

W poszukiwaniu siebie- praca z młodzieżą w późnym okresie dojrzewania (15-18 lat)

O ile we wczesnym etapie dojrzewania młoda osoba jest przede wszystkim zorientowana na grupę- eksperymentuje w relacjach z innymi, porównuje się z nimi, przyjmuje „na próbę” różne wzorce zachowania, o tyle w późniejszym okresie skupia się bardziej na sobie, na konstruowaniu tożsamości indywidualnej- własnego „ja”. Wykorzystuje zdobyte wcześniej doświadczenia i wiedzę aby określić siebie, to kim jest, własne wartości, preferencje, dążenia, wybory. Zmiany te odzwierciedlają się w zachowaniu osoby a także w jej relacjach z otoczeniem.

Większa dojrzałość

Starsze nastolatki stają się **bardziej odpowiedzialne**, coraz lepiej potrafią określić kim są i kim chcieliby być. „Budzą się” jeśli chodzi o naukę, **myślą poważniej o swoim życiu**, ustalają cele i chcą je realizować. Słabnie też negatywizm i bunt, pojawiają się **bardziej dojrzałe formy dążenia do niezależności np.** negocjowanie, argumentowanie. Jeżeli jednak bunt nadal się utrzymuje- zwykle jest poważniejszy, **nastolatek może chcieć zupełnie uwolnić się spod wpływu rodziców (dorosłych)**– ucieczki z domu, kradzieże, szukanie sposobów zarabiania pieniędzy.

Starsze nastolatki **potrafią być bardziej tolerancyjne wobec słabszych**, opiekuńcze. Bardziej się liczą z normami społecznymi i lepiej panują nad swoim zachowaniem. W późniejszym okresie dojrzewania **znacznie spada ilość zachowań agresywnych**. Mogą się one pojawiać sporadycznie- w konkretnych trudnych dla osoby sytuacjach lub w trudnych relacjach, w których toczy się konflikt. Rzadko agresja przybiera formę fizyczną (jeżeli tak się dzieje, jest to związane raczej z nieprawidłowymi relacjami i normami w środowisku lub z zaburzeniami konkretnych osób). Agresja psychiczna także jest rzadsza, może

też przybierać bardziej wyrafinowane formy, trudniej dostrzegalne dla wychowawców (np. zamiast wyzwisk, złośliwe komentarze).

W tym okresie grupa schodzi na dalszy plan- **relacje rówieśnicze stają się bardziej intymne**- tworzą się pary i małe grupki przyjaciół. Osoby mało popularne rzadziej niż we wcześniejszym okresie stają się ofiarami agresji a częściej są po prostu ignorowane i pomijane przy wspólnych aktywnościach (np. imprezach towarzyskich).

Podjmowanie odpowiedzialności

W okresie 15-18 lat najważniejszym zadaniem rozwojowym jest uczenie się podejmowania zobowiązań. W tym czasie otoczenie powinno stawiać przed młodym człowiekiem coraz poważniejsze zadania, oczekując od niego przyjmowania większej odpowiedzialności, podejmowania decyzji, zaangażowania, konsekwencji w dążeniu do celu.

Niekorzystne są tu trzy rodzaje sytuacji:

1. gdy młody człowiek wciąż jest traktowany jak dziecko (nadopiekuńczość, nadkontrola) i brakuje mu adekwatnych do jego wieku wyzwań („ty się tylko ucz”) a także możliwości podejmowania własnych decyzji,
2. gdy otrzymuje wiele wolności bez żadnych zobowiązań (ma dużą przestrzeń do działania, ale nie ponosi odpowiedzialności - rodzice finansują jego pomysły i potrzeby, naprawiają błędy itp.),
3. gdy jest przedwcześnie i nadmiernie obciążony zbyt dużą odpowiedzialnością i obowiązkami, co ogranicza szanse eksperymentowania a także zmusza do podjęcia dorosłego życia , choć nie jest jeszcze do tego gotowy (tak często dzieje się w rodzinach dotkniętych problemem uzależnienia, przemocy czy ubóstwa).

