

Пубертет

За много от родителите тази дума звучи почти като присъда. Това е периодът, който семействата чакат със свити сърца и скрита надежда, че при тях ще мине леко, като настинка. Често обаче не става така и доскоро кротките и послушни деца се превръщат в сърдити тийнейджъри, винаги готови за революция. Едни от най – честите въпроси, които тревожат родителите са действително ли детето ни вече е в пубертета, как да се държа с него, как да му помогна и какво да направя, за да усети то подкрепата ми?

Кога настъпва пубертетът?

Пубертетът е неутрално понятие, което в хода на ХХІ век започва да придобива все по-негативен смисъл. Конфликти, кавги и неприятности – с това обикновено се свързва тази възраст. Обективно погледнато, пубертетът е интрапсихичен (тоест, протича вътрешно в самия индивид), психосексуален период на развитие, през който много деца на възраст между дванайсет и петнайсет години изпитват вътрешна несигурност и бурни вълнения. В научните среди все още се смята, че пубертетът започва по различно време, като се приема, че при момчетата този процес на съзряване започва по-рано. За нормална долна граница при момчетата се приема 8-12 години. Вариациите от 9 до 15 години се приемат за нормални стойности. При момчетата пубертетът нормално започва на 10-14 години, но има изследователи, които посочват че неговото начало може да бъде на 17-18 години. Продължителността на пубертета е строго индивидуална и не могат да бъдат дадени прогнози, тъй като това е процес, който засяга не само физиологичното развитие на човека, но и неговото психическо съзряване и духовно израстване.

Какво в поведението на вашето дете трябва да ви подсказва, че то навлиза в тази толкова важна фаза от своето развитие?

Най-съществен белег за промяната, която настъпва с детето през периода на пубертета е неговото противопоставящо се поведение. Неслучайно юношеските години традиционно се описват с термини, характерни за военната и политическата лексика: бунт, независимост, революция и липса на дисциплина. В тази възраст момчетата и момичетата не търпят възражение, дразнят се дори и от безобидни забележки, нетърпеливи са и се противопоставят импулсивно, дори когато не са прави. Освен това през този период юношите стават много чувствителни и емоционално нестабилни. Характерен е нисък праг на фрустрация. Преобладаващите емоции са на гняв и тъга.

Различен ли е пубертетът при момичетата и момчетата?

Пубертетът е характерен с това, че при него се появяват т.нар. вторични полови белези. Промените настъпващи в женското тяло са далеч по-сложни в сравнение с промените при момчетата. В този период при момичетата настъпва развитие на млечните жлези, характерно окосмяване по гениталната област, мишниците, промяна в костната структура, натрупване на мастна тъкан в областта на корема и ханша, появява се менструален цикъл. При момчетата гласът започва да мутира, появява се окосмяване по тялото – първо около интимните части, след това по тялото и лицето и накрая по гърдите, натрупва се мускулна маса, половите органи израстват. И при двата пола най-важна роля има хормонът соматропин, който отговаря за цялостното израстване на организма и се отделя от хипофизната жлеза. Половите хормони са тестостерон при мъжете и естроген при жените. Освен това има още някои "спомагателни" хормона – пролактин (спомагач развитието на млечните жлези), дихидротестостерон, който пък спомага израстването на брада при момчетата и който се отделя от простатната жлеза.

Юношите и техните семейства

Обстановката в семейството започва значително да се променя, когато децата навлизат в пубертета. Тези промени често настъпват изненадващо и без никаква подготовка. Разногласията между родители и деца стават по – остри. Много деца започват открито да се противопоставят на мнението на родителите си. В някои случаи кризата достига размери, излизащи извън контрола на семейството. Тогава е необходима професионална помощ. За щастие юношеската „буря“ често преминава бързо и може дори да остане незабелязана.

Независимостта в различните възрасти

Независимостта на дадена личност от семейството е непрестанно променящ се процес. Новороденото зависи изцяло от семейството. В предучилищна възраст децата откриват частичната си независимост в резултат на способността си да се движат автономно и чрез взаимоотношенията с малките си приятели. Учениците изследват и изучават света извън семейството. Юношите правят опит да бъдат независими чрез училището и групите от по – големи съученици. Младежите започват да оформят междуличностни отношения и създават семейства. След като семейството е създадено, се забелязва възвръщане на чувствата към началното семейство.

