

Nastolatki i relacje.

Jak myślenie kształtuje ich świat



Okres dorastania to czas pełen zmian fizycznych, emocjonalnych i społecznych. Sposób, w jaki nastolatki myślą i postrzegają świat, ma kluczowy wpływ na ich zdolność do budowania i utrzymywania relacji. Zrozumienie tego procesu może pomóc rodzicom, nauczycielom i samym nastolatkom lepiej radzić sobie z wyzwaniami, które napotykają w tym burzliwym okresie życia. Często to właśnie w tym czasie pojawia się depresja młodzieńcza, wymagająca odpowiedniej interwencji i psychoterapii młodych ludzi.

Mózg nastolatka – rewolucja w myśleniu

Mózg nastolatka przechodzi intensywny okres przebudowy. Obszar odpowiedzialny za racjonalne myślenie, czyli kora przedczołowa, rozwija się aż do 25 roku życia. W tym czasie nastolatki są bardziej skłonni do podejmowania ryzyka i emocjonalnego reagowania, co wynika z dominacji układu limbicznego, który odpowiada za emocje. Ten brak równowagi wpływa na sposób, w jaki nastolatki postrzegają i reagują na sytuacje związane z relacjami, co może prowadzić do problemów takich jak np. depresja.

Rozwój tożsamości i samooceny

W okresie dorastania nastolatki intensywnie pracują nad rozwinięciem swojej tożsamości i samooceny. Ich myślenie staje się bardziej abstrakcyjne, co pozwala im na introspekcję i analizę swojego miejsca w świecie. Kwestie takie jak przynależność do grupy rówieśniczej, akceptacja społeczna i odkrywanie własnych wartości odgrywają kluczową rolę w budowaniu relacji ze sobą i z innymi. Jednak problemy z samooceną mogą prowadzić do trudności w kontaktach i zwiększać ryzyko depresji. Wielu młodych ludzi nie zauważa swoich mocnych stron, nie potrafi ich

nazwać i wykorzystać. Szkoła, nastawiona na rywalizację i doskakiwanie do coraz wyżej zawieszonych poprzeczek, nie wzmacnia rozwoju pozytywnej samooceny u dzieci. Również rodzice często oczekują od swoich dzieci osiągnięć i sukcesów rozliczając je z wykonanych zadań zamiast okazywać życzliwość i wsparcie w realizacji różnych zainteresowań i umiejętności.

Znaczenie empatii i umiejętności społecznych

Empatia, czyli zdolność do rozumienia i współodczuwania uczuć innych ludzi, jest istotnym elementem budowania silnych relacji. W okresie dorastania rozwija się umiejętność myślenia z perspektywy innych osób, co jest podstawą kształtowania empatycznej postawy. Jednak nie wszystkie nastolatki rozwijają te umiejętności w tym samym tempie, co może oczywiście wpływać na ich relacje społeczne i prowadzić do depresji. W takich przypadkach psychoterapia może być nieocenionym wsparciem. Pomoc psychoterapeuty jako osoby bezstronnej, która może obiektywnie przedstawić dziecku różne perspektywy, ale i sposób innego myślenia o istotnych sprawach, może być bardzo skuteczna. Podobnie grupy terapeutyczne pozwalają na sprawdzenie swojego myślenia o innych i o sobie doświadczając realnej grupy rówieśniczej.

Rówieśnicy mają wielki wpływ

Grupy rówieśnicze mają ogromny wpływ na sposób myślenia i zachowania nastolatków. Przynależność do grupy może dostarczać wsparcia emocjonalnego i poczucia bezpieczeństwa, ale jednocześnie wiąże się z presją dostosowania się do norm i oczekiwań grupy. Ta presja może wpływać na decyzje dotyczące relacji, w tym na wybór przyjaciół, pierwszych partnerów romantycznych oraz na zachowania w tych relacjach. Presja rówieśnicza może również przyczyniać się do rozwoju depresji, dlatego ważne jest, aby zwracać bacznie uwagę na sygnały ostrzegawcze. A te mogą być natury psychicznej i fizycznej. Do pierwszej grupy należą m.in.: długotrwały smutek i poczucie beznadziei, irytacja i rozdrażnienie, poczucie pustki, płaczliwość czy brak radości i zainteresowania rzeczami, które w przeszłości sprawiały dziecku dużą przyjemność.

Do alarmujących sygnałów fizycznych należą z kolei: zaburzenia apetytu i związane z tym zmiany w wadze ciała problemy ze snem (bezsenność i spanie bardzo długo), chroniczne zmęczenie, nawet przy wystarczającej ilości snu oraz różnego rodzaju bóle fizyczne (np. głowy czy brzucha).

Zaniepokoić powinny też zmiany w relacjach społecznych takie jak: wycofanie z kontaktów, rezygnacja z relacji, izolacja i brak motywacji do działania.

