

„Трудната” възраст при децата

Юношеството е може би най-сложният и противоречив период от жизнения цикъл на човека. Това е възрастта между детството и зрелостта. Това е времето, през което психиката трябва да претърпи окончателна, завършваща цялото детство промяна, в резултат на която поведението трябва да се изгради до едно минимално, точно определено равнище, което да позволи по-нататъшното съществуване на индивида.

Времето на пубертета изправя детето пред редица предизвикателства. То трябва да се справи с интензивен физиологичен стрес за организма в резултат на бурното израстване. Половото съзряване поставя непосредствената задача пред него да усвои своята социална роля. Тийнейджърът търси своята идентичност в екзистенциален хаос от ценностни алтернативи и жизнени философии. Той се бори за своята автономност, но се нуждае от сигурно привързване. Вярата в приятелството го изпълва със смисъл, но по-често го води към разочарование, отколкото към радост. Той очаква най-вълнуващата среща – с любовта, и това го изпълва с трепет и страх. Юношата е изправен пред избори, които ще предопределят пътят му в живота. Това са само част от процесите, които са причина за сложното състояние на личността в тази крехка възраст.

С понятието „юношество” се обозначава целия период от началото на половото съзряване (10-11 год.) до настъпване на юридическа зрялост (18г.). Не трябва обаче да се забравя, че психиката на децата на 12 и 13 годишна възраст се различава значително от психиката на младежите от 14 до 18 годишна възраст (ранно и късно юношество).

През юношеството завършва развитието на интелекта. Формално-логическите операции са ориентирани към отношението между действителното и възможното. Интелектът придобива абстрактен характер. Достигайки този стадий на развитие, юношата променя своята жизнена перспектива. Той живее не само в настоящето, но и чрез смисъла в бъдещето. Обект на неговите размишления стават различните идеали и възможни екзистенциални избори, чрез които той ще се самоосъществи.

Способността на юношата да сравнява възможното с реалното, да оценява от позициите на определен идеал, го кара да осъзнае, че действителността е далеч от идеала за справедливост и светът на възрастните не е съвършен. Тези несъответствия засилват критичността, разочарованието и подготвят основите на “идеалистичния бунт”.

През този стадий егоцентризмът се проявява в своеобразни форми. Тийнейджърът е силно съсредоточен върху себе си, върху това как изглежда и е оценяван от другите.

По време на пубертета настъпват промени в образа на тялото и зрителния образ, които се отразяват на нарцисизма на младежа. Образът на тялото е построен върху вътрешните усещания и външното задоволяване на неговите потребности. Зрителният образ включва това, което другите и самият юноша виждат в огледалото. Образите за тялото през този период се променят по два основни начина: порастването с около 7 см и появата на вторичните полови белези. Тези промени могат да протекат със закъснения и аномалии, които са източници на безпокойство, тревожност и всякакъв вид защити (напр. отричане). Начинът, по който пубертетът се изживява от тийнейджърът обуславя и неговите реакции. Това зависи от информацията, която е получило детето, от начина на развитието му и отношенията с родителите. Начинът, по който родителите реагират на неговите физически промени повлиява и погледът, който тийнейджърът има за себе си.

Ранното юношество се характеризира с бурни процеси на физическо израстване. Съществуването на младия човек започва да зависи все повече от неговото място в социалната структура на обществото, а не толкова от мястото му в групата от връстници. Ето защо психиката и поведението на юношата са насочени към усвояване и възпроизвеждане на поведението между възрастни хора. През периода на половото съзряване юношата възпроизвежда поведението на възрастните в отношенията си с връстниците. Децата проявяват силен стремеж към изграждане на големи групи с други деца, които имат свои лидери и йерархия. Зависимостта на тийнейджъра от връстниците е по-силна през първата половина от юношеската възраст, а през втората половина се изграждат механизми за противодействие на натиска на групата.

През втората половина на юношеската възраст, поради силният стремеж към заемане на място в социалната структура на възрастните, тази социална структура се възпроизвежда в т.нар. юношеска субкултура.

През юношеството е характерен спад на учебната мотивация. Интересът към училището намалява, много деца, които са имали висок успех го понижават.

Съобразно с когнитивното развитие през този период се усилва чувството за независимост, което изисква преосмисляне на времевата перспектива и емоционалното отношение към значимите други и по-специално родителите. Вътрешните конфликти, които се пораждат при това преосмисляне, могат да доведат до протест и бунт или различни негативни реакции – обвинения в неразбиране, изостаналост от съвременното.

В началото на половото съзряване се наблюдава рязко влошаване на поведението. Това се изразява в юношески негативизъм: инат, противопоставяне на възрастните. Децата войнствено остояват претенцията си, че вече са големи. През

късното юношество тези емоции обикновено се укротяват и, въпреки че реакциите и преживяванията са подобни, започват да се проявяват белези на нарастваща емоционална и социална зрялост.