Szansą na zdobywanie doświadczeń w pełnieniu ról społecznych, podejmowaniu prawdziwych zobowiązań, może być dla młodych ludzi udział w projektach, szczególnie o charakterze społecznym, realizowanych na rzecz osób chorych, starszych czy młodszych dzieci. Bardzo obiecujące jest też **szkolenie**

liderów młodzieżowych¹. Być może myśląc o tym mamy na uwadze młodych, dojrzałych ludzi, którzy mogą stanowić pozytywny wzór dla swoich kolegów. Jednak doświadczenia klubów młodzieżowych z którymi współpracuję pokazują, że jest to bardzo wartościowa oferta formacji także dla młodzieży pochodzącej z trudnych środowisk. Starsi stażem klubowicze mogą awansować do roli lidera. Oznacza to spełnienie określonych wymagań, które zostają wspólnie wypracowane przez młodzież i wychowawców. Nie jest to propozycja dla doskonałych, ale dla tych, którzy pragną nad sobą pracować, pokonywać trudności. I nawet kiedy zdarzą się wpadki i błędy, uczą się jak je naprawiać. Grupa liderów ma swoje własne spotkania z wychowawcą, swój program rozwoju- a także obowiązki pełnione w klubie. Bycie liderem nobilituje, sprawia, że aspiracje młodego człowieka wzrastają i jest gotów włożyć trud w ich spełnienie.

Rozwój tożsamości

Środowisko rodziny dotkniętej różnymi problemami nie sprzyja formowaniu młodego człowieka. Dysfunkcyjny system rodzinny wtłacza go w sztywne schematy, poważnie ograniczając jego rozwój. Zamiast odkrywać swój potencjał, dostosowuje się do potrzeb „chorej” rodziny. Stwarza to szczególne problemy w kształtowaniu osobowości.

Dziecięca tożsamość opiera się na zdrowym poczuciu własnej kompetencji (w czym jestem dobry, co potrafię) natomiast w okresie dojrzewania młody człowiek odkrywa coraz bardziej złożone, wewnętrzne aspekty swojej osoby- cechy, poglądy, wartości, plany życiowe. Ten proces budowania własnej tożsamości można porównać (w dużym uproszczeniu) do układania puzzli- z wielu kawałków trzeba złożyć pewną całość tak, aby uzyskany obraz był spójny, miał jakiś sens. Łatwo tego dokonać, kiedy mamy w pudełku pasujące do siebie fragmenty i tylko musimy je odpowiednio poskładać. Gorzej, kiedy nasze puzzle się pomieszały i pochodzą z „różnych bajek”. A jeszcze gorzej, gdy nie są to

¹ Praca z liderami młodzieżowymi została opisana w artykule: D.Kowalski, *Młodzi – Młodszym czyli o profilaktyce rówieśniczej*, Remedium, lipiec/sierpień 2014.

bajki, tylko koszmary, o których chce się zapomnieć. W takiej właśnie sytuacji jest często młodzież pochodząca z trudnych środowisk. Te „pomieszane puzzle” to destrukcyjne wzorce, chaos w świecie wartości i reguł (inne obowiązują w rodzinie, w najbliższym otoczeniu, a inne np. w szkole, świetlicy czy klubie młodzieżowym). To wiele doznanych traum, po których pozostały bolesne blizny. I brak pomysłów i nadziei na wyrwanie się z tego, na lepsze życie (*i tak będę taki, jak moi rodzice, rodzeństwo, sąsiedzi...*). To także brak dobrych doświadczeń i wzorców (*jeżeli nie chcę być taki jak oni, to jaki mam być?*).

Z pewnością część z tych młodych osób potrzebuje indywidualnej terapii, aby przezwyciężyć skutki zranień, jednak wielu z nich można pomóc uważni, życzliwi wychowawcy.

