

VÝVOJOVÉ NORMY V ADOLESCENCII

Dospievanie je etapa života, kedy sa dieťa stáva samostatným a sebestačným dospelým. Definície sa líšia; vo všeobecnosti sa však predpokladá, že trvá približne od 10 do 19 rokov. Toto obdobie môže byť náročné pre tínedžerov, ich rodiny a učiteľov. Je to obdobie, kedy dochádza k hormonálnym zmenám, ktoré sú často vnímané ako príčina náladovosti a nevyspytateľného správania adolescentov. Je to však aj jedinečné obdobie príležitostí a výziev na pozitívny rozvoj.

Niekedy si môžete všimnúť, že správanie vášho tínedžera vyzerá veľmi vyzrelo a dospelo, zatiaľ čo inokedy sa môže zdať dosť nezrelé alebo nelogické. Z biologického hľadiska vieme, že mozog pokračuje v raste a vývoji až do ranej dospelosti. Vývoj mozgu je špecifický v závislosti od veku a rôzne oblasti mozgu dozrievajú rôznou rýchlosťou. Zatiaľ čo impulzívnejšia a emocionálnejšia časť mozgu (limbický systém) sa vo svojom vývoji zrýchľuje, časť mozgu, ktorá nám umožňuje myslieť na budúcnosť, chápať dôsledky a vo všeobecnosti robiť lepšie rozhodnutia (prefrontálny kortex), sa vyvíja oveľa pomalšie. Typicky okolo 25. roku života mozog dokončuje dospievajúcu fázu a jej dlhý proces štrukturálneho vývoja.

Táto vývojová fáza je charakterizovaná rôznymi faktormi, ako sú zvýšené emócie, sebauvedomenie, sebaspochybnovanie, vnútorné konflikty, stres, neistota a dezorientácia, ktoré môžu ohroziť stabilitu seba a identity. Ako už bolo povedané, tínedžeri už nie sú deti; preto sú na ne kladené väčšie nároky, úlohy a zodpovednosť. Okrem týchto procesov dospievajúci zažívajú prvé lásky alebo odmietnutia, túžbu zapadnúť do kolektívu, vplyv rodičovských konfliktov alebo zvýšený tlak na výkon. To všetko môže viesť k zvýšenému stresu, ktorý je často ťažko zvládnuteľný, najmä vzhľadom na prebiehajúce hormonálne zmeny.

Je dôležité zdôrazniť, že podobnými vývojovými zmenami prejde každý pred dosiahnutím dospelosti. Takéto dospievajúce črty môžu mať veľa evolučných výhod. Napríklad, keď sa stane niečo negatívne, emócie, ktoré jednotlivec prežíva, mu môžu pomôcť vyhnúť sa podobným situáciám v budúcnosti. Emócie nám tiež pomáhajú spojiť sa s inými ľuďmi.



JE ÚPLNE NORMÁLNE, ŽE...

- ...tínedžeri reagujú zvedavosťou alebo úzkosťou na zmeny vo svojom tele. Hormonálne zmeny spôsobujú rastové skoky a rozvoj sekundárnych sexuálnych charakteristík. Najmä dievčatá častejšie zažívajú čoraz negatívnejšie vnímanie svojho tela. Adolescenti sa tiež môžu počas tohto obdobia cítiť zmätení ohľadom svojho pohlavia a sexuálnej identity.

Vedeli ste...? Adolescenti sa rozvíjajú nielen fyzicky, ale aj intelektuálne, sociálne a emocionálne.

- ...dôležitosť a intenzita rovesníckej kultúry stúpa. Prostredníctvom rovesníckych vzťahov sa dospievajúci učia o skupinovej konformite a sociálnych normách. Ako deti vyrastajú, vzťahy majú významný vplyv na formovanie ich zmyslu pre seba a identitu. Musia prísť na to, kto sú a kam „zapadajú“. Skupiny rovesníkov často určujú, či adolescent cíti, že zapadá.

Vedeli ste...? Hoci sa vplyv rovesníkov počas dospievania zvyšuje, rodičia a učitelia zostávajú silnými socializačnými činiteľmi.

- ...romantické vzťahy získavajú dôležitosť. Počas tohto obdobia mladí ľudia trávajú značné množstvo času v zmiešaných skupinách. Rovnako ako vzťahy s rodinou alebo priateľmi, aj romantické vzťahy môžu dospievajúcim pomôcť lepšie pochopiť, kto sú.

Vedeli ste...? Je nevyhnutné, aby dospievajúci praktizovali intimitu mimo svojej najbližšej rodiny, keď sa učia, ako vytvárať a udržiavať zdravé vzťahy.

- ...tínedžeri potrebujú viac nezávislosti a súkromia. Ako dospievajúci vyrastú, chcú cítiť dôveru, že zvládnu viac ako im bolo dovolené, keď boli mladší. Tiež chcú byť vnímaní ako dospelí, zodpovední a nezávislí. Učia sa vytvárať rovnováhu medzi závislosťou a nezávislosťou v rámci sociálnych vzťahov. Zvyšujúca sa samostatnosť a riskovanie ich vyháňa z rodičovského hniezda do širšieho sveta, čo je dôležité pre ich individuálny rast. Hoci sa snažia o väčšiu nezávislosť od svojich rodičov, stále sa snažia zachovať si k nim pozitívny vzťah.

Vedeli ste...? Poskytnutie priestoru a súkromia dospievajúcim môže výrazne podporiť ich rozvoj. Nielenže sa cítia, že im môžete veriť, ale cítia sa aj schopní a sebavedomí.

- ...v porovnaní s dospelými vykazujú adolescenti väčšiu aktiváciu mozgových centier odmeňovania pri učení sa novým úlohám. Táto zvýšená aktivácia im pomáha učiť sa z prostredia adaptívnejším a efektívnejším spôsobom. Tieto zmeny môžu zvýšiť zraniteľnosť voči negatívnemu rizikómu správaniu, ako je experimentovanie s drogami, hádky alebo zapájanie sa do nebezpečných činností. Existujú však aj pozitívne riziká, ako napríklad vstúpenie do športového tímu, zapísanie sa do náročného kurzu alebo iniciácia nových priateľstiev.

Vedeli ste...? V dospievaní sa stretávame s hormonálnymi výkyvmi, riskantným správaním, náladovosťou, impulzívnosťou a uponáhľanosťou, ale aj s citlivosťou, idealizmom, neviazanosťou, vášňou, kreativitou a starostlivosťou o druhých. To sú vlastnosti, ktoré môžu významne a pozitívne prispieť k zlepšeniu spoločnosti.

Mozog sa vyvíja nerovnomerne a adolescenti sú dnes vystavení širokej škále stresorov. Približne jedno zo siedmich detí má problémy s duševným zdravím. Je nevyhnutné, aby rodiny detí v tomto vývojovom štádiu podporovali, chápali potrebu dospievajúcich po väčšej autonómii a rozvíjali s nimi pozitívne vzťahy. Rodičia a učitelia patria medzi kľúčové osoby, ktoré dokážu rozpoznať problémy s duševným zdravím u detí.