**Rodzina może pomóc, zwłaszcza, jeśli „widzi”
i „czuje”.**

Rodzina jest pierwszym i najważniejszym środowiskiem, w którym nastolatek uczy się budować relacje. Wzorce zachowań obserwowane w domu, takie jak sposób komunikacji, strategie rozwiązywania konfliktów i okazywanie uczuć, mają długotrwały wpływ na rozwój umiejętności społecznych młodego człowieka. Rodzice, którzy okazują wsparcie, zrozumienie i zainteresowanie życiem swoich dzieci, pomagają im rozwijać zdrowe poczucie własnej wartości i umiejętności potrzebne do budowania relacji. Z kolei rodziny, w których brakuje komunikacji i wzajemnego wsparcia, nie sprzyjają rozwojowi umiejętności potrzebnych do nawiązywania relacji przez nastolatków, co z kolei może przyczyniać się do ich wycofania się z kontaktów społecznych, a w konsekwencji do rozwoju zaburzeń depresyjnych.

Technologie i media społecznościowe

Współczesne technologie, w tym media społecznościowe często niemal rządzą życiem nastolatków. Platformy takie jak Instagram, Snapchat czy TikTok stały się głównymi miejscami interakcji społecznych. Technologie te mogą ułatwiać nawiązywanie i utrzymywanie relacji, jednak w dłuższej perspektywie mogą prowadzić do izolacji i zastąpienia bliskich relacji wirtualnymi. Media społecznościowe mogą wpływać na poczucie własnej wartości i samoocenę młodego człowieka, który często porównuje się z idealizowanymi wizerunkami innych osób, wierząc, że obraz w mediach jest rzeczywisty. Ponadto, cyberprzemoc i hejt są poważnymi problemami, które mogą negatywnie wpływać na zdrowie psychiczne i relacje interpersonalne młodzieży. Zagrożają bezpieczeństwu psychicznemu, narażają na zawody i upokorzenia. Walka z nimi wymaga nie tylko siły wyrastającej z samooceny czy zdrowego wsparcia rodziny, ale i z umiejętności, które nastolatek może kształtować w [psychoterapii](#) czy na warsztatach grupowych.

Strategiczne wzmocnienie pozytywnych relacji

Aby wspierać nastolatków w budowaniu zdrowych relacji, warto zwrócić uwagę na kilka możliwych, kluczowych strategii. Wszystkie one wymagają zaangażowania osób dorosłych, rodziny i nauczycieli, ale również psychoterapeutów oraz terapeutów środowiskowych.

Edukacja emocjonalna, która obejmuje nauczanie nastolatków rozpoznawania i zarządzania własnymi emocjami oraz rozumienia emocji innych ludzi. Rozwój umiejętności radzenia sobie z emocjami może pomóc młodym ludziom lepiej reagować na wyzwania interpersonalne i konflikty, co z kolei ułatwia nawiązywanie głębszych i bardziej satysfakcjonujących relacji. W przypadkach poważniejszych problemów emocjonalnych, takich jak depresja, pomocna może być psychoterapia, a czasem także farmakoterapia.

Rozwijanie umiejętności społecznych, które polega na wspieraniu nastolatków w rozwijaniu umiejętności komunikacyjnych, rozwiązywania konfliktów i współpracy. Praktyczne ćwiczenia, takie jak scenki rodzajowe czy gry zespołowe, mogą być skutecznymi narzędziami w nauczaniu tych umiejętności.

Wsparcie rodziny, które sprowadza się do tworzenia w domu atmosfery zaufania i otwartej komunikacji. Rodzice powinni być wzorami do naśladowania w zakresie zdrowych relacji i umiejętności rozwiązywania problemów. Regularne rozmowy na temat codziennych spraw i uczuć mogą dać dzieciom poczucie przynależności do rodziny i pewność siebie w innych relacjach. W rozwijaniu rodziny w kierunku bardziej adekwatnego wspierania dzieci pomocą może być terapeuta środowiskowy, który spotyka się z całą rodziną wspierając wzajemne relacje.

Świadome korzystanie z technologii, czyli edukacja na temat bezpiecznego i odpowiedzialnego korzystania z mediów społecznościowych. Nastolatki powinny być świadome zagrożeń związanych z nadmiernym korzystaniem z technologii, takich jak uzależnienie od internetu oraz rozwijać umiejętność rozpoznawania i unikania cyberprzemocy. Ważne jest, aby rodzice monitorowali aktywność swoich dzieci w sieci, żeby przeciwdziałać potencjalnym zagrożeniom, prowadzącym do depresji, a nierzadko również do myśli samobójczych

Wsparcie rówieśnicze, które może przejawiać się w uczestnictwie w grupach rówieśniczych, które promują pozytywne wartości i zachowania. Aktywności społeczne, takie jak sport, wolontariat czy kółka zainteresowań mogą dostarczyć młodzieży konstruktywnych sposobów spędzania czasu i rozwijania umiejętności interpersonalnych.