Konstruktywne informacje zwrotne

Dorośli, a także rówieśnicy mogą się stać dla dorastającego bardzo cennym źródłem wiedzy o nim samym. Dlatego w pracy z grupą warto modelować dobry sposób udzielania informacji zwrotnych o zachowaniu osoby a także uczyć tego uczestników. Jest to ważna umiejętność potrzebna w relacjach z ludźmi.

Wartościowe są pochwały formułowane w sposób opisowy, podkreślające głębsze aspekty osoby, które ujawniają się w jej zachowaniu np.: *Zauważyłaś, że Kasia bardzo przeżywała swoją porażkę na sprawdzianie i pocieszyłaś ją. Jesteś wrażliwą osobą.* Lub : *Podczas naszej wspólnej pracy miałeś bardzo ciekawe pomysły, które nadały kierunek całemu projektowi. Potrafisz być twórczy i inspirować innych do działania.* W publicznym chwaleniu młodzieży lepiej być ostrożnym- często czują się niepewnie i nadmierne wyróżnianie na forum grupy jest dla nich krępujące. Ponad to może być odbierane przez kolegów jako nadmierna zażyłość z dorosłym i stać się przyczyną docinków. Dlatego często więcej zdziałają wypowiedziane na osobności lub po cichu słowa albo dyskretnie wręczony liścik.

Uwagi krytyczne, zawsze powinny dotyczyć konkretnego zachowania osoby, bez przypisywania jej negatywnych cech. Ważne jest też formułowanie naszych pozytywnych oczekiwań i wyrażanie wiary w dobrą wolę i możliwość zmiany

np.: *Wierzę, że następnym razem będzie lepiej, że postarasz się dotrzymać umowy. Jeżeli to możliwe, warto zadać pytania, które skłonią do refleksji nad sobą np. Powiedz jak sam oceniasz swoje zachowanie? Co twoim zdaniem było dobrze, a co źle? Jak możesz się zachować w przyszłości? itp. Szczególnie w sytuacjach krytyki potrzebna jest dyskrecja- obecność kolegów dodaje poczucia mocy i skłania do okazywania lekceważenia, żeby „zachować twarz”.*

Konflikty wewnętrzne

Dojrzewanie to czas konfliktów wewnętrznych, zmagania się z samym sobą. Im trudniejsze są warunki, w których dorasta młody człowiek, tym konflikty te mogą być silniejsze. Mogą one dotyczyć obrazu siebie, samooceny (*jestem zły, jak mówi ojciec, czy wartościowy, jak twierdzi wychowawca?*), własnych pragnień, które stoją w sprzeczności z oczekiwaniami rodziny (*czy mam prawo wyprowadzić się z domu, zostawić mamę i rodzeństwo?*), uczuć w stosunku do bliskich osób (*czy ja nienawidzę moją matkę, czy ją kocham?*) a także wartości, wzorców zachowania, życiowych wyborów (*czy warto się uczyć, skoro i tak nie mam szansy na dobrą pracę?, jak mam być czuły dla mojej dziewczyny, jeżeli muszę być twardzielem, żeby przetrwać?* Przytoczone tu przykłady to tylko niektóre z wielu dylematów przeżywanych przez młodzież.

Konflikty wewnętrzne przejawiają się w zachowaniu osoby- może to być napięcie, rozdrażnienie, niechęć do poruszania trudnych tematów (np. rozmawiania o swojej przyszłości, dalszej nauce, pracy itp.), wahanie, niepewność, brak zdecydowania, zmienianie decyzji, angażowanie się w coś i wycofywanie, sprzeczne komunikaty (np. deklarowanie swojej gotowości do czegoś tonem pełnym obaw). Czasami osoba wyraża wprost swoje wewnętrzne rozdarcie (*ja chyba jestem nienormalny, sam nie wiem, czego chcę; to chyba nie ma sensu, i tak nie skończę tej szkoły, muszę coś zrobić, żeby mieć własną kasę...*).

