

W świecie nastolatka. Jak wspomóc samoregulację nastolatka.

Okres dorastania jest czasem gwałtownych zmian poznawania siebie, kształtowania własnej tożsamości i budowania odrębności. Dużo się dzieje wówczas w mózgu nastolatka, w całym jego ciele i w jego emocjach. Mózg nastolatka przetwarza informacje inaczej niż osoby dorosłej. Kora przedczołowa – ta część mózgu, która odpowiedzialna jest za zarządzanie emocjami, podejmowanie decyzji, racjonalne myślenie i samokontrolę – dopiero dojrzewa, rozbudowuje się, zmienia strukturę. Zanim osiągnie dojrzałość może to potrwać do 23 a nawet 25 roku życia.



Mózg może przetwarzać mnóstwo informacji, ale nie za bardzo jeszcze wie, co z nimi zrobić. Ma kłopot z przechodzeniem od zadania do zadania. Choć dużo potrafi zapamiętać, często się gubi. Potrzebuje koncentracji i wyciszenia, żeby dobrze funkcjonować. Regeneracji potrzebuje także. Jednakże często sen postrzega jako zbędny. Nie ma doświadczenia, by wyciągać wnioski. Ma problem z przewidywaniem konsekwencji swoich decyzji, działań.



Jeszcze posiada przekonanie, że nie płaci się za błędy i że sobie ze wszystkim poradzi nawet z jedynkami i że jest nieśmiertelny a co za tym idzie skłonny do ryzyka. Co jeszcze z emocjami?. Reaguje na wszystko mocniej albo odwrotnie – wcale. Często działa pod wpływem emocji, które pojawiają się nagle i nie wiadomo skąd, są zmienne, intensywne. Często są frustrujące i przytłaczające nie tylko dla nastolatka ale i również dla rodziców. Zanim osiągnie względną stabilność emocjonalną możemy wspomagać naszego nastolatka w budowaniu zdolności zarządzania, kierowania emocjami, w rozwijaniu umiejętności regulacji emocji poprzez:

1. **Twórz środowisko otwarte na emocje.** Spraw, aby Twój dom był miejscem, gdzie może mówić, co czuje, bez obawy, że zostanie skrytykowany, zganiony. Istnieją granice dla zachowania, ale nie ma granic dla emocji.
2. **Pracuj nad swoją empatią.** Nastolatki potrzebują być wysłuchane. Po prostu bądź i słuchaj.
3. **Twórz rodzinne rytuały.** Rytuały pozwalają na rozwijanie poczucia przynależności. Dzięki temu dziecko czuje się bezpiecznie oraz ma więcej przestrzeni na wyrażanie emocji i naukę ich bezpiecznej regulacji.
4. **Modeluj własną regulację.** Mów o tym, co czujesz, opowiadaj o swoich strategiach radzenia sobie z intensywnymi emocjami - dzieci uczą się od nas, jak sobie radzić.
5. **Mów o dostępnych strategiach regulacji emocji np.** oddychanie, uważność, robienie przerw, ćwiczenia fizyczne, medytacja, rozmowa z kimś bliskim, mówienie do siebie, dodawanie otuchy *wszystko będzie dobrze; dasz radę; to jest trudne ale masz zasoby, żeby to dźwignąć.*
6. **Pamiętaj, że dziecko musi nauczyć się, co to znaczy być zrelaksowanym, jak zredukować napięcie i poprawić samoregulację.** Dlatego zadбай aby angażowało się w aktywności, które pozwolą mu na pozytywną samoregulację sport, hobby itp.
7. **Rozmawiaj z nastolatkiem, gdy jest spokojny.** Gdy nastolatek jest w trakcie intensywnych emocji, nic do niego nie dociera. Bądź uważny i wybieraj odpowiedni czas na rozmowy.
8. **Rozmawiaj z nastolatkiem** i zachęcaj do refleksji, do zastanowienia się czy jego reakcja na daną sytuację była adekwatna, czy może wynikała z impulsywnej oceny.

9. **Ucz rozpoznawania sytuacji, wyzwalaczy napięcia**, że sytuacje trudne mogą wynikać z przeciążenia emocjonalnego, poznawczego (np. nauka szkolna), z obciążenia społecznego (np. media społecznościowe).
10. **Ucz, że pozytywne emocje też wymagają regulacji a nie tylko negatywne**. Jest czas i miejsca, w których nie powinniśmy się śmiać, żartować.
11. **Zwróć uwagę na swoje przekonania**. Czy uważasz, że mężczyźni mogą płakać?. A kobiety to histeryczki? Posłuchaj, co i jak mówisz o emocjach i zastanów się czy tego chcesz nauczyć swoje dziecko.
12. **Płacz jest dobry!** Nie należy powstrzymywać płaczu. Łzy to nie oznaka słabości, ani porażki. Płacz uwalnia napięcie emocjonalne i może być sygnałem dla innych, że potrzebujemy wsparcia.

Opracowała psycholog Anna Francuz na podstawie

1. „Mózg to, o czym dorośli ci nie mówią (bo często sami nie wiedzą)”
Janiszewski Boguś, Max Skorwider, Wydawnictwo Publicat
2. Psychologia Nastolatka 5/ 2021 art. „W szkole uczuć”, Urszula Sajewicz - Radke