

Centrum pedagogicko-psychologického poradenstva a prevencie,

Mierová 4, Humenné

Ako porozumieť dospelávajúcim - zmeny v dospievaní

Obdobie dospievania je naplnené zmenami dôležitými pre zrod dospelého jedinca, zmeny sa dejú rýchlo, dospelávajúci sa nestíha adaptovať, preto potrebuje porozumenie a pomoc.

a/ Zmeny biologické a fyziologické

Masívne zmeny činnosti žliaz s vnútorným vylučovaním podmieňujú rozvoj všetkých telesných znakov charakteristických pre dospelého jedinca, zreteľný je aj telesný znak s pribúdaním telesnej sily. Snáď najintenzívnejšie v našej kultúre prežívané zmeny, sú zmeny v oblasti sexuality. Anatomicko-fyziologické zmeny začínajú v našich podmienkach okolo 10-11 roku. Čiže kým celé telo získa funkčnú formu dospelého jedinca, je z toho zmätený a veľmi neistý, keďže všetko čo poznal, sa mení. *Potrebuje upokojovať.*

b/ Zmeny psychické

Oblasť poznávania - zdokonaľujú sa štruktúry logického myslenia, logickej pamäti, analyticko - syntetického vnímania reality, rozvíja sa abstraktné myslenie, nastáva prudký rozvoj intelektových schopností a intelektovej výkonnosti. Začína sa viac uplatňovať vlastná vôľa a vôľová regulácia správania, ktoré zosilňujú potrebu seberealizácie, osobnej nezávislosti a emancipácie. *Potrebuje vypočuť, úctu, rešpekt, dialóg.*

Oblasť citového vývinu, na ktorú vplývajú zmeny v procese dospievania. Osobnosť je pod tlakom zmien zraniteľnejšia, labilnejšia, zvyšuje sa citová reaktivita. Jedinec prežíva pocity neistoty, úzkosti, vnútorného zmätku. *Potrebuje pochopenie, empatiu, správne vzorce komunikácie.*

Podľa J. Kožnara (1979) môžeme vytvoriť zjednodušujúci a nie úplne presný rámec, ktorý korešponduje s fázami citového vývinu. Potom môžeme dospievanie popísať v dvoch hlavných fázach:

1. Fáza negatívna - prejavuje sa na začiatku puberty poklesom výkonnosti, motivácie, zlyhávania v sociálnych vzťahoch, pocitmi rozladenosti a izolácie. Toto obdobie môže trvať mesiace a môže dochádzať ku krízovým kolíziám, afektívnym reakciám a sociálne neprimeranému správaniu. Potrebuje jasné pravidlá a vysvetlenie.

2.Fáza pozitívna - predstavuje postupné prekonávanie negatívnych prvkov prvého obdobia a objavujú sa signály stabilizovania osobnosti, zvyšuje sa výkonnosť, intelektový a kreatívny potenciál, normalizujú sa sociálne vzťahy. V prežívaní sa objavuje radosť v objavených potenciáloch. Silnie pocit osobnej slobody. Je tu však riziko povrchnosti vo vzťahoch, sebaaprečovanie, nereálne posúdenie možností. *Potrebuje prijatie, vypočutie a rešpektujúci dialóg.*

c/ Zmeny sociálne

Dospievajúci uskutočňujú zmeny vo vzťahoch k rovesníkom. Vznikajú partie - neformálne rovesnícke skupiny, kde bývajú vzťahy krátkodobé a často sa menia. V nich sa učia vytvárať vzťahy, menia sa tiež vzťahy k rodičom. Smerujú od existenčnej, citovej, postojovej, sociálnej závislosti k stále sa prehlbujúcej partnerskej štruktúre. Prechádzajú k závislosti na rovesníkoch, čo sa neraz vyhrocuje do konfliktov. Na jednej strane potreba uznania partie (pozície, statusu), a na druhej strane nestratiť primerané vzťahy s rodičmi a blízkymi. Tieto skúsenosti zo zmeny štruktúry vzťahov bývajú prežívané bolestivo. Následne adolescent sa už začína odpútať od rovesníkov a zameriava sa stále viac na seba a svoj život. Premýšľa o hodnotách o zmysle života. Prebieha proces vytvárania osobnej identity, čo je jeden zo základov duševného zdravia.