Przypadek Igora

17 letni Igor dorasta w trudnych warunkach. Jest najstarszy, ma czwórkę młodszego rodzeństwa. Matka wychowuje ich samotnie, ojciec, uzależniony od alkoholu odbywa karę więzienia. Igor ma uzdolnienia techniczne i od dzieciństwa marzył, że będzie naprawiał samochody. Dostał się do upragnionego technikum mechanicznego. Z początku radził sobie bardzo dobrze. Teraz jest w trzeciej klasie i właśnie przechodzi kryzys. Zaczyna wagarować, ma bardzo słabe oceny, pije alkohol. Na pytanie wychowawcy, gdzie spędza czas, gdy nie ma go w szkole, mówi szczerze: *pomagam mamie przy dzieciakach albo włóczę się z kumplami*. Twierdzi, że już mu nie zależy na szkole: *i tak skończę jak ojciec...* Mówi to z wyraźną złością, prawie krzycząc. Widać, że załamała się jego motywacja do nauki i wizja przyszłości, którą sobie budował od dzieciństwa. Widać też, że ma problemy z kształtowaniem własnej tożsamości, zmagając się z destrukcyjnym wzorcem ojca, który z powodu picia wielokrotnie tracił pracę i popadł w konflikt z prawem, a także z poczuciem odpowiedzialności za rodzinę. W jaki sposób można go wesprzeć?

Przestrzeń do refleksji nad sobą

Słowa, które wypowiada chłopiec w kontakcie z wychowawcą nie są zamknięciem tematu, a raczej sygnałem, że potrzebuje rozmowy. Warto zauważyć sprzeczność pomiędzy treścią komunikatu „*nie zależy mi na szkole, i tak skończę jak ojciec*” a emocjami, które mu towarzyszą. Nie jest to zwykła rezygnacja, poddanie się. Złość świadczy o toczącej się walce wewnętrznej, jakiejś frustracji. Sugeruje, że chłopiec natrafił na przeszkody w realizacji swoich celów, jego energia została zablokowana, nie może iść dalej. Cel wciąż jest dla niego ważny, ale wydaje się niemożliwy do osiągnięcia- a to budzi złość.

Rozmawiając z nim z pewnością warto **nazwać i zaakceptować stan w jakim się znajduje**: *Igor, przyszedłeś do tej szkoły bo chciałeś zostać mechanikiem. Widzę, że teraz jesteś w trudnym momencie. Tak się zdarza, że kiedy człowiek chce osiągnąć coś naprawdę ważnego, przychodzi kryzys*. Określenie „kryzys”

może tu być bardzo pomocne- sugeruje, że ten stan jest czymś przejściowym, że da się z niego wyjść.

Następnie można **pokazać sprzeczności, jakie pojawiły się w jego zachowaniu:** „*Mówisz, że nie zależy ci na szkole, że nie masz szansy na dobrą przyszłość, ale wyglądasz, jakby to cię bardzo złościło. Chyba jakoś mocno to przeżywasz?*” Taki komunikat jest zaproszeniem do powiedzenia czegoś więcej, być może chłopiec z tego skorzysta.

Warto też **odnieść się do słów Igora dotyczących ojca.** Jest to trudny temat, ponieważ wiąże się ze zranieniami chłopca, jednak mówiąc nam o tym, sam w pewnym sensie zaprasza, aby go podjąć. Przemilczenie tej kwestii może być odebrane jako sygnał, że dla dorosłego jest ona zbyt trudna albo mało ważna. Jak więc możemy zareagować? Być może słowa Igora budzą w nas sprzeciw- przecież ma przed sobą całe życie! Nie warto jednak zaprzeczać, ale sprawdzić, co się za nimi kryje.