Samorefleksja i rozwoju osobisty nie są przeznaczone tylko dla dorosłych

Samorefleksja i rozwój osobisty odgrywają niebagatelną rolę w budowaniu zdrowych relacji. Nastolatki, które poświęcają czas na zrozumienie swoich emocji, wartości i celów, są lepiej przygotowane do nawiązywania autentycznych i trwałych relacji, w pierwszej kolejności ze sobą, a następnie z innymi. Samorefleksja może pomóc w identyfikacji negatywnych wzorców myślenia i zachowań, które mogą utrudniać budowanie relacji oraz w zmianie niepomocnych wzorców.

Wpływ środowiska szkolnego

Szkoła jest miejscem, gdzie nastolatki spędzają znaczną część swojego czasu, co czyni ją drugim po rodzinie, kluczowym środowiskiem wpływającym na rozwój relacji. Programy edukacyjne promujące zdrowe relacje, zarządzanie emocjami i empatię mogą pomóc młodzieży w nauce umiejętności niezbędnych do budowania pozytywnych doświadczeń w relacjach społecznych. Nauczyciele i pedagodzy, którzy modelują prospołeczne zachowania i oferują wsparcie emocjonalne, odgrywają ważną rolę w tym procesie. Nie są osamotnieni. Mogą liczyć na pomoc terapeutów środowiskowych, którzy co prawda, działają na rzecz dziecka, ale w tym procesie uwzględniają także wyposażenie nauczycieli w niezbędne narzędzia pomocowe.

W miarę jak świat się zmienia, sposób, w jaki nastolatki będą budować relacje, również może ulec zmianom. Integracja nowoczesnych technologii i globalizacja sprawiają, że relacje międzyludzkie stają się bardziej złożone i różnorodne. Nastolatki muszą być przygotowane na radzenie sobie z nowymi wyzwaniami i możliwościami, jakie niesie

ze sobą przyszłość. Edukacja i wsparcie w zakresie zdrowia psychicznego, w tym psychoterapia dzieci i młodzieży, będą miały kluczowe znaczenie w profilaktyce zaburzeń psychicznych.

Jednym z kluczowych aspektów przygotowania młodzieży do przyszłych relacji jest edukacja. Szkoły odgrywają wielką rolę w kształtowaniu umiejętności społecznych, emocjonalnych i poznawczych. Edukacja powinna obejmować programy promujące zdrowe relacje, zarządzanie emocjami i empatię, aby przeciwdziałać problemom takim jak depresja dzieci i młodzieży, która wg WHO będzie w ciągu kolejnych 5 lat chorobą niezwykle powszechną.

Nauczyciele i pedagodzy mają unikalną okazję wpływania na rozwój społeczny i emocjonalny młodych ludzi. Promowanie pozytywnych wzorców zachowań, rozwijanie umiejętności komunikacyjnych i wspieranie uczniów w trudnych momentach może przyczynić się do budowania zdrowych relacji między uczniami. Warto, aby szkoły inwestowały w szkolenia dla nauczycieli z zakresu psychologii młodzieży i rozwoju emocjonalnego, aby lepiej przeciwdziałać trudnościom psychicznym dzieci i młodzieży i być dla nich oparciem.

Na uwagę zasługują także dostępne programy interwencyjne takie jak terapie grupowe, indywidualne sesje z psychologami, warsztaty rozwoju osobistego – wszystkie te formy wsparcia mogą pomóc młodzieży lepiej radzić sobie z wyzwaniami emocjonalnymi i interpersonalnymi. W Centrum CBT uruchomiliśmy właśnie program „Wakacje z relacjami”, żeby stworzyć młodym ludziom okazję do życiowej nauki – z dala od szkoły i presji codziennych obowiązków, z nieco „wolniejszą” głową. Może i dla rodziców będzie to okazja do refleksji jak pomóc dzieciom w ustawieniu życiowych priorytetów i w osiągnięciu równowagi między szkołą i nauką a czasem wolnym, bogatszym w wartościowe relacje. Na ich zbudowanie młodzież także potrzebuje czasu.

Okres dorastania to czas intensywnych zmian i wyzwań, które mają znaczenie dla życia społecznego młodego człowieka. Sposób myślenia nastolatków, ich zdolność do empatii, rozwój umiejętności społecznych, wpływ rówieśników, rola rodziny i technologie – wszystkie te czynniki kształtują zdolność młodzieży do budowania i utrzymywania relacji. Zrozumienie i wsparcie w tych obszarach może znacząco przyczynić się do zdrowego rozwoju młodych ludzi i ich umiejętności nawiązywania satysfakcjonujących relacji w przyszłości. Inwestowanie w edukację emocjonalną, rozwijanie umiejętności społecznych, wsparcie rodzinne oraz świadome korzystanie z technologii są niezbędne, aby wspierać młodzież w ich drodze do dorosłości.

Źródło:<https://cbt.pl/poradnie/nastolatki-i-relacje-jak-myslenie-kszaltuje-ich-swiat-spoeczny/>