Какво да се направи, за да се избегнат споровете или за да се подобрят вече влошените отношения?

Да разгледаме една стратегия, състояща се от два етапа.

1. **Приемете като нещо естествено „пропастта“ между поколенията.** Няколко скорошни изследвания доказват, че пропастта между поколенията не е толкова голяма, колкото се изтъква от медиите. Напротив, макар че поведението на юношите се различава значително от това на техните родители, ценностите, нагласите и убежденията им продължават да са сходни.

Как се обяснява това противоречие?

Юношите искат да намерят собствената си **идентичност** и затова проучват различни възможности. Като че ли те приемат всяка нова идея, с която се сблъскат, но като цяло не отхвърлят установените в семейството ценности. Ако разберат това, родителите ще могат да проявяват повече толерантност към бунтовете на децата си и към „щурите“ им идеи. След време ще бъдат приятно изненадани от резултати.

2. **Развивайте добра система за общуване.** Когато възникнат недоразумения, особено важно е да се общува. Когато сте изправени пред реална или потенциална конфликтна ситуация, можете да постъпите по един от двата възможни начина:
 - **каналите за комуникация** могат да бъдат **затворени** или
 - да ги държите **отворени**.

По природа юношите са склонни да се затварят в себе си, когато се изправят пред някакъв проблем, както и за да избегнат натиска, на който са подложени. Макар да не показват и в никакъв случай да не желаят да си признаят, те имат нужда от доверие и разбиране от по – възрастните и най – вече от своите родители. Но много често родители действат по метода на затворените канали за комуникация. Ето един пример.

Ивана казва на майка си, че една от нейните съученички е бременна.

Отварянето или затварянето на каналите за комуникация зависи изцяло от майката. Помислете за следния **„затворен“ отговор:**

„Какъв срам! Днешните момичета нямат принципи. Ако ти се появиш вкъщи със същата новина....не знам какво би се случило.“

Това отношение „затваря каналите за комуникация“. По този начин Ивана може да започне да се оправдава или да се затваря в себе си. От такъв разговор едва ли може да има голяма полза. От друга страна, вижте този **„отворен“ отговор:**

„Разговаряла ли си с нея? Какво смята да прави сега? Какво мислиш ти по въпроса?“

Подобни въпроси, задавани спокойно и с необходимия интерес, помагат на юношите да размислят и да анализират дадена ситуация. Това отношение предлага възможност да се установят конструктивни взаимоотношения между родители и деца.

Идеи за добро общуване с юношите

- Преди да говорите, **изслушайте** детето си внимателно. Неговият свят ви интересува.
- Забелязвайте не само онова, което юношите ви казват, но и това, **как го казват** : интонация, израз на лицето, жестовете и т.н.
- **Не разговаряйте с тях, когато сте разгневени.** Гневните думи нямат никакъв положителен ефект, а само могат да навредят.
- **Разговаряйте** с децата си по – задълбочено – не само за онова, което правят, и за местата, където ходят, но и за техните съмнения, страхове, желания и чувства на неудовлетвореност.
- **Не се тревожете, ако детето ви не говори прекалено много.** Това е нормално за тази възраст и не означава, че има нещо против вас.
- **Признавайте техните заслуги** и качества, като изричате думи на похвала. Това ще ги накара да почувстват, че сте на тяхна страна.
- **Не бъдете настоятелни по дадена тема.** След като веднъж сте я поставили ясно, не е необходимо да я повтаряте. Когато я повтаряте отново и отново, тя губи силата си и дразни детето.
- **Избягвайте изрази, които прекратяват комуникацията.** Например вместо „Как мина пътуването?“, използвайте въпроса „Кое ти хареса най – много по време на пътуването?“.
- **Думите и интонацията ви трябва да изразяват любов,** когато ги предупреждавате за естествени последици от дадено поведение. Ако са жертви на собственото си поведение, никога не им напомняйте, че сте ги предупреждавали по даден въпрос. Те вече го знаят.
- **Никога не се колебайте да кажете,** когато е необходимо: „Грешката е моя. Извинявай...“.