- Pomocne może być **okazanie zrozumienia:** *Wiesz, myślę, że każdy z nas zanim stanie się dorosły, musi się zmierzyć z wzorcami swoich rodziców. Pewnie nie jest łatwo uwierzyć w dobrą przyszłość, kiedy się patrzy na ojca, który ma w życiu problemy. Dobrze, że o tym mówisz, bo to ważna sprawa. Czy możemy się razem nad tym zastanowić?*
- Warto sprawdzić, **co dla Igora oznacza „skończę jak ojciec”** - być może za tymi słowami kryją się jakieś konkretne obawy czy wyobrażenia dotyczące siebie samego. Pewna dziewczyna w podobnej sytuacji powiedziała mi, że jest tak samo słaba jak jej matka, ofiara przemocy, a znaczyło to, że jest po prostu bardzo wrażliwa. Dziewczyna bała się, że jej wrażliwość i kruchość psychiczna spowoduje, że pozwoli się innym ranić, choć dotychczas całkiem nieźle sobie radziła. Ujawnienie tych obaw stworzyło szansę, żeby się im racjonalnie przyjrzeć. Jest to bardzo ważny cel także w pracy z Igorem- racjonalizowanie jego obaw. Jak również spojrzenie na siebie i ojca jako odrębne osoby. Możemy mu pomóc zadając pytania:
 - W czym jesteś podobny do ojca, a w czym się od niego różnisz?
 - Co cenisz w osobie ojca, w jego zachowaniu, a co chciał byś robić inaczej?

Igor w rozmowie z wychowawcą sygnalizuje także temat dotyczący mamy. Prawdopodobnie czuje się odpowiedzialny, aby jej pomóc, co jest zrozumiałe i konstruktywne. Natomiast warto **sprawdzić, na ile odpowiedzialność za rodzinę obciąża go i przeszkadza w nauce.** A na ile jest usprawiedliwieniem dla porzucenia nauki. Możemy zapytać: w jaki sposób pomaga mamie, ile czasu mu to zajmuje, czy lubi to robić, co by się stało, gdyby nie mógł jej pomóc? W rozmowie z mamą warto ocenić jaki jest jej stosunek do marzeń syna. Być może wspiera go w ich realizacji, a może odwrotnie, jest zainteresowana, żeby zastępował w domu nieobecnego męża.

Jeszcze inną kwestią są koledzy, o których wspomina Igor. Wydaje się, że nie jest to konstruktywne towarzystwo- także wagarują, piją alkohol, włóczą się. Istotne jest to, jakie znaczenie ma dla chłopaka kontakt z nimi, jakie swoje potrzeby w ten sposób zaspokaja: ucieczki od problemów? rozrywki? zapełnienia pustki? poparcia w planach porzucenia szkoły? Jeżeli przyjąć, że Igor jest rozdarty pomiędzy pragnieniem spełnienia swoich marzeń a brakiem nadziei na lepszą przyszłość (identyfikacja z ojcem), wydaje się, że ci koledzy są raczej reprezentacją tej drugiej opcji. Można go zapytać co dobrego, atrakcyjnego jest w tych kontaktach a także do czego go one motywują. Można też spróbować z drugiej strony: Kim dla niego jest dobry kolega? Czego oczekuje od takiej osoby, szczególnie w sytuacji w jakiej się obecnie znajduje.

Wsparcie w przezwyciężeniu kryzysu

Proponowany tu sposób rozmowy polega na stworzeniu dojrzewającemu chłopcu przestrzeni do refleksji nad sobą. Dorosły okazuje zrozumienie, daje wsparcie, zadaje pytania. Pomaga chłopcu głębiej zrozumieć uwarunkowania sytuacji w jakiej się znalazł a także jego wewnętrzne motywy. Jeżeli w trakcie rozmowy wyraźnie ujawni się konflikt wewnętrzny, można go nazwać: *Wygląda na to, że jesteś rozdarty- pragniesz spełnić swoje marzenia, rozwijać zdolności, pragniesz lepszego życia, niż ma twój ojciec, ale nie wierzysz, że to się uda. Albo: Chciałbyś iść własną drogą, ale martwisz się o mamę i rodzeństwo, czujesz się odpowiedzialny, żeby im pomagać.* Można zapytać chłopca, co

zamierza zrobić w tej sytuacji. Czy pomimo przeszkód chce zawałczyć o siebie i kontynuować naukę, jakiego wsparcia potrzebuje?

