ANNA TULCZYŃSKA, PSYCHOLOŻKA, PSYCHOTERAPEUTKA 06.03.2024

Nowa szkoła, nowe granice



Dla rodziców czternasto-, piętnasto- i szesnastolatków ostatnie miesiące były trudne. Przygotowania do egzaminów, stres związany z rekrutacją do szkół średnich... Ale to nie koniec wyzwań. Przed nastolatkiem zadanie wejścia w nową grupę. Przed rodzicami zadanie odnalezienie się w nowej roli – rodzica „prawie dorosłego dziecka”.

Wraz z zagłębianiem się świeżo upieczonego ucznia szkoły średniej w nową społeczność pojawią się przed rodzicami nowe wyzwania np. pytania ze strony dziecka:

Czy mogę iść na imprezę do kolegi z III klasy? Czy mogę nie wrócić na noc? O której mam wrócić z imprezy?

W tym okresie pojawiają się też pierwsze próby z papierosami i substancjami psychoaktywnymi, alkoholem. I kolejne wątpliwości rodziców.

Jak reagować? Zabraniać czy pozwalać? Jeśli tak, to na co? Jakie możliwe konsekwencje mogę wyciągnąć?

Po kilku takich sytuacjach rodzice orientują się, że coś musi się zmienić, że ich życie rodzinne zrobiło właśnie duży krok do przodu, a oni nie do końca za nim nadążają. Można się jednak na to przygotować (częściowo, bo życie z nastolatkiem jest pełne niespodzianek).

Dlaczego rozpoczęcie nauki w szkole średniej powoduje takie zmiany?

Inne wymagania i oczekiwania nauczycieli

W szkołach średnich nauczyciele przyzwyczajeni są do pracy ze starszymi, często pełnoletnimi uczniami. Praca z dojrzalszymi osobami pozwala na stawianie wysokich wymagań nie tylko pod względem merytorycznym. Nauczyciele i wychowawcy oczekują także samodzielności i odpowiedzialności. Inaczej wygląda praca wychowawcza, uczniowie mają więcej swobody, inne obowiązki, mogą też ponieść poważniejsze konsekwencje swoich zachowań.

Odmienny jest też rodzaj relacji nauczyciel - uczeń. Nauczyciel w szkole średniej nie jest już opiekunem prowadzącym za rękę: pilnującym na każdym kroku, chwalącym lub karcącym za każde zachowanie, dającym jasne wskazówki. Jest raczej mistrzem, przewodnikiem, za którym uczeń podąża, jeśli chce. Nauczyciele oczekują np. samodzielnego motywowania się do nauki, pilnowania swoich spraw, terminów, ocen itp. W większych miastach na wycieczki nauczyciel często umawia się z uczniami „na miejscu”, czyli w kinie lub muzeum, co wymaga samodzielnego dotarcia na miejsce. Młodzież musi sprawnie poruszać się po mieście, nie tylko po najbliższej okolicy.

Uczniowie w szkole średniej ponoszą też inne konsekwencje swoich zachowań. Po pierwsze – w katalogu kar zawartych w statutach szkół, pojawia się możliwość skreślenia z listy uczniów, co nie jest możliwe na wcześniejszych etapach edukacji, w których nauka jest ustawowym obowiązkiem ucznia. Po drugie szkoła, a także rodzic innego ucznia może zawiadomić policje lub prokuraturę np. o przejawach demoralizacji (np. powtarzające się nadużywanie alkoholu przez nieletniego) lub innych wykroczeniach.

Za większą swobodą idzie zdecydowanie większa odpowiedzialność. Inny sposób traktowania uczniów powoduje, że oczekują oni podobnego podejścia w domach. Chcą, by ich zdanie miało decydujący wpływ na to, co się z nimi dzieje. Chcą większej swobody, oddania im odpowiedzialności za sprawy szkolne, poważniejszego, bardziej dorosłego traktowania.

Inny sposób funkcjonowania grupy

W szkołach średnich inny jest też model funkcjonowania grupy. Uczniowie często spotykają się ze sobą poza domem, w miejscach publicznych; zdarzają im się wspólne wyjścia wieczorem. Uczniowie młodszych klas bywają zapraszani na spotkania przez uczniów starszych, już pełnoletnich.

