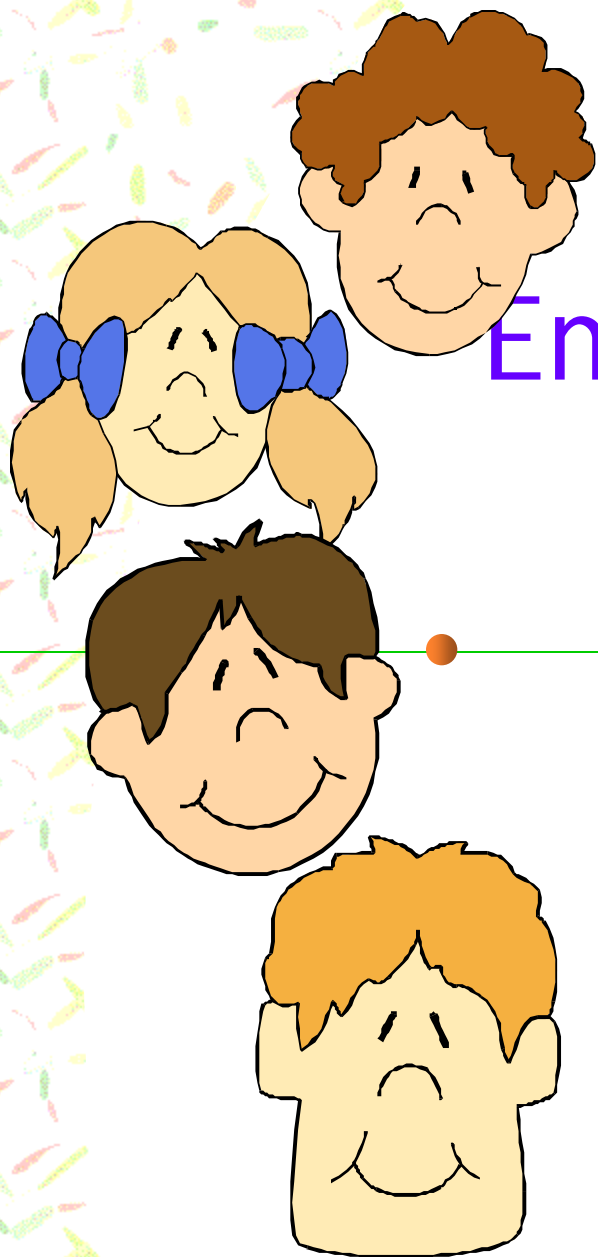


# Emocje nastolatka – jak to wygląda?



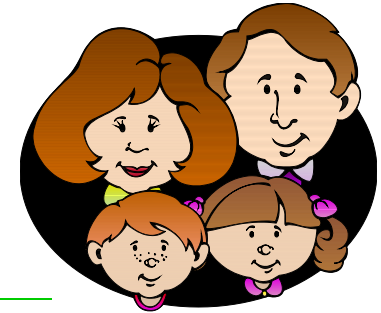
# Trudny okres bycia nastolatkiem

- Nastolatek to człowiek, który jeszcze nie uzyskał statutu osoby dorosłej, a już utracił przywileje dziecka, to bolesny okres zarówno dla dziecka, jak i jego rodziców (nastolatek odnosi wrażenie, że wszystko co może być pociągające, jest zabronione. Nie może pic alkoholu, jeździ samochodem, wstąpić w związek małżeński, podejmować decyzji itp. Równocześnie ma wiele obowiązków np. chodzenie do szkoły.

**Wszystko to powoduje wzrost napięcia między dorosłymi a nastolatkami.**

- W tym trudnym wieku dorastania nastolatek potrzebuje rodziców, którzy zauważą, że zmienia się on w osobę dorosłą. Rodziców, którzy podejną do postaw i zachowań z cierpliwością.

# Bunt nastolatka



- W okresie dorastania nastolatek zaczyna odrywać się od wartości, ideałów i kontroli rodziców-próbuje ustalić swoje własne. To pozytywny proces – **proces kształtowania indywidualności, kodu etycznego, wartości, ideałów i wierzeń.**
- **Bunt nastolatków** to wołanie, by uznać jego indywidualność.
- Nastolatek nie chce, by rodzice uznawali go za swoją własność, chce być partnerem dla rodziców.
- Nastolatek potrzebuje dużo swobody, samodzielnego podejmowania decyzji i poczucia, że jest traktowany jak dorosły. **To czas wymagający ogromnej pracy rodziców.**

# Bunt nastolatka

## Diabeł tkwi w szczegółach:

- **Rodzice powinni trzymać „rękę na pulsie”** i jeśli znajdzie taka potrzeba, w odpowiedniej chwili zareagować (np. sięganie po środki odurzające, wagary).
- **Dorastający człowiek potrzebuje bardzo dużo uwagi, ale nie takiej wprost, jak w przypadku małego dziecka, ale bardziej na dystans, rozsądnie.**
- W poszukiwaniu własnej tożsamości nastolatek może reagować w kontaktach z rodzicami bardziej żywiołowo. Taka reakcja **nie jest przejawem ataku na ich autorytet, ale czymś normalnym, kolejnym etapem jego rozwoju.**

# Bunt nastolatka

- **Okres buntu będzie trwał dopóty, dopóki nastolatek porzuci swój dziecienny sposób myślenia i wykształtuje swoją niezależność.**

