

CO SE DĚJE V DOSPÍVÁNÍ

Dospívání je etapou života, kdy se z dítěte stává nezávislý a soběstačný dospělý. Jde o období mezi zhruba 10. a 19. rokem života. Může být náročné jak pro samotné teenagery, tak i pro jejich rodinu a učitele. Je to doba hormonálních změn, které jsou často příčinou náladovosti a nepředvídatelného chování adolescentů. Je to ale také jedinečné období příležitostí a výzev pro jejich pozitivní rozvoj.

Všimli jste si, že chování dospívajícího někdy vypadá velmi uvědoměle a dospěle, ale jindy se jeho chování zdá spíše nezralé nebo nelogické? Z biologického hlediska víme, že mozek se neustále vyvíjí a roste. Typické pro tento věk ale je, že různé oblasti mozku se mění různou rychlostí. Zatímco impulzivnější a emocionálnější část mozku (limbický systém) se ve svém vývoji zrychluje, část našeho mozku, která nám umožňuje přemýšlet o budoucnosti, chápat důsledky a obecně činit lepší rozhodnutí (prefrontální kůra), dorůstá mnohem pomaleji. Mozek ukončuje období dospívání a dlouhý proces strukturálního vývoje až přibližně kolem 25 let věku.

Tato vývojová fáze je charakterizována různými faktory jako jsou proměnlivé emoce, zvýšené sebevědomí, sebezpytování, vnitřní konflikty, stres, nejistota a dezorientace, které ohrožují stabilitu jedince a jeho identitu. Dospívající však už nejsou děti, dospělí od nich vyžadují více úkolů a povinností. Nechybí zkušenosti s první láskou nebo s odmítnutím, touha někam patřit, hádky rodičů nebo třeba vyšší tlak na výkon. To vše může znamenat více stresu, což mnohdy není lehké zvládnout.

Je také důležité zdůraznit, že všichni si před dosažením dospělosti projdou stejnou vývojovou změnou. Takové adolescentní rysy mají dokonce mnoho evolučních výhod. Například pokud se stane něco negativního, emoce, které prožívají, jim pomohou vyhnout se těmto událostem v budoucnu a naopak. Emoce nám také pomáhají propojit se s ostatními lidmi.



JE NAPROSTO NORMÁLNÍ, ŽE...

- ...dospívající reagují na své tělesné změny se zvědavostí nebo úzkostí. Hormonální změny způsobují růstové skoky a vývoj pohlavních znaků. Zejména dívky mohou vnímat tyto změny velmi negativně. Adolescenti se mohou cítit zmatení ohledně svého pohlaví a sexuální identity.

Věděli jste, že...? Adolescenti se vyvíjejí nejen fyzicky, ale i intelektuálně, sociálně a emocionálně.

- ...význam a intenzita vrstevnických vztahů roste. Prostřednictvím těchto vztahů se dospívající učí o skupinové konformitě a společenských normách. Vztahy mají obrovský vliv na utváření sebe sama a vlastní identity. Potřebují zjistit, kdo jsou a kam patří.

Věděli jste, že...? I když se vliv vrstevníků během dospívání zvyšuje, rodiče i učitelé stále zůstávají důležití pro jejich socializaci.

- ...romantické vztahy nabývají na důležitosti. V tomto období mladí lidé tráví značné množství času ve skupinách smíšeného pohlaví. Stejně jako vztahy s rodinou nebo přáteli mohou romantické vztahy také usnadnit lepší pochopení toho, kým jsou.

Věděli jste, že...? Je nezbytné, aby dospívající zažili intimitu i mimo svou nejbližší rodinu, protože se tím učí, jak vytvářet a udržovat zdravé vztahy.

Mozek se vyvíjí nerovnoměrně a na dospívající v dnešní době působí řada stresorů. Problémy s duševním zdravím zažívá zhruba každé 7. dítě. Je nutné, aby rodina podporovala dítě v této vývojové fázi, aby pochopila potřebu dospívajících po větší autonomii a pěstovala s ním dobré vztahy. Rodiče a učitelé jsou jedny z klíčových osob, kteří mohou rozpoznat duševní nemoc u svých dětí.

- ...dospívající potřebují více nezávislosti a soukromí. Jak vyrůstají, chtějí zažít důvěru, že zvládnou více věcí, než když byli mladší. Také chtějí být považováni za zralé a zodpovědné. V rámci sociálních vztahů se učí vytvářet rovnováhu mezi závislostí a nezávislostí. Nezávislost a riskování je vypuzuje z rodinného hnízda do světa, což je důležité pro jejich zdárný vývoj. I když usilují o větší nezávislost na rodičích, stále zůstávají jedněmi z nejdůležitějších postav v jejich životě.

Věděli jste, že...? Poskytnutí prostoru a soukromí dospívajícím může v jejich rozvoji udělat hotové zázraky. Nejenže cítí, že jim rodiče věří, ale posiluje to také jejich důvěru v sebe sama a své dovednosti.

- ...ve srovnání s dospělými se adolescentům více aktivuje centrum odměny v mozku, když se učí něčemu novému. Pomáhá jim to učit se situacím adaptivnějším a účinnějším způsobem. Tato aktivace způsobuje, že dospívající mohou mít sklony k negativnímu rizikovému chování jako je experimentování s drogami, vyvolávání rvaček nebo skákání do neznámých vod, ale riskovat mohou i v pozitivním smyslu slova jako je snaha dostat se do sportovního týmu, zapsat se do náročného kurzu nebo začít nová přátelství.

Věděli jste, že...? U dospívajících se setkáváme s výkyvy hormonů a s riskantním chováním, náladovostí, impulzivitou a unáhleností, ale setkáváme se také s jejich citlivostí, idealismem, bujarostí, vášní, kreativitou a péčí o druhé – to jsou vše vlastnosti, které mohou významně pozitivně přispět ke zlepšení společnosti.