Do tej zmiany warto przygotować się, zanim nasze dziecko postawi nas przed faktem dokonanym lub trudnym pytaniem.

Rozmowa ze sobą

Na początek proponuję rozmowę „ze sobą". Przy czym „ze sobą" może oznaczać kilka sytuacji

– „ze sobą" czyli rozmowę w gronie dorosłych, rodziców - polecam zwłaszcza rozmowy z rodzicami, wychowującymi starsze dzieci, którzy te tematy już „przerobili".Jeśli nie skopiujemy ich rozwiązań, będziemy przynajmniej mieli jakiś punkt odniesienia coś, co nas zainspiruje,

- „ze sobą" czyli rozmowę pary rodziców, aby ustalili wspólne stanowisko, poznali swoje opinie, obawy, oczekiwaniaw „ze sobą", aby uniknąć trudnej konfrontacji, w obliczu oczekującego na odpowiedź nastolatka,

- „ze sobą" - rozmowę z samym sobą – *na co ja się zgadzam lub nie, co mogę zaakceptować, a czego w 100% nie. Czego się obawiam, czy moje obawy są uzasadnione, jak mogę je zmniejszyć, jak mogę zadbać o bezpieczeństwo swojego dziecka? Jak mogę zmniejszyć swój niepokój?*

Obawy

Niepokój, obawy to coś, co towarzyszy rodzicom od pierwszych dni życia dziecka. Czy jest zdrowe? Czy się dobrze rozwija? Potem: czy jest bezpieczne? Czy odnajduje się w grupie, czy nie zrobi czegoś głupiego?

Media pokazują nam świat nastolatków jako obszar pełen zagrożeń. Przemoc rówieśnicza, cyberprzemoc, dopalacze, narkotyki…. A także: ryzykowne zachowania, balansowanie na granicy prawa lub poza nią, nadużywanie alkoholu, narkotyków, przedwczesna inicjacja seksualna…

Moi nastoletni pacjenci - często z dużym żalem wobec dorosłych - opowiadają o tym, że rodzice oskarżają ich o najgorsze zachowania znane im z seriali i medialnych wiadomości, nie mając ku temu żadnych podstaw. Opierając się na przekonaniu, że „wszystkie nastolatki tak robią".

Warto wyrobić sobie bardziej urealnioną opinię na temat nastolatków.

Jak myślicie, ilu nastolatków pije regularnie alkohol? (zastanówcie się chwilę, jak wam się wydaje?). W rzeczywistości, według badań prowadzonych od kilku lat w Europie, wśród młodzieży w wieku 11-15 lat, spada odsetek nastolatków pijących alkohol. W Polsce w latach 12014-2018 spadł on z 38 do34%.

Jaki jest wiek inicjacji seksualnej?Według ostatnich badań, przed 15. rokiem życia inicjację seksualną przeżyło 3% dziewcząt i 10% chłopców. W przypadku nastolatków do 16 roku życia - około 19%. Wśród młodzieży w wieku 17 do 19 lat, „pierwszy raz" ma za sobą 51% badanych.

Niepokoją zaś źródła informacji młodych ludzi na temat seksualności. Głównym źródłem informacji są przede wszystkim znajomi (prawie 30%), filmy i materiały pornograficzne (12%), czasopisma młodzieżowe oraz rodzice (po 11%).

W związku z tym, zanim nasze rodzicielskie obawy poszybują, warto porozmawiać otwarcie z dzieckiem, zapytać o jego nastawienie, opinie na temat substancji psychoaktywnych, alkoholu, papierosów. Otwarta rozmowa pomoże dziecku zwrócić się do rodzica w razie wątpliwości(naprawdę są nastolatki, które rozmawiają z rodzicami o planowanym

„pierwszym razie").

Poznanie konsekwencji prawnych

Kolejnym ważnym krokiem w budowaniu świadomości rodziców, a także przygotowaniem do rozmowy z nastolatkiem jest poznanie konsekwencji prawnych różnych zachowań.

Bardzo ważne jest uświadomienie młodemu człowiekowi, że „kto rozpija małoletniego, dostarczając mu napoju alkoholowego, ułatwiając jego spożycie lub nakłaniając go do spożycia takiego napoju, podlega grzywnie, karze ograniczenia wolności albo pozbawienia wolności do lat dwóch" - co oznacza, że jeśli jego pełnoletni kolega na imprezie poczęstuje go alkoholem,złamie prawo i może zostaćpociągnięty do odpowiedzialności prawnej przez rodziców lub innych świadków takiej sytuacji.

