

<https://klinika-poznan.swps.pl/blog/posty/191-dorastajace-dziecko-musi-sie-buntowac-nastolatek-w-izolacji>

Dorastające dziecko musi się buntować - nastolatek w izolacji

Okres dorastania to dla nastolatków próba budowania swojej odrębności oraz przygotowania się do wejścia w samodzielne, dorosłe życie. Młodzi ludzie usilnie potrzebują swobody i niezależności, dlatego bardzo chcą obierać w życiu własny kurs. Tymczasem w okresie pandemii mogą mieć poczucie ograniczania wolności oraz „zamachu” na ich podstawowe prawa, a to bez wątpienia będzie wpływać na ich funkcjonowanie.

Jak nastolatek przeżywa proces izolacji?

Rodzice niektórych nastolatków mają teraz być może - częściej niż dotychczas - wrażenie, że zachowanie ich nastoletnich dzieci jest skierowane przeciwko nim. Prawdopodobnie obserwują u swoich dzieci większe nasilenie wybuchów złości, a poczucie nieprzewidywalności świata z dużym prawdopodobieństwem przekłada się na znaczące obniżenie nastroju nastolatków. Doświadczając przewlekłego stresu związanego z izolacją, nastolatki mogą odczuwać poczucie pustki i beznadziejności, przeżywać podwyższone napięcie lub rozdrażnienie, a w konsekwencji zachowywać się agresywnie lub autoagresywnie.

Zachodzącego w mózgach młodych ludzi „remontu” nie można zawiesić na czas domowej kwarantanny. Pamiętajmy, że właściwe funkcjonowanie ludzkiego mózgu zależy od precyzyjnego przekazywania informacji pomiędzy jego strukturami, a ten mechanizm jest w okresie dojrzewania w istotny sposób zaburzony. Różne części mózgu i samej kory mózgowej dojrzewają w różnym czasie i w różnym tempie, a to oznacza, że ich współpraca nie przebiega najlepiej. Ten fakt silnie wpływa na młodych ludzi, a ich zachowania i reakcje są odpowiedzią na poczucie wewnętrznej niestabilności. Nastolatki bywają nieprzewidywalne, często swoimi słowami i zachowaniem ranią innych. Do świadomości młodych ludzi nie dociera zbyt szybko informacja o tym, że naruszają czyjeś granice albo że ktoś mógł poczuć się głęboko urażony ich postępowaniem. To właśnie brak dobrej łączności pomiędzy różnymi częściami mózgu nastolatka powoduje, że dorośli często odnoszą wrażenie, iż młodzież nie zawsze liczy się z uczuciami innych. Młodzi ludzie mają mocno ograniczoną umiejętność odczytywania emocji na podstawie wyrazu twarzy oraz panowania nad własnym wyrazem twarzy. Ich kompetencja w tym zakresie to tylko 1/3 kompetencji dorosłego. To efekt niedojrzałości płatów przedczołowych mózgu. Stąd doskonale znane rodzicom ironiczne uśmiechy, rozmaite grymasy, czy „gradowa chmura” na twarzy.

Zdarzające się młodym ludziom dość często ataki złości wynikają z faktu, że niewykształcona w ich mózgach kora przedczołowa nie potrafi skutecznie tłumić trudnych w przeżywaniu emocji. Idą one często w parze z niechęcią do działania. Większość rodziców ma teraz więcej niż dotychczas okazji do przyglądania się funkcjonowaniu dzieci. W konsekwencji dorośli dość często przeżywają rozczarowanie, gdyż młodzi ludzie wydają się im po prostu leniwi. Niestety u nastolatka poczucie motywacji jest fizjologicznie zaburzone, nic dziwnego więc, że szybko

zniechęca się on do nauki czy pracy. Nie skusi go nawet najbardziej atrakcyjna nagroda, jeżeli jej osiągnięcie jest zbyt trudne albo odległe w czasie. Niedojrzały jeszcze mózg nastolatków jest szczególnie wrażliwy na działanie układu nagrody. Ten ostatni funkcjonuje niezbyt sprawnie, w konsekwencji młodzi ludzie nie umieją odraczać przyjemności oraz kontrolować jej odczuwania.

Dyskomfort psychiczny często pomaga nastolatkom podejmować słuszne decyzje oraz przyspiesza proces dojrzewania, może więc być – w rozwojowej perspektywie - czymś dobrym. Warto jednak zrozumieć, że aktualnie młodzi ludzie mają prawo czuć się z tym, co przeżywają, naprawdę źle. Przecież nikt nie może rozwijać się i uczyć mając chwilami poczucie, że tonie.

Postawy nastolatków nie są skierowane przeciwko dorosłym, lecz są wynikiem zmian zachodzących w ich organizmach. Czas dorastania to czas porządkowania ważnych obszarów w mózgu i korelowania ich ze sobą. U rodziców połączenia neuronalne w części mózgu odpowiedzialnej na kontrolowanie impulsów, odporność na frustrację, zdolność oceny skutków własnych działań czy przejmowanie odpowiedzialności są już stabilne i wykształcone. U dorastających dzieci muszą się one dopiero rozwinąć i utrwalić, a w atmosferze panującego w umyśle chaosu jest niezwykle trudne. W dobie koronawirusa wyzwanie to jest większe, ponieważ na młodzieńcze wewnętrzne rozchwianie nakłada się niepewność otaczającego świata.

O autorce

[Katarzyna Kaniecka](#) - psycholog, pedagog. Prowadzi psychoterapię indywidualną nastolatków i osób dorosłych oraz konsultacje dla rodziców. Wiedzę i umiejętności terapeutyczne pogłębia w szkole psychoterapii w nurcie analizy transakcyjnej. Przygotowuje się do uzyskania europejskiego certyfikatu analityka transakcyjnego w obszarze psychoterapii. Swoją pracę poddaje regularnej superwizji. W obszarze jej zainteresowań znajduje się pomoc pacjentom z zaburzeniami odżywiania. Interesuje ją szeroki kontekst tych problemów, począwszy od relacji rodzinnych, poprzez uwarunkowania społeczno-kulturowe, aż po indywidualne predyspozycje osobowościowe. Współpracuje z „Newsweek Psychologia”.