, uznanie jej za coś codziennego. Dodatkowo, im więcej przemocy oglądają rodzice, tym bardziej dzieci uznają to za coś naturalnego. I czy w tej sytuacji - jakże dla nas rodziców nowej - możemy pomóc naszemu dziecku? Oczywiście! Byłe szybko i skutecznie. Jak? Po prostu - rozmawiaj z dzieckiem, dowiedz się w czym, bądź w kim tkwi jego problem? Dlaczego zostało ofiarą cyberprzemocy? - interweniuj w szkole, u rodziców prześladowców, zgłoś problem na policję, pokaż dziecku, że nie jest samo, a Ty stoisz po jego stronie i zrobisz wszystko, aby mu pomóc. Rozmowa o tym, co oglądają nastolatki, jak postrzegają publikowane w socialmediach artykuły i filmiki najbardziej chroni je przed zgubnymi skutkami cyberprzemocy.

A teraz inna sfera nastolatkowej rzeczywistości. Z badań z 2018 roku wynika, że doświadczenia inicjacji seksualnej deklaruje 54% badanych uczniów, przeważają chłopcy. Najczęściej deklarowany wiek pierwszych kontaktów seksualnych to 17 lat – 32% badanych. Jako formę antykoncepcji nastolatki najczęściej wymieniają prezerwatywy ok. 76,6%, następnie tabletki antykoncepcyjne – 22,3%. Nam, rodzicom od razu nasuwają się pytania: Czy to wiarygodna statystyka? Dlaczego tak szybko? Dlaczego taki duży procent chętnych? A gdzie uczucie? A gdzie miłość?... a matura?... studia?... itd. Nastolatki na co dzień zmagają się ze swoją seksualnością, presją rówieśniczą, erotyzacją treści w Internecie. Widzą, słyszą, próbują. Podziw osób z grupy to najwyższe uznanie, dla którego chłopiec lub dziewczyna są w stanie wiele poświęcić. Jak pomóc naszej córce/synowi, którzy nie są w temacie, ale nie chcą odstawać od reszty szkolnego towarzystwa? Po prostu: rozmawiaj z dzieckiem o seksie, o bezpieczeństwie, buduj zaufanie w taki sposób, aby Twoje dziecko zwróciło się do Ciebie o pomoc, informację kiedy będzie tego potrzebowało.

Kolejny problem z jakim może zmagać się współczesny nastolatek to „Drugs”. Specjalnie używam angielskiego słownictwa, bowiem wśród młodzieży jest to termin bar dziej powszechny, bardziej komunikatywny aniżeli słowo narkotyki. I tak najczęściej zażywany dragiem przez nastolatki jest marihuana. Bywa, że mają też dostęp do "twardych narkotyków". Niebezpiecznymi substancjami odurzającymi są jednak obecnie dopalacze, które są nieznanymi mieszkankami różnych, często bardzo trujących substancji, których działanie jest nieznane. Odurzanie się dopalaczami rośnie,

ponieważ są łatwo dostępne dla nastolatków oraz (o zgrozo) polecane przez rówieśników. Pozornie pomagają przed klasówką, egzaminem, podnoszą nastrój, ośmielają w grupie itp. Często młode osoby próbują z ciekawości, z chęci zaimponowania otoczeniu, jak wyżej wspomniałam, są niekiedy, pozornie pomocne itp. Nastolatki nie zdają sobie sprawy, jak łatwo mogą się uzależnić. Obok narkotyków najpowszechniejszym środkiem zmieniający stan świadomości jest alkohol. W Polsce do kupienia przez osoby po ukończeniu 18-go roku życia. Spożycie alkoholu ciągle wzrasta, a jego wpływ można zaobserwować na podstawie kłopotów z nauką, rozluźnieniu więzów społecznych, braku przestrzegania granic oraz konwenansów. Alkohol w wyraźny, negatywny sposób wpływa na funkcjonowaniu układu nerwowego. Od alkoholu szybciej uzależniają się dziewczyny niż chłopcy. I tutaj rodzicu zatrzymajmy się. O ile mało wiemy na temat narkotyków, jeszcze mniej na temat dopalaczy, o tyle problem alkoholu jest nam znany i wiemy co za tym się kryje.

