

Názory odborníkov: Laura Grubb – riaditeľka Ústavu adolescentnej medicíny, Vinay Sarange – psychiater pre deti a dorast, John Mopper – profesionálny poradca v oblasti duševného zdravia

Robí toto váš tínedžer? Začnite konať skôr, než bude neskoro!

Odmietavé, podráždené alebo úzkostné správanie je normálnou a zdravou súčasťou dospievania. Ak sú však posuny v osobnosti teenagera extrémnejšie, zbystrite!

Každý rodič tínedžera vie, že dospievajúce dieťa od môže byť občas náladové, vzdorovité a odmieta komunikovať. Aj keď to pre rodiny môže byť niekedy zdrojom stresu a konfliktov, je to zvyčajne úplne normálna súčasť dospievania. **Ide obvykle o obdobie začínajúce niekde okolo 10. až 12. roku života a treba sa obrnúť trpezlivosťou na niekoľko nasledujúcich rokov.**

„Je dôležité, aby rodičia vedeli, že ide o normatívne správanie. Áno, je to ťažké. Áno, je to frustrujúce. Ale ... dať to do tohto kontextu je dôležité,“ hovorí Laura Grubb, riaditeľka adolescentnej medicíny vo Floating Hospital for Children at Tufts Medicine Center. Zhruba 85% tínedžerov prežíva obdobie dospievania bez prílišnej úzkosti, no ďalších 15% môže čeliť rôznym psychickým problémom, upozorňuje portál healthline.com. Je preto dobré vedieť, ktoré prejavy správania u vášho dospievajúceho dieťaťa sú normálne a kedy je už za hranicou.

1. Spánok

Typické správanie:

"Jedna vec, ktorú treba pochopiť o spánku tínedžerov, je to, že majú skutočne veľmi odlišné biologické hodiny v porovnaní s deťmi a dospelými," vysvetľuje odborníčka. Telo tínedžera chce podľa nej prirodzene spať medzi 01.00 a 10.00, preto chcú byť v noci dlho hore a ráno neskoro vstávať. Inými slovami povedané, **je normálne, že tínedžer chce zostať dlho hore a neskoro vstávať.**

Potenciálne nebezpečné správanie:

Ak tínedžer bežne prespí celý deň, izoluje sa od priateľov, opakovane nedokáže vstať do školy alebo bojuje s tým, že nedokáže vôbec spať, prípadne potrebuje viac ako 11 hodín spánku, môže ísť podľa odborníkov o príznaky väčšieho problému týkajúce sa psychiky. Keď to trvá dlhšie, mal by nastúpiť odborník. Vhodné je poradiť sa najskôr pediatrom.

2. Náladovosť a podráždenosť

Typické správanie:

„Je úplne normálne, že dospievajúci sú občas náladoví, frustrovaní a podráždení,“ vysvetľuje psychiater pre deti a dorast Vinay Saranga. *„Dospievanie je prechodné obdobie a dospievajúci musia pracovať s novými emóciami, myšlienkami a pocitmi. Podporujte ich a buďte otvorení rozhovoru, aby vedeli, že ste pri nich,“* dodal.

Potenciálne nebezpečné správanie:

Ak sa nálada vášho tínedžera neustále zhoršuje a nie je schopný zvládnuť nič bez toho, aby to nesprievádzala veľká nervozita a najmä, ak reaguje násilím, ide o varovné znamenie. Určite to neignorujte.

3. Výsledky v škole

Typické správanie:

„Je úplne normálne, že tínedžerom sa nechce robiť školské práce,“ konštatuje profesionálny poradca v oblasti duševného zdravia John Mopper. Dospievajúce deti si neuvedomujú vplyv hodnotenia na ich budúcnosť, preto by ste mali svojho tínedžera usmerňovať

Potenciálne týkajúce sa správania:

Ak vaše dieťa nie je schopné sa učiť, aj keď má obavy zo zlých známok alebo slovného hodnotenia, zle spáva, lebo príliš zamestnáva mozog rozmyšľaním o školských úlohách, prípadne nevie regulovať svoje emócie týkajúce sa školy - toto všetko sú dôvody na obavy. Rovnako znepokojujúcim znamením je aj to, keď prichádza k veľkým výkyvom známok v jednotlivých ročníkoch, ak mu vôbec nezáleží na tom, aké známky či hodnotenia dostáva alebo ignoruje domáce úlohy.

4. Vzdor alebo vzburá

Typické správanie:

"Určitý vzdor je normálny a zdravý," povedal Mopper. *„Chciet ísť za hranice normy, tlačiť proti pravidlám domácnosti a pravidelne sa dostať do problémov v škole,“* toto všetko, vysvetlil, môže byť pre dospievajúcich celkom bežné.

Potenciálne nebezpečné správanie:

Keď dospievajúci začne prejavovať extrémnejšie vzdorovité správanie, ako je napríklad porušovanie zákonov alebo začne chodiť poza školu, konajte. Hrozí, že nekontrolovaný tínedžerský vzdor ovplyvní negatívne jeho budúcnosť.

5. Alkohol, cigarety a experimentovanie s drogami

Typické správanie:

Expertí sa zhodujú na tom, že hoci sa to rodičom nemusí páčiť, väčšina detí bude mať možnosť experimentovať s alkoholom pred 21. narodeninami. To isté platí aj o fajčení, často i o marihuane. *„Preto je také dôležité otvorene hovoriť s dospievajúcimi deťmi aj o nebezpečenstve fajčenia, drog a alkoholu,“* zdôrazňuje psychiater Saranga.

Potenciálne nebezpečné správanie:

Aj keď je experimentovanie v období dospievania normálne, môže sa stať, že tínedžer začne nadmerne piť alebo fajčiť marihuanu, prípadne kombinovať alkohol a drogy. Obvykle sa to deje na rôznych víkendových party alebo počas pravidelných stretnutí s kamarátmi. K alkoholu a drogám môžu tínedžera doviesť aj pocity úzkosti a depresie, ktoré nezvláda. Kým vy ho stále vnímate ako dieťa, jeho vnútorný svet je už niekde inde.

6. Klamanie

Typické správanie:

Nie je neobvyklé, že tínedžeri pôsobia trochu tajomne a chcú viac súkromia. Tiež je normálne, že chcú robiť svoje vlastné rozhodnutia bez rodičov - a práve preto sa niektorí rozhodnú občas niečo pred nimi zatajiť. Nerobte z toho vedu a doprajte im trochu toho "ich sveta".

Potenciálne nebezpečné správanie:

Ak sa z občasného nevinného klamstva vyvinie patologické klamstvo alebo vám dieťa klame, aby skrylo rizikové a nebezpečné správanie, riešte to.

A na záver...

Odborníci radia dať tínedžerovi priestor, no zároveň s ním často hovoriť. Mali by ste sa vyhýbať častému obviňovaniu a kritike. Krik by tiež nemal byť výchovnou metódou, aj keď vás to určite často láka. Dôležité je zachovať si chladnú hlavu. Dôvera je to, čo pomôže vášmu dieťaťu dospieť v sebavedomého človeka.