Юношеството е времето, в което индивидът открива своя вътрешен свят. Външният свят се възприема като само един от възможните светове, включени в субективния опит. Откриването на собствения вътрешен свят е преживяване, изпълнено с много вълнения и тревоги. Осъзнаването на собствената неповторимост и различие от другите може да породи чувство на самота.

Промените в Аз-образа са свързани с измененията на тялото и половото съзряване. Физическите качества са важна предпоставка за изграждането на Аз-концепцията. Удовлетвореността от собственото тяло подпомага и по-високата самооценка. Отношението към тялото е различно при момичетата и момчетата, което се дължи на различното значение, което то има за междуличностните взаимоотношения. За момичетата възприемането на тялото е свързано с неговата привлекателност, която има непосредствено значение за поддържането на връзките с връстниците. За момчетата възприемането на тялото е свързано с неговата инструментална ефективност, с преживяването за компетентност, сила и увереност в собствените възможности.

Стремжът за представяне в благоприятна светлина се определя от значимостта на преследваните цели, поддържането на самооценката, отношението между реалния и желания Аз-образ, освобождаване от вина, придобиване на влияние, власт и уважение от другите. Децата стават особено чувствителни към оценките на другите, засилва се срамежливостта и убеждението, че другите нямат високо мнение за тях.

Юношеството е време на съществени физически, психологически и когнитивни промени, а също така и време на изменение на социалните потребности. Тийнейджърът подлага на цялостна преоценка света и самия себе си, започва да овладява нови социални роли и свой собствен стил на поведение и действие. Юношата трябва да се справи с различните алтернативи, с новите отношения и ценности, свързани със зрелостта, с новото място, което заема, за да утвърди своята нова жизнена философия, която го отделя от детството.

В търсенето на своето място и самоопределението, ги тласка към възприемане на определени вярвания, идеали и ценности, които са проява на засилен идеализъм.

Аз-ът на подрастващия започва да се противопоставя на налагащите му се стереотипи, които той не приема и отхвърля. Във всички психични сфери – познавателна, емоционално-волева, потребностно-мотивационна – се развива

противопоставяне. Юношите се опълчват срещу всяка норма, защото ограниченията се схващат като ограничения пред възможността за самоосъществяване. Динамичните изменения на ценностите могат да доведат до засилване на тревожността и объркаността във вярванията и да създадат духовен вакуум, в който юношата трудно открива себе си. Това е и причината тийнейджърството да е и време на уязвимост и емоционална неустойчивост. Характерни са резки промени в настроението, бърз преход от екзалтация към депресивно състояние, от повишена самоувереност към ранимост и неувереност, от романтизъм към цинизъм, от нежност към отчуждение и враждебност. Това може да доведе до негативни нагласи и деструктивно поведение.

През този период семейните отношения претърпяват сериозни изменения, които са свързани с развитието на автономията, търсенето на идентичността и промяната в привързването на детето към другите.

Развитието на автономията е озадачава и обърква родителите. Те не разбират, че техните деца вече могат да поемат отговорност за своите постъпки и се опитват да запазят контрола върху поведението им. Често тези опити са придружени със заплахи, обиди и наказания. Родителите могат да бъдат потиснати и от това, че техните очаквания за детето се оказват несбъднати. То не приема техните съвети, мнения, не желае да прекарва времето си с тях.

Въпреки че търсенето на идентичността и стремежът към автономия са източник на напрежение, запазването на отношенията на детето- тийнейджър с родителите, е от значение за неговата социална адаптираност. Способността да се изграждат социални контакти с други хора се изгражда в семейството. Сигурността в привързването с родителите осигурява сигурност при изследването на новите отношения и овладяването на способностите за общуване с връстниците.

Въздействието на семейството върху децата зависи от две главни негови качества: неговата сплотеност и стила на ръководство. Привързването подпомага развитието на социалната компетентност, емоционалното благополучие и положителната самооценка. Емоционалната отделеност от родителите може да доведе до усещане за отчужденост, несигурност и тревожност. Децата, които изпитват амбивалентни чувства в привързаността си към родителите, проявяват по-голяма ревност, конфликтност и зависимост в общуването с връстниците и слаба удовлетвореност от връзките. За повечето деца съхраняването на взаимоотношенията с родителите оказва влияние върху развитието на тяхната автономия и идентичност.