Ponad to warto wiedzieć, że każda osoba, która nie ukończyła 18 lat, a była pod wpływem alkoholu i została zauważona w tym stanie przez policję, jest pytana o to, skąd zdobyła alkohol. Policja ma za zadanie ustalić miejsce jego zakupu lub osoby, które go małoletniemu udostępniły. W przypadku wskazania takiego miejsca, wszczynane jest postępowanie karne i policja kieruje wniosek do organu gminy o odebranie zezwolenia na sprzedaż napojów alkoholowych. Ponadto informacja o osobie do 18. roku życia pod wpływem alkoholu trafia do komórki ds. nieletnich i patologii, gdzie policjanci w rozmowie z taką osobą i jej rodzicem ustalają sytuację opiekuńczą, szkolną i oczywiście okoliczności spożywania alkoholu. Może skończyć się na rozmowie i ostrzeżeniu, ale gdy sytuacja powtarza się, zawiadamiany jest sąd rodzinny. W przypadku ustalenia, że inne osoby dorosłe podawały alkohol nieletnim, wszczynane jest postępowanie z art. 208 kodeksu karnego (rozpijanie małoletniego). Za takie przestępstwo sprawcy grozi kara grzywny, ograniczenia wolności albo pozbawienia wolności do lat 2.

Zgodnie z art. 62 ust. 1 Ustawy o przeciwdziałaniu narkomanii, „kto, wbrew przepisom ustawy, posiada środki odurzające lub substancje psychotropowe, podlega karze pozbawienia wolności do lat 3". Młody człowiek posiadający narkotyki ponosi odpowiedzialność karną po ukończeniu 17 lat. Gdy na posiadaniu narkotyków zostanie złapana osoba młodsza, między 13. a 17. rokiem życia,sprawę rozpatruje sąd rodzinny na podstawie przepisów Ustawy o postępowaniu w sprawach nieletnich. W sprawie o czyn karalny sąd rodzinny może zastosować wobec nieletniego środki wychowawcze i poprawcze, wymienione w art. 6 Ustawy o postępowaniu w sprawach nieletnich. Są to: upomnienie, zobowiązanie do naprawienia szkody, zobowiązanie np. do podjęcia terapii, nadzór kuratora, umieszczenie w ośrodku wychowawczym lub zakładzie poprawczym.

Kolejny obszar ryzyka wiąże się z inicjacją seksualną. Warto uświadomić starszym „dzieciom", że kontakty seksualne z osobą poniżej 15 lat, nawet za jej zgodą, są niedozwolone. Za takie działania grozi kara pozbawienia wolności od 2 do 12 lat. Jeśli siedemnasto-, osiemnastolatek jest w związku z osobą piętnastoletnią lub młodszą nie może, nawet za jej zgodą rozpocząć z nią współżycia seksualnego, ponieważ jest to czyn zabroniony.

Zrozumieć nastolatka

Rozmowa z nastolatkiem wymaga jednak wyważenia. Musimy pamiętać o dwóch ważnych elementach.

Po pierwsze w rozwoju fizycznym nastolatka następują ogromne zmiany. Dotykające również „przebudowy w jego mózgu". Podczas tych zmian dominującą rolę przejmuje układ nagrody, układ dopaminowy, który powoduje, że młodzi ludzie szczególnie w tym okresie poszukują silnych pozytywnych wrażeń. Szybko się nudzą.

Pomijają negatywne konsekwencje swoich zachowań i zdecydowanie przeceniają pozytywne efekty. Ponadto w tym czasie kora mózgowa jest jeszcze niedojrzała, przez co nastolatek nie umie w pełni przewidzieć konsekwencjiswoich zachowań i podejmować całkiem racjonalnych wyborów.

Ponad to grupa staje się najważniejszym obszarem odniesienia dla dorastającego dziecka. Poszukuje ono za wszelką cenę akceptacji rówieśników. Bycie w grupie dodatkowo „upośledza" proces racjonalnego myślenia. Nastolatki razem decydują się na bardziej ryzykowne zachowania niż wtedy, gdyby taką decyzje podejmowały w samotności.