Дисциплина

Едно от нещата, които трябва да помним за дисциплината, е, че методите, използвани през първите години на детството, не могат да бъдат използвани в периода на пубертета. В детството авторитетът на родителите е неоспорим. През пубертета обаче дисциплината трябва да бъде по – малко авторитарна. Родителският диктат в много случаи води до бунт и неприязън у юношите и им дава лош пример.

Основният принцип, който трябва да помним, е, че целта на дисциплината не е просто избягване на определен вид поведение, а възпитаване на добро поведение. Младежите трябва да се научат **сами да се контролират**. Това включва създаване на вътрешна мотивация, която да контролира поведението им и да им помага да вземат решения самостоятелно. Ето защо родителите трябва да се стремят към контрол, основаващ се на диалог и на предлагане на различни възможности, между които да се избира.

Мотивацията, материалните и социалните награди и добрият пример са подходящи дисциплинарни мерки за повечето юноши.

Прилагането на **наказание** („Днес няма да излизаш!“) губи стойността си, когато юношите поотраснат. Въпреки това наказанието като естествена последица от неподходящо поведение продължава да бъде правилна мярка. Например, ако велосипедът на сина ви е откраднат, защото той не е поставил предпазната верига, или ако в библиотеката го глобят за забавяне на книга, той не бива да обвинява никой друг освен себе си. Очевидно е, че последното нещо, което родителите трябва да направят, е да платят сметката безусловно.

Онова, което юношите очакват

Лорънс Шаямберг от университета в щата Мичиган е анализирал няколко проучвания върху живота на юношите и е направил списък на отношенията и видовете поведение, което юношите очакват от своите родители:

Юношите искат.....

- 1. ... родителите им да се интересуват от тях и да ги подкрепят.** Те желаят да получават вниманието на родителите си дори когато създават впечатлението, че нямат нужда от него.
- 2. ... родителите им да ги слушат и да се опитват да ги разберат.** Те желаят да получат вниманието на родителите си дори когато създават впечатление, че нямат нужда от него.
- 3. ... родителите им да им предлагат любов и разбиране.** Може би децата ви не се съгласяват с всичко, но самият диалог е източник на емоционална удовлетвореност за младежа.
- 4. ... родителите им да имат доверие в тях.** Това не е с цел да се възползват от това доверие, а за да покажат на самите себе си и на родителите си, че могат да живеят пълноценно, когато се чувстват в известна степен свободно.
- 5. ... да получават известна автономия.** Автономията е качество, което се развива по време на пубертета; ако родителите им не желаят да им я дадат, израстването ще продължи, но по неправилен начин.

„ЖЕЛАНИЕТО ЗА ЛЕТЕНЕ“....

...е нещо, което съблазнява юношите. То не бива да се пренебрегва. Възрастните трябва да помнят, че юношите продължават да се нуждаят от сигурност и подкрепа дори да не изразяват това открито. Все още има нужда от някои ЯСНИ ПРАВИЛА.

Сигналите към които родителят трябва да е по-внимателен са:

- Употреба или злоупотреба с алкохол и наркотици, изблиците на агресия и/или автоагресия (наранявания по ръцете и краката под формата на резки);
- Принадлежност към групи с антиобществени и криминални прояви;
- Юношата изпада често в паника от изпитване, в конфликт е с учителите, съучениците, родителите си. Бяга и/или напуска училище.
- Неконтролируемо започва да приема храна, а после повръща и обратно отказ да се храни и рязко спадане на телесното тегло;
- Започва преждевременно половия си живот и се подлага на различни свързани с това рискове (нежелана бременност и аборт, полово предавани болести и др.)
- Детето започва да краде, лъже или се пристрастява към хазарт.
- Занемаряването на външния вид, апатията и безразличието към околния свят могат да са сериозни индикации за отключване на депресия или зависимост към компютърни игри.

Средата извън семейството

В групата юношите откриват естествена среда, в която могат да се развиват, без да се отказват от своята индивидуалност.

