**Instrukcja obsługi nastolatka część 2**

**"Emocje"**

Okres dorastania to również zmiany w sferze emocji.

**Okres dorastania charakteryzuje się:**

- bezprzedmiotowością uczuć, czyli przeżywaniem ich bez wyraźnej przyczyny;

- intensywnością reakcji objawiającą się m.in. impulsywnością i drażliwością, a wynikającą z przewagi procesów pobudzenia nad hamowaniem;

- labilnością emocjonalną czyli chwiejnością stanów emocjonalnych;

- ambiwalencją uczuć a więc szybkim następowaniem (czy wręcz współwystępowaniem) zmiennych i sprzecznych ze sobą uczuć.



Trudności emocjonalne dorastających wiążą się najczęściej z ich poczuciem niższości, brakiem wiary w siebie oraz niedostatecznymi umiejętnościami radzenia sobie w trudnych sytuacjach.

**Należy pamiętać, że emocje o dużej sile obniżają zdolności percepcyjne oraz mogą utrudniać myślenie logiczne i - okresowo - zakłócać funkcjonowanie nastolatka.**

Po osiągnięciu równowagi hormonalnej (II faza okresu dojrzewania) do głosu dochodzą uczucia miłości, radości, wzruszenia itp. Wiążą się one wyraźnie z zaspokojeniem potrzeby oparcia, miłości i czułości.

**Podobnie jak dziecko, dorastający potrzebuje**

**poczucia bezpieczeństwa oraz świadomości, że jest potrzebny i kochany.**

Pozytywnych przeżyć w tym zakresie dostarcza rodzina, choć w okresie dojrzewania zmienia się więź emocjonalna z rodzicami. Objawia się to np. w unikaniu towarzystwa rodziców, odtrącaniu objawów czułości, zamykaniu się w sobie, obojętności na kłopoty i problemy rodzinne. Bywa, że zachowanie nabiera cech arogancji, i przesadnej pewności siebie.

**Nieopanowany sposób bycia prowadzi często do konfliktów z otoczeniem. Młodzież w tym okresie nie traci jednak potrzeby miłości rodzicielskiej. Przeciwnie, zawsze potrzebuje oparcia i dowodów tej miłości!!! Bardzo jest im potrzebna pewność, że są przez rodziców akceptowani, że zawsze mogą liczyć na ich pomoc i zrozumienie.**



**Jak pomóc nastolatkowi radzić sobie z uczuciami?**

**Zamiast: Spróbuj:**

**\***Odrzucać, zaprzeczać… \* Określić, nazwać…

\*Lekceważyć \*Zaakceptuj, potwierdź…

\*Wyjaśniać, racjonalizować \*Odwołaj się do fantazji



Zaakceptuj wszystkie uczucia i ukierunkuj postępowanie. Daj możliwość samodzielnego wyboru i działania, zamiast myśleć za dziecko jak ma postąpić.

**Przypomnij też sobie zasady dobrej komunikacji:**

1. Słuchaj, kiedy twoje nastoletnie dziecko jest w nastroju do mówienia, a nie zmuszaj go, żeby się przed tobą otworzyło.

"Najpierw staraj się zrozumieć, a potem być zrozumianym"

2. Trzymaj się zasady 10 słów lub mniej. Nie praw kazań, powiedz to, co masz powiedzieć w maksimum 10 słowach - przy słowie 11. twój nastolatek po prostu przestaje Cię słuchać…

3. Słuchaj aktywnie, zachęcaj swojego nastolatka do wyrażania swoich opinii i uczuć (dajesz mu w ten sposób poczucie zrozumienia).

4. Uczciwie daj wyraz swoim uczuciom, posługując się słownictwem, które przekazuje sedno sprawy i nie rani przy tym nastolatka.



**Negatywne nawyki komunikacyjne to:**

obrażanie, przerywanie, krytykowanie, przyjmowanie pozycji obronnej, prawienie kazań,

uciekanie wzrokiem, sarkastyczne uwagi, milczenie, zaprzeczanie, wydawanie poleceń i rozkazów,

krzyki, przeklinanie, wpadanie w furię, naprzykrzanie się, wypominanie przeszłości.