Oceniając zachowania dzieci warto mieć na uwadze te dwa zjawiska.

Siadamy do rozmowy. Jak, gdzie, kiedy?

Wielu rodziców widzi potrzebę rozmowy z dzieckiem, ale nie bardzo wiedzą, jak taką rozmowę przeprowadzić. Czyczekać, aż coś się wydarzy? Czy czekać do pierwszej imprezy?

Moim zdaniem takie rozmowy warto przeprowadzać w chwilach, w których rodzina ma czas, jest odprężona, spokojna, a rozmowę można rozłożyć na kilka etapów (np.zrobić przerwę, gdy emocje zbyt się nasilą). Można dać sobie czas na przemyślenie pewnych kwestii lub omówienie ich przez rodziców na osobności. Kiedy nastolatek czeka na odpowiedź w sprawie imprezy, na którą właśnie wychodzi, trudno spokojnie omówić wszystkie kwestie. Znów – kiedy coś niepokojącego już się wydarzyło, trudno spokojnie ważyć argumenty i opanować emocje.

W takiej rozmowie warto młodego człowieka potraktować dorośle. To znaczy: zapytać, czy chce rozmawiać, kiedy możecie taką rozmowęwspólnie zaplanować. Nade wszystko potrzebny jest spokój. Czasem przydadzą się 3-4 minuty przerwy na zebranie myśli i opanowanie emocji.

Ważne jest, by rodzice opowiedzieli na spokojnie o swoich obawach, odczuciach, zrobili przestarzeń na opinię nastolatka. Później można podjąć próbę ustalenia, a nawet spisania pewnych zasad. Dobrze przyjąć, przemyśleć i przedyskutować argumenty dziecka – co może wymagać trochę czasu na przemyślenia.

Pamiętajmy, że dziecko rozpoczynające naukę w liceum, wchodzi na ostatnią prostą na drodze do dorosłości. Zapewne chcemy, aby było młodym dorosłym znającym swoją wartość, umiejącym rozmawiać, argumentować, wyrażać swoje opinie, emocje, potrzeby. Nie da się tego wypracować i przećwiczyć inaczej niż w rozmowach z bliskimi ludźmi – na przykład rodzicami. Z nowymi umiejętnościami jest zawsze tak samo – kiedy dziecko odkrywa, że zabawki spadają z hałasem na ziemię, „ćwiczy" to wielokrotnie, później do skutku ćwiczy chodzenie, kopanie piłki, układanie piramidki. Zwykle wtedy rodzice cieszą się z tego i bardzo mu kibicują. Dyskutowanie, obrona swoich poglądów, stawianie swoich warunków i negocjowanie to również ważne umiejętności. A dorastanie to właśnie czas ich rozwoju. Nie powinno więc dziwić, że nastolatki tę umiejętność trenują i trenują, i trenują przy każdej nadarzającej się okazji. Choć to trudne, warto im w tym towarzyszyć.

Ustalić zasady

Zasady powinny być proste, wynegocjowane przez obie „strony". Dobrze jeśli są sformułowane w formie pozytywów – co robimy, a nie w formie negatywów – czego nie robimy, czego nie wolno.

Przykład zasad

- Przed wyjściem z domu każdy członek rodziny zostawia informacje: gdzie jest, z kim i kiedy wróci.
- Jeśli ktoś spóźnia się więcej niż np. X minut (każda rodzina ustala swój margines) to dzwoni z informacją o tym.
- Przed wyjściem na imprezę nastolatek zostawia numer telefonu do gospodarza i jego rodziców.
- Nastolatek udostępnia lokalizację w telefonie, żeby rodzic mógł sprawdzić, gdzie jest w czasie samodzielnego powrotu do domu wieczorem lub w nocy.
- Ustalamy sposób powrotu do domu - odebranie przez rodzica, powrót taksówką, komunikacją miejską, pociągiem, autobusem?
- Z imprezy nastolatek wraca do godziny X (własne ustalenia rodziny).
- „Telefon ratunkowy" – bez względu na to, co głupiego zrobisz, jeśli potrzebujesz pomocy, źle się czujesz, nie czujesz się bezpiecznie, dzwoń!Jedno słowo: „Przyjedź" i rodzic pojawia się bez komentarza. Na rozmowy przyjdzie czas później.