Социалният център на юношата се премества от семейството към групата приятели. В действителност юношата не изоставя семейството си, а се съобразява и с двете. Групата приятели обаче става по – важна и може да има по – голямо влияние дори от родителското. Това не винаги е нещо лошо. Много групи младежи предлагат среда, в която младото момче или момиче се чувства комфортно, приятно и свободно.

Приятелските връзки в тази възраст са много силни. Дори е доказано, че те могат да продължат до края на живота. За юношите приятелството е сред най – важните неща в техния свят.

Приятелите са необходими за балансираното развитие на тийнейджърите. Групата юноши има специфични функции, които допринасят за психологическото и социалното развитие на своите членове. Ето някои от най – важните:

1. В групата юношите могат да **сравняват себе си** с другите. Физическите, емоционалните и социалните промени се съпоставят с тези на приятелите от групата. Следователно групата е **отправната точка** за общото развитие.
2. В групата юношите се **учат да общуват** с околните. Това основно умение се развива през тези години, особено в средата на други момчета и момичета на същата възраст.

3. Групата предлага на юношите среда, в която **моралните им ценности и правила** започват да се оформят и да бъдат смятани за нещо лично. До този момент юношите са възприемали правилата, убежденията и идеалите на своите родители. Превръщането им в нещо тяхно е трудна задача, но групата може да бъде добро място, където да бъдат проверени, сравнени и след това възприети.
4. Когато юношите са в стресова ситуация (особено създадената от семейна криза), групата оказва **емоционална подкрепа**. Тя е мястото, където сред шеги и игри или дори в по – интимни разговори юношите имат възможност да намалят напрежението.
5. Юношите се учат да ценят **обществените идеи** – солидарност, идентификация с групата, лоялност към групата, приятелство и съперничество с други групи. Това е „репетиция“ за бъдещето, когато същите идеали могат да бъдат основа на социалната и работната им среда.
6. И накрая, групата е мястото, където се оформя представата на юношата за самия него.

Очевидно някои групи могат да упражняват негативно влияние, особено ако групата е антисоциална.

Как родителите да успеят да помогнат на децата си да получат максимална полза от групата, без да поемат нейното отрицателно влияние?

- ❖ Преди всичко родителите трябва да **разберат**, че е нещо **съвсем нормално групата да оказва натиск**. За юношите е важно да бъдат приети от приятелите си дори повече, отколкото от своите родители. Юношите **искат да са същите** като останалите членове на групата („хамелеонска нагласа“). Ако осъзнаят това, родителите ще успеят да дадат на децата си много по – голяма подкрепа и да избегнат чувствата на ревност и неприязън към групата.
- ❖ От друга страна, младият човек е склонен да избере лоша група, когато **има лоша представа за себе си**. Подсъзнателно той си мисли, че може би там ще е важен и ще се отличава по някакъв начин. Затова родителите трябва да **наблягат на положителните качества на децата си и да ги приемат безусловно**. Когато са удовлетворени от себе си, тийнейджърите поддържат своите ценности и убеждения, без да се поддават на натиска на групата.
- ❖ **Родителите са пример!** Когато родителите високо ценят честността, взаимното уважение, чистотата и чувството за принадлежност към дадена общност, децата би трябвало да прилагат на практика тези идеали в собствения си живот.
- ❖ Друг метод на действие от страна на родителите е **да влияят върху приятелите на децата си**. Това влияние трябва да започне още преди юношеската възраст. Родителите винаги могат да разберат кои са приятелите на децата им и каква е групата. По този начин ще могат да влияят върху избора на децата си. Ако започне приемливо приятелство, младежът ще избира общуването с подобни млади хора и през юношеските си години.
- ❖ Юношите **имат нужда** от известна степен на **структуриране и контрол** от страна на родителите си, но без това да става с **ГРУБ НАТИСК!**

Скъпи родители, не забравяйте, че само след няколко години тийнейджърът ще се превърне във възрастен и всички терзания и тревоги ще останат в миналото!

Момент за размисъл

- + Вслушвате ли се в думите на децата си, дори когато не ви се иска?
- + Готови ли сте да ги помолите да ви простят?