Стилът на ръководство на децата в семейството е четири главни типа: авторитарен, либерален, хаотичен и демократичен. При авторитарния стил на

взаимоотношения в семейството всички решения, засягащи децата, се вземат от родителите, а от юношите се очаква единствено да слушат родителите и да изпълняват техните изисквания без обсъждане. Децата в такива семейства се съпротивляват на тези отношения, настроени са бунтарски, враждебно към родителите, стават агресивни. Юношите от такива семейства имат трудности в отношенията с връстниците и не се ползват с влияние сред тях.

При либералния тип отношения в семейството, родителите не ограничават по никакъв начин и не насочват поведението на детето. Младежите от такива семейства не са в състояние да се ориентират правилно за отношенията между хората, не са подготвени за ограниченията и отговорностите в живота. Те притежават черти като егоцентричност, конфликтност, страх и неувереност в отношенията с другите хора.

Хаотичният стил на отношения в семейството е най-неблагоприятен за развитието на децата. При този стил има отсъствие въобще на стил на взаимоотношения в семейството. Родителите са непоследователни в изискванията си към децата. Отсъствието на ясно изразени и последователни изисквания обърква юношите и предизвиква в тях неувереност. Те са подложени на постоянен стрес, започват да изпитват страх, да се бунтуват срещу родителите, увеличава се вероятността за проява на асоциално поведение.

Демократичният стил на отношения в семейството е най-благоприятен за развитие на психиката. В този тип семейства родителите държат устойчиво цялата власт в семейството и проявяват своята загриженост към децата чрез обясняване на необходимостта от един или друг начин на поведение. Юношите участват във вземането на всички решения в семейството, изслушват и обсъждат мнението на родителите си. По този начин се изгражда личната отговорност и самостоятелност на децата. Общата атмосфера в семейството е на доверие, уважение, справедливост и топлина към другите. Децата, които в семействата си получават любов, грижа и доверие от по-възрастните, по-късно се отнасят по същия начин с другите хора.

След 11-12 годишна възраст приятелството започва да се свързва с възможността за споделяне. То се основава на доверието и се изразява във взаимното разкриване на мисли и преживявания. Приятелят се описва чрез личностни качества и способности, които имат непосредствено значение за изграждане на близостта и взаимността, или чрез общността на ценностите и интересите. Докато за малкото дете приятелите са тези, с които споделя игрите, при тийнейджърите приятелството е възможно при наличие на общи интереси, взаимно харесване, споделяне на преживявания, вярвания и идеи.

През юношеството засиленият стремеж към търсене на приятелство и интимност е свързан с нарастването на автономията и независимостта от родителите. Определящо значение има необходимостта от задоволяване на определени потребности, споделяне на преживявания, желаниа, страхове и фантазии. Ако детето не изгради приятелски отношения, то ще има болезнени преживявания, чувство на самота, отхвърляне и нехаресване, което ще се отрази на самооценката. Тийнейджърите са много по-зависими от връстниците си, от техните мнения и оценки и в задоволяването на потребността от интимност и приемане. В тази възраст приятелството изисква много повече качества – състрадание, разбиране, приемане, уважение, отчитане на чуждата гледна точка и независимост. Значимостта на приятелството често поражда и силни ревностни чувства. Приятелството в юношеството се отличава с интензивност и неустойчивост. Поради силният стремеж към емоционална привързаност, невинаги се отчитат качествата на партньора. Приятелството започва бурно, отношенията са страстни и емоционално натоварени и за кратко време приключват.

През този период се изменя и структурата на приятелството. Започва да се изгражда по-голяма близост със срещуположния пол. Децата започват да се обединяват в еднopolови групи, между които се изграждат силни междугрупови отношения.

Периодът на тийнейджърството е крехка възраст, през която детето трябва да се справи с предизвикателството да стане възрастен. Интензивни промени, отговорни задачи, сериозни конфликти, повишена уязвимост са основните проявления този период от жизнения цикъл на личността. Юношата започва да открива себе си, своята идентичност и Аз-образ. Откриването на себе си е съпроводено с отделяне от родителите и ревностно отстояване на своята автономия. Юношата се стреми да изгради свой приятелски кръг и да намери своето място в него по подобие на света на възрастните, към който се е устремил. Юношеството е изпълнено с идеали и философски размисли, с бунт срещу несправедливостта в обществото. Всичко това се съпровожда от емоционални преживявания и много често от занижена самооценка.

Ето защо това е кризисен период в развитието на личността и една от неговите характеристики е повишената конфликтност и агресивност сред подрастващите, свързани с необходимостта от самоутвърждаване и самоактуализация. Невъзможността на младия човек да намери адекватна на собствената си индивидуалност социално значима изява, може да провокира антисоциалност. Агресивните прояви на децата в тази възраст често са защитен механизъм за прикриване на чувството за собствена слабост и уязвимост, на неудовлетвореност от междуличностните взаимоотношения в семейството и приятелите. От съществено значение за преодоляване на агресивните

стремежи на децата е възпитанието и самовъзпитанието. То се постига чрез формиране на симпатия и емпатия във взаимоотношенията, чрез недопускане на чести и дълготрайни състояния на потиснатост, фрустрация и стрес.

