

TRUDNE ZACHOWANIA NASTOLATKÓW MIĘDZY 9, A 13 LAT

Co to są „trudne zachowania”? Są to sytuacje, zdarzenia, które dla nas dorosłych mogą wydawać się zaskakujące, nieoczywiste. Wywołują w nas poczucie braku kontroli, nieprzyjemne emocje (złość, frustracja, lęk, irytacja, niepokój), zadajemy sobie pytania: „Co mam z tym zrobić?”, „Dlaczego się tak zachowuje?” itp.



Jakie są objawy trudnych zachowań? Dokuczanie, agresja słowna i fizyczna (bicie, wyzywanie, niszczenie przedmiotów, używanie wulgaryzmów), wyśmiewanie się z innych, autoagresja, samookaleczenia, głodzenie się, nadmierne jedzenie, nie trzymanie się zasad, poświęcanie zbyt dużo czasu np. na korzystanie z telefonu, gier itp., silne wycofanie z towarzystwa, tzw. hejt w internecie na grupach, forach i czatach, wagarowanie itp.

Możliwe przyczyny trudnych zachowań: Zdarza się, że nastolatek ma takie doświadczenia lub doświadcza takich sytuacji emocjonalnie obciążających, że odreagowuje trudnymi zachowaniami. Np. różne sytuacje konfliktowe, przemocowe w szkole lub domu, uzależnienia bliskich, trudne zachowania występujące u bliskich osób i ich naśladowanie itp. Często te zachowania, pomagają dziecku radzić sobie z sytuacją, przy czym nie zna innych sposobów na poradzenie sobie. Dziecko może też mieć trudności wynikające z powodów zdrowotnych lub psychicznych.

Co robić w sytuacjach trudnego zachowania?:

1. Np. Jeśli nastolatek zachowuje się w sposób dla nas nieakceptowany np. zbyt długo gra w grę na telefonie. To trzeba wziąć pod uwagę, że to przeszkadza nam, a dziecko nie robi tego na przekór nam, tylko z jakiejś przyczyny.
2. Aby pomóc dziecku trzeba odkryć przyczynę, która stoi za danym zachowaniem. Dopiero jak ją odkryjemy będziemy mogli wprowadzić zmianę w zachowaniu.
3. Patrzymy na nastolatka nie jak na źródło problemów tylko jako dziecko, które ma jakąś trudność i sobie z nią nie radzi. My jako dorośli musimy mu pomóc oraz go wspierać, aby zaszła jakaś zmiana w zachowaniu. Musimy mu zapewnić poczucie bezpieczeństwa.
4. Przyglądamy się sami sobie – nastolatek nie będzie trzymał się zasad, jeśli sami będziemy je łamać.
5. Nie szukamy winnych czy obarczamy kogoś poczuciem winy. Powodów danego zachowania może być kilka. Warto jednak uświadomić sobie, że oddziałując tylko na dziecko poprzez presję, kary, nie zmienimy jego zachowania, my też musimy poczynić zmiany w sobie.
6. Jeśli uda nam się zmienić nieakceptowane zachowanie, musimy mieć na uwadze, że w takiej chwili nastolatek traci sposób na radzenie sobie z trudnościami lub występuje u niego niezaspokojona potrzeba. W związku z tym oprócz zrozumienia przyczyny zachowania, trzeba pokazać akceptowalną i dostępną dla dziecka alternatywę. Pokazujemy możliwie jak najwięcej możliwych reakcji, rozwijamy umiejętności radzenia sobie.



Polecane książki:

- „Na tropie podejrzanych zachowań” Artur Gębka – dla rodziców i uczniów.
- „Jak mówić, żeby dzieci nas słuchały, jak słuchać, żeby dzieci do nas mówiły” Adele Faber, Elaine Mazlish.
- „Jak zrozumieć nastolatka” Aneta Stępień – Proszewska.
- „Sekretne życie mózgu nastolatka” Sarah –Jayne Blakemore.

Polecany film:

- <https://www.youtube.com/watch?v=lkkAiKJa1nE>