Jest tu też miejsce na wyrażenie przez wychowawcę własnej oceny sytuacji: *Jesteś już w trzeciej klasie, to połowa drogi do celu, który sobie postawiłeś. Masz wszelkie szanse, żeby skończyć tę szkołę. To oczywiście zależy od ciebie, potrzebny jest twój wysiłek. Mnie bardzo zależy, żeby ci się udało i jestem gotowy ci pomóc. Możemy teraz razem ustalić plan wyjścia z kryzysu.* W zależności od potrzeb chłopca, można rozważać różne formy wsparcia: pomoc w nauce, wsparcie koleżeńskie, rozmowa z mamą w celu pozyskania jej jako sojusznika, pomoc dla rodziny, terapia dla Igora itp. **Ważna jest tu jednak decyzja samego chłopca.** Ma już 17 lat i z pewnością nikt nie jest w stanie zmusić go do nauki i skończenia szkoły. Dlatego też nie **należy tworzyć złudzenia, że dorośli wezmą na siebie odpowiedzialność za decyzje dotyczące jego życia.** Jest teraz na rozdrożu i skutki swoich wyborów poniesie sam. Potraktowanie go jak dziecka, nadmierna opiekuńczość i kontrola mogą tylko pogorszyć sprawę. W najlepszym przypadku uda się go doholować do czasu, gdy skończy mu się obowiązek nauki. Jednak, żeby pójść dalej, musi odkryć własną moc. **Dorosły może tu pełnić rolę mentora, osoby starszej doświadczonej, która towarzyszy i wspiera w wyjściu z kryzysu, w pracy nad sobą.** Jest to bardzo ważna i potrzebna rola dla wielu dorastających osób. Warto ją świadomie podjąć.

Oczywiście można i trzeba pracować z Igorem nad zbudowaniem motywacji do przezwyciężenia kryzysu. Pomocna może tu być pewna metoda graficzna: osoba przedstawia swoje życie jako drogę, poczynwszy od dnia narodzin. Zaznacza na niej punkt odpowiadający dacie dnia dzisiejszego, który dzieli ją na odcinki czasu- przeszłość (w której może zaznaczyć ważne momenty, wydarzenia) i przyszłość (marzenia, plany cele). Metoda ta może obejmować różne aspekty życia. W przypadku Igora ważne było by spojrzenie z pewnego dystansu na doświadczenia i decyzje związane z własnym rozwojem i nauką. Np. moment, kiedy poszedł do szkoły, kiedy odkrył swoje zainteresowania mechaniczne, kiedy podjął decyzję o nauce w tym kierunku, moment rozpoczęcia szkoły, sukcesy, porażki. Wreszcie zdarzenia, które doprowadziły do kryzysu, jaki obecnie przeżywa. Osoby, które go wspierały na tej drodze lub przeszkadzały. Praca ta może też mieć głębszy charakter, jeśli obejmie także wydarzenia

rodzinne i inne ważne (dobre lub trudne) momenty w jego życiu (jednak wtedy poprowadzenie jej wymaga odpowiednich warunków i kompetencji, ponieważ mogą ujawniać się głębsze zranienia).

W przeszłości kryją się źródła motywacji Igora do rozwoju. Przywołanie tych doświadczeń może mu dodać odwagi, żeby spojrzeć w przyszłość. Jeżeli chłopiec zdecyduje się na pracę nad przezwyciężaniem kryzysu, będzie można budować plan- określić cele, sposoby ich realizacji, osoby wspierające, zagrożenia, kamienie milowe itp. Spojrzenie na swoje życie jako na drogę, ujęcie go w dwóch perspektywach czasowych, może pomóc w zintegrowaniu różnych doświadczeń, które ma za sobą, wyciągnięciu z nich wniosków, a tym samym wspiera proces budowania tożsamości i konstruktywnej wizji własnego rozwoju.