Kolejny problem nastolatków to otyłość (zwana bulimią), oraz anoreksja – dwie choroby z tego samego kontinuum. Często nastolatki sięgają po jedzenie jako formę nagrody, odstresowania się, pochłaniają wielkie ilości pokarmu. Często są to fast foody, niezmierna ilość słodkich batoników, nocne podjadanie. Konsekwencją tych działań jest nadmierna otyłość, fizyczna ociążałość. Ale niestety, wśród młodzieży istnieje presja związana ze szczupłym wyglądem, „kaloryferem” na piersi, „kratą” na brzuchu. Obraz ten podkreślają media np. programy typu Top model, Hotel Paradise, itp. Wśród młodzieży popularne stają się więc głodówki, ograniczanie kalorii, chorobliwa aktywność fizyczna. Działania te, niekontrolowane, mogą prowadzić do rozwinięcia się anoreksji, która na wymianę z bulimią może spowodować trwałe kalectwo, a nawet śmierć. Często problem odżywiania zahacza jednak o depresję, a więc chorobę cywilizacyjną, której wskaźnik rośnie z roku na rok. Niektórzy badacze rosnący problem depresji wiążą z aktywnością w Internecie. To prawda. Poświęcenie bardzo dużej ilości czasu na kreowanie siebie w mediach, zbyt dużo snu lub bezsenność, wycofanie się z dotychczasowych relacji, zmiana zachowania – rozdrażnienie, płaczliwość, negatywizm, myśli samobójcze, to konsekwencja ciągłego bycia w świecie wirtualnym często nie kompatybilnym z realem. Ten brak porozumienia z rzeczywistością jest często dodatkowo początkiem zaburzeń w odżywianiu, o których wspomniałam wyżej. W takiej sytuacji rodzicu należy zwrócić się jak najszybciej do specjalisty – psychologa lub psychoterapeuty. W tej sytuacji nasza pomoc może być nie wystarczająca.

I jeszcze jeden temat, który chciałabym poruszyć na koniec swoich nastolatkowych dywagacji. A mianowicie: oceny szkolne. Często młodzież kończąca szkołę podstawową (jeszcze do niedawna gimnazjalną) przybywa do nowej szkoły z przeświadczeniem, że dotąd otrzymywane przez nich dobre a nawet bardzo dobre oceny, nie ulegną pogorszeniu w szkole kolejnej, a więc tej, którą sobie wybrali, a nawet wymarzyli. A tu, o zgrozo!, zamiast dawnej piątki, czwórki, a często szóstki pojawia się jedynka, dwójka, no czasami trójka. Trudności z przyswojeniem materiału, nieradzenie sobie w sytuacjach stresowych, agresja w stosunku do siebie i innych, brak poczucia sukcesu czasami brak przynależności do grupy – powoduje, że szkoła może być bardzo trudnym doświadczeniem dla nastolatka. Młodzież spędza większość dnia w szkole, gdzie nie zawsze czuje się komfortowo i spokojnie. Rodzicu warto przyjrzeć się temu problemowi. Zanim twój nastolatek podejmie decyzję wyboru szkoły, przedyskutuj to z nim - czy jest to szkoła na miarę jego możliwości, zainteresowań, oczekiwań? Nie mów: „rób jak chcesz.” Oczywiście ostateczne słowo należy do Twojego syna/córki, ale konsekwencje niewłaściwego wyboru miej na uwadze.

Konkludując. Często rodzice chcą myśleć o swoich dzieciach jak o maluchach, które jeszcze nie rozumieją świata i nie mają do czynienia z różnymi poważnymi problemami. Rodzice - im szybciej dostrzeżemy trudności naszych nastoletnich dzieci, będziemy z nimi rozmawiać i proponować im różne sposoby radzenia sobie, tym bezpieczniej, skuteczniej pomożemy im

zmierzyć się ze światem, który ich często tak „pociąga”.

Bibliografia:

Młodzież 2018 - raport z badania sfinansowanego przez Krajowe Biuro ds. Przeciwdziałania Narkomanii, CBOS, Warszawa, 2018

Opracowała
Alina Beister
pedagog