Много родители се чувстват безпомощни, защото не могат да намерят общ език с децата си. И ако до вчера е било достатъчно да им купят сладолед, за да ги накарат да се усмихнат, то днес те предпочитат да се затворят в стаята си и не желаят да споделят с никого какво се случва в живота им. Пропастта между различните поколения нараства всеки ден, докато накрая може да се стигне до пълно отчуждение.

Ако искате да сведете до минимум „страничните ефекти“ в комуникацията с вашето подрастващо дете, е нужно да промените поведението си като родител.

Първото нещо, което трябва да ви се изясни, е че **вече сте родител на тийнейджър, а не на дете.** Напълно е възможно много от тактиките, които сте прилагали досега в общуването, да нямат същия успех. Причината е, че освен физическото съзряване, малчуганите променят характера и интересите си. Нарастващите нива на хормоните водят до изменения в някои от основните мозъчни функции, като засягат преценката и чувствата. Но независимо колко променят децата ви поведението си, е заблуда да мислите, че нямат нужда от вас. Напротив - повече от всякога те се нуждаят от съвет как да разберат себе си.

Не водете разговори, когато вие или детето ви сте емоционално нестабилни. Това ще обтегне още повече отношенията ви, защото е възможно, под влияние на настроението, да кажете думи, за които ще съжалявате.

Бъдете съпричастни и се опитвайте да не критикувате. Ако слушате повече, отколкото говорите, със сигурност ще предразположите тийнейджъра. Опитайте се да не съдите и реагирайте прибързано. Забравете за соченето с пръст, скръстването на ръцете или поставянето им на кръста. Тези жестове изразяват открито враждебност и неприемане на мислите на детето ви. Ако решите да се самонаблюдавате по време на спор, вероятно ще забележите, че вие също използвате някои от тях. За да бъде общуването ви успешно и положително, е необходимо да се усмихвате повече, да кимате в знак на съгласие и да контролирате израза на лицето си. В много случаи трябва съвсем малко усилие, за да отключи едно дете сърцето си за вас. Ако лицето и тялото ви показват приемственост, то това ще е сигурен знак, че и вътрешно сте готови да бъдете активни слушатели.

Избягвайте „изнасянето на лекции“. Ако искате тийнейджърът да ви чуе, се опитайте да изкажете мнението си и да дадете съвет по по-мек начин. Дори и да не одобрявате решението му, първо го попитайте как е стигнал до него, а не го

затрупвайте прибързано с упреци, преди да сте чули всичко. Не си мислете, че детето ви не иска да знае мнението ви по важни за него въпроси. Ако показва такива признаци, то вероятно е, защото вече е имало опит с вашите „лекции“.

Не забравяйте, че **в периода на съзряване юношите започват да изпитват по-голяма нужда от лично пространство и защита на личното си мнение.** Проявявайте разбиране и подкрепяйте детето си в първите му опити за взимане на самостоятелни решения. Това е добър признак, че то има перспектива да се превърне в самостоятелен възрастен със собствена визия за случващото се в живота му.

При разрешаването на конфликти е от изключително значение по какъв начин структурирате изказванията си. Изявленията, започващи с „Аз“ показват как се чувствате вие в дадената ситуация. В този случай описвате преките последствия върху вас от поведението на детето. Ако започнете изречението с „ти“, ще звучите пообвинително и е много вероятно тийнейджърът да премине в отбранителна позиция. А знаете, че допускането на това да се случи, е слабо вероятно да завършите разговора по мирен начин.

Намирайте време в ежедневието за по-небрежно бъбрене. Открийте от какво се интересува детето ви. Старайте се да не създавате неприятни разпити по време на вечеря или директно след училище, защото това ще внесе напрежение у тийнейджъра всеки път, когато се случи.

Давайте колкото се може повече примери от личния си опит. Разказвайте какво сте преживели, когато сте били на годините на детето. Не спестявайте и грешките, които сте правили. По този начин ще стопите дистанцията и от родител ще се превърнете в приятел.

Намирайте време да вършите различни забавни неща заедно като семейство, както въщи, така и навън. Това, че детето ви е пораснало, не означава, че не можете да откриете общ език и интереси, които да ви помогнат да поддържате близки отношения.

Помнете, че всякога, когато то има колебание кое е най-доброто за него, вие ще бъдете човекът, който може да му покаже чрез обичта и подкрепата си кой е правилният път.