Interpersonálne vzniknuté zlyhania a opätovné pokusy mladého človeka utužujú. Čím viac sa osamostatňuje a emancipuje v sociálnych vzťahoch, tým je schopnejší regulovať svoj život a skrze poznanie seba i lepšie plánovať osobný život. Zvyšujúca potreba samostatne posudzovať seba a rozhodovať o tom, čo je "dobré" a čo "zlé", je pre adolescentov potrebná. Adolescent už býva prakticky intelektovo zrelý, ale sociálne a emocionálne sa ešte vyvíja, takže veľakrát býva náročný, kritický a s čierno-bielym videním. Zvlášť dôležitý je vývoj vzťahov k opačnému pohlaviu. Problematické je však dosahovanie skorej pohlavnej zrelosti, za ktorou značne zaostáva sociálna a emocionálna zrelosť. Pre dospievajúceho je problematické orientovať sa vo svojich postojoch k vlastnej sexualite. V spoločnosti naďalej pretrvávajú množstvo predsudkov. Navyše dospelé authority im mnohokrát pripisujú také správanie, ktoré je projekciou ich vlastných vzťahov a funkcií, zamilovanému dospievajúcejmu sú úplne cudzie. Zvlášť, keď takto konajú rodičia, uvedené sa môže stať zdrojom konfliktov.

Všetky tieto zmeny sa dejú tak rýchlo, že mladý človek nemá dostatok času na ich spracovanie, ich ujasnenie a integráciu do predstavy o sebe, do vymedzenia svojho "Ja", definovania svojej identity tak, aby osobnostná štruktúra primerane fungovala. Pocity nespokojnosti so sebou samým, frustrácie, neistoty a napätia spôsobujú, že vonkajšie prejavy nezodpovedajú spravidla ich vnútornému počínaniu. Adolescenti bývajú často agresívni,

cynickí, kritickí. Je to obranný mechanizmus, čo potvrdzuje aj poradenská či terapeutická prax. Čím je mladý človek neistejší, nespokojnejší so sebou, tým je agresívnejší, cynickejší. *Potrebuje vypočuť, pochopiť, diskutovať s rešpektom, aj keď sa mylí. Dospelý mu ukáže aj iné názory a iné uhly pohľadu. Ukazuje mu, ako sa má rozprávať dospelý.*

V tomto období je však možné zbadáť aj ďalší paradox. Na jednej strane napodobňovanie dospelých (fajčenie, alkohol, vulgarizmy, silné slová) - karikatúra dospelého, na strane druhej odkladanie povinností dospelosti. Erikson pre tento jav zaviedol pojem adolescentné moratórium - predlžovanie "detskej nezodpovednosti". Říčan (1985, in: Labáth, 2001) hovorí o generačnom moratóriu, a tiež o osobnom moratóriu. Osobným moratóriom môže byť prehnané zaujatie štúdiom, či športom alebo partiou. Vtedy totiž nemôžu sa zaoberať riešením vzťahov s rodičmi, partnermi, prípadne riešiť iné problémy a vývinové úlohy. Prehľbovanie moratória však môže viesť k poruche socializácie osobnosti.

Preto je dobré, aby mal niekoho komu verí a komu sa môže zdôveriť a kto mu kompetentne poradí, či pomôže. Terapeut alebo arteterapeut, ktorého si vyberie, prípadne mu začne veriť, je pomocou na ceste k dospelosti, hojeniu rán, či tráum.

Použitá literatúra:

KOŽNAR, J.: Niektoré psychologické aspekty dospievania. Bratislava, VÚDPaP, 1979

LABÁTH, V. a kol. : Riziková mládež, Praha, Sociologické nakladatelství, 2001

Spracovala: Mgr. Mariana Čukalovská,
soc. pedagóg, CPPPaP Humenné