Kiedy młody człowiek zaczyna bywać w lokalach, klubach, dyskotekach lub na dużych imprezach, na których nie zna wszystkich gości,koniecznie trzeba omówić z nim zasady bezpiecznej zabawy w takich miejscach.

Zasady bezpieczeństwa

na imprezie z większą ilością osób lub w klubie

- Zawsze wychodź ze znanymi ci osobami, do których masz zaufanie;
- Przed wyjściem poinformuj rodziców, gdzie zamierzasz się bawić;
- Trzymajcie się razem, sprawdzajcie co dzieje się z innymi osobami;
- Pilnuj swojego napoju i nie przyjmuj poczęstunku od nieznajomych;
- Kiedy źle się poczujesz, od razu proś o pomoc;
- Nie zostawiaj nigdy samychznajomych, którzyźle się poczuli;.
- Jeśli coś cię niepokoi, dzwoń po dorosłych (telefon ratunkowy).

A co, kiedy mleko się wylało?

Zdarza się jednak, że pomimo starań, rozmów i ustalenia zasad, nastolatek zawiedzie nasze zaufanie. Pojawi się w domu pod wpływem narkotyków, alkoholu, pachnący dymem papierosów, spóźniony….

Co wtedy? Rozmowa. Rozmowa, to właściwie jedne narzędzie, jakie mamy jako rodzice nastolatka. Kiedy komunikacja w rodzinie jest dobra, jest to narzędzie bardzo skuteczne.

Jak poprowadzić taką trudną rozmowę? Oto kilka wskazówek.

1. Sprawdź, czy dziecko nie potrzebuje pomocy. Czy jego stan zdrowia jest dobry? Czy nie wymaga interwencji lekarza?
2. Daj dziecku czas na wytrzeźwienie (jeśli jest taka potrzeba), a sobie na uspokojenie iprzygotowanie się do rozmowy. Komunikacja z osobą pod wpływem alkoholu nie przyniesie oczekiwanych rezultatów. Komunikacja z osobą będącą pod wpływem silnych emocji – również nie przyniesie dobrych efektów.
3. Jeśli ustaliliście wspólnie zasady, odwołaj się do nich.
4. Spróbuj zrozumieć. Zapytaj, co skłoniło dziecko do spożycia alkoholu, przyjęcia narkotyków, zapalenia. Wysłuchaj, tego, co twoje dziecko ma do powiedzenia. Spróbuj poznać jego perspektywę, motywy, emocje.
5. Wyraź swoje uczucia. Niepokój, lęk, zdenerwowanie, wściekłość, zawiedzione zaufanie. Postaraj się unikać oskarżeń, również tych pobrzmiewających w tonie głosu.
6. Przypomnij możliwe konsekwencje: prawne (grożące jemu lub wam, jako rodzicom i opiekunom), zdrowotne. A także te związane z zawiedzionym zaufaniem.
7. Daj sobie czas na decyzję o konsekwencjach. Przemyśl, czy w waszym przypadku zasadne jest wprowadzenie takich sankcji jak np. wyznaczenie wcześniejszej godziny powrotu do domu z imprezy, odbieranie dziecka z imprezy, brak zgody na spędzanie czasu w określone grupie znajomych czy zmniejszenie kieszonkowego. Pamiętaj, że głównym środkiem wychowawczym jest szczera rozmowa, pozwalająca lepiej się zrozumieć. Jeśli dziecko ma ponieść konsekwencje swojego działania, niech to rzeczywiście będą konsekwencje (np. na imprezie w domu kolegi zniszczyłeś dywan, więc musisz pójść, przeprosić i uzbierać pieniądze na naprawienie szkody), a nie kara, czyli przykrość niemająca wiele wspólnego z postępkiem dziecka (wypiłeś na imprezie piwo, więc nie kupię ci obiecanych butów). Warto też pamiętać, że nadmierne zwiększanie kontroli nad dorośleającym człowiekiem nie pomaga mu przejmować odpowiedzialności za siebie, budzi za to chęć buntu i przekraczania ustaleń.
8. Jeśli sytuacja się powtarza warto zastanowić się nad konsultacją ze specjalistą- psychologiem, terapeutą uzależnień.

Podczas takiej rozmowy, nie krzycz, nie obrażaj, nie krytykuj.