

AKO PREŽIŤ DOSPIEVANIE SVOJICH DETÍ

Fyzické zmeny – pohlavné dospievanie,

- intenzívny rast (ktorému sa pohybové mozgové centrum nestačí prispôbiť) → neobratnosť v pohybe,
- v porovnaní s rýchlo rastúcimi končatinami zaostáva rast vnútorných orgánov → zníženie fyzických výkonov, zvýšená únava a vyčerpanosť.

Psychické zmeny – vnímanie, myslenie, pozornosť, pamäť, reč sa dostáva na úroveň dospelých → zvýšená kritickosť, je ťažšie dieťa zmanipulovať, oklamať, diskutovať s ním.

Chýbajú však životné skúsenosti → zdanlivo nerozumné správanie, ochota riskovať.

Fyziologickú a hormonálnu prestavbu organizmu sprevádzajú stavy popudlivosti, mrzutosti, únavy a napätia, nedostatok sebaovládania, rýchle zmeny nálad.

Podstata dospievania: *odpútať sa od rodičov, prevziať na seba zodpovednosť. Pre rodičov je ťažké pustiť opraty z rúk, najmä vtedy, keď vidia, že deti robia chyby. Pre deti je ťažké získavať skúsenosti, keď nemajú možnosť robiť chyby.*

Ako pristupovať k dospievajúcim:

1. Berte vážne problémy svojich detí. Nebagatelizovať, neposmievať sa, neponižovať ich. Deti sú veľmi citlivé na kritiku.
2. Zvážte, ktoré vaše požiadavky sú opodstatnené a ktoré vyplývajú zo strachu o dieťa. Nemôžete svoje dieťa ochraňovať do konca života. Musí sa od vás odpútať.
3. Nejednajte s ním ako s dieťaťom. Rozprávajte sa s ním s rešpektom.
4. Snažte sa o kompromisy, o dohodu. („Myslíš, že si schopný to dodržať?“) Dohodnite si s ním sankcie (tresty) za porušenie dohody.
5. Neprestávajte s ním komunikovať. Počúvajte jeho názory. Vôbec sa vám nemusia páčiť, časť z nich je provokácia. (Nehovorte mu: „Netaráj mi tu také sprostosti! To ti hovoria tí tvoji kamaráti, však?“)
6. Rôzne formy protestu proti rodičom je nutná súčasť dospievania. Dieťa sa potrebuje líšiť, mať svoj názor. Neberte to ako urážku. Majte nadhľad, použite humor, ale nie iróniu. (To je forma agresivity.)
7. Keď mu zadáte príkaz, povinnosť, dajte mu vždy určitú časovú rezervu.
8. Dovoľte mu, aby si domov dovedol priateľov. Spoznáte ich, zistíte, s kým trávi voľný čas.
9. Často mu hovorte, že ho ľúbite. (Ale nevnučujte sa, neproste, neplačte o jeho pozornosť.)
10. Váš vplyv na vaše dieťa bude postupne slabnúť.
11. Väčšina detí do dospelosti bez újmy dorazí. Puberta je len prechodné obdobie.

Nástrahy dospievania

OBLEČENIE A VÝZOR – snaha odlišovať sa.

- ❖ zdôrazniť svoju osobnosť, priťahovať pozornosť (kompenzácia rozkolísaného sebavedomia nápadnosťami),
- ❖ byť konformný s určitou skupinou vrstovníkov, s partiou (módne výstrelky),
- ❖ bojovať proti rodičom, autoritám a dospelým ľuďom vôbec (snaha starších šokovať a tešiť sa z ich zhrozenia).

Forma nekonformity v obliekaní:

- zanedbaní, špinaví, potrhaní (odmietajú sa umývať, kúpať, zanedbávajú hygienu, nosia staré uniformy, špinavé nechty, vlasy. Majú rôzne pseudofilozofické úvahy o odpore voči spoločnosti a jej konzumnému zameraniu. Vyjadrujú svoje pohrdanie voči všetkým, ktorí sú čisti a upravení),
- nároční a vyberaví (chcú len značkové oblečenie alebo len športové. Na drahé oblečenie pýtajú peniaze. Odmietajú si obliecť vhodné oblečenie napr. do divadla – radšej tam nejdú – kašú na hlúpe konvenčné spoločenské normy),
- extravagantní, šokujúci na 1. pohľad (líšia sa od ostatných niečím, čo je nápadné – úprava vlasov – dĺžka, farba, úprava tváre – náušnice, krúžky v nose, pírsing, tetovanie),
- čisti, upravení, nešokujúci (veľká väčšina detí, a predsa mnohí z nich vedú s rodičmi boj – kombinácia farieb rôznych častí odevu, dĺžka sukni u dievčat, priehľadnosť materiálu, typ a miera maľovania, umelé nechty. Nič z toho však nie je predmetom pohoršenia ani negatívneho záujmu iných, ale i tak nie sú akceptovaní rodičmi, najmä tými, ktorí majú vyslovene konzervatívne názory.)

CELKOVÁ TELESNÁ KONDÍCIA – chlapci – chcú imponovať svojou silou a svalmi. Bolo by to v poriadku, keby išlo len o športový tréning, zväčšenie fyzickej výkonnosti a upevnenie zdravia. Riziko: užívanie anabolík.

– dievčatá – snaha o štíhlu postavu, diéty, extrémne športovanie ap. Riziko: anorexia.

SEX – treba sa s dieťaťom rozprávať o promiskuite, pohlavnom styku pred manželstvom, o nechcenom tehotenstve, potrate, homosexualite, antikoncepcii, pohlavných chorobách.

SAMOVRAŽDA – často je to volanie o pomoc, rozprávanie o samovražde treba vždy brať vážne.

DROGY – mnohí to len skúšajú, nič zlé sa im nestane.

Dôvody:

- výkyvy sebavedomia v procese dospievania (dokázať si niečo, že sa vie vyrovnáť starším),
- zvýšená zvedavosť, snaha skúšať nové veci,
- silná túžba po nezvyčajných zážitkoch, dobrodružstve,
- snaha prekonať svoju sociálnu plachosť a nesmelosť,
- napodobňovanie dospelých (tým, že sa opijú alebo fajčia),
- uvoľniť sa, vyrovnáť sa so stresom,
- zapáčiť sa kamarátom, zapadnúť do partie (hoci sa chcú odlišovať, paradoxne sa prispôbujú partii, nechcú byť považovaní za hlupákov, ktorí sa boja alkoholu, cigariet a drog).

Je treba včas rozpoznať, že hrozí nejaké riziko. Varovné signály:

- náhle zmeny nálad,
- zmena priateľov (starší mladiství alebo mladí dospelí),
- podráždenosť, agresivita,
- strata chuti do jedla,
- nezáujem o veci, ktoré boli pre neho doteraz dôležité (priatelia, šport, koničky, škola),
- ospalosť,
- zhoršenie prospechu v škole,
- klamanie alebo tajnostkárské správanie,
- miznutie peňazí alebo cenných vecí z domu,
- zanedbaný vzhľad, zhoršenie starostlivosti o seba,
- neobvyklé škvrnky, zápach, znamienka na tele alebo oblečení,
- lieky, kapsule, ihly alebo injekčné striekačky v jeho veciach.

Rada: veľa sa rozprávať. Ak berie drogy pravidelne, treba vyhľadať odbornú pomoc.

Rizikový faktor: konfliktné vzťahy v rodine, rozvod, chaotický život bez dodržiavania jasne určených pravidiel, nevhodné správanie členov rodiny (alkohol, drogy).

PATOLOGICKÉ HRÁČSTVO – sny a predstavy – keď vyhrám budem mať peniaze, poruchy sebavedomia.

PARTY – dodávajú chýbajúce sebavedomie. Dieťa si v nej chce zaistiť prestíž a rešpekt. Členovia party sa navzájom posilňujú vo svojich nezákonných činnostiach.

SPREJERI, GRAFITY – zažiť veľké dobrodružstvo (v noci nastriekať niečo na krásne čisté steny), protest proti spoločnosti. Finančne nákladné (na spreje).

Dôvody patologického správania dieťaťa: vždy ide o kombináciu rôznych vplyvov:

- postavenie dieťaťa v rodine,
- osobnosť dieťaťa, osobnosť rodičov,
- množstvo lásky a pozornosti, ktorú dostáva,
- množstvo stresu, ktorému je vplyvom správania rodičov vystavené,
- kamaráti a party,
- reklamou silno propagované módné trendy.

Práva rodičov: Rodičia majú právo na všetko, na čo si robia nárok ich deti. Právo na súkromie, ohľaduplnosť, slobodu, úctu, pochopenie, právo myliť sa a vyjadriť si svoj názor, právo meniť svoje rozhodnutie.

„Neschvaľujem tvoje správanie. Nepáči sa mi, čo robíš. Ale chápem ťa. Chápem aj okolnosti, ktoré k tvojmu extrémnemu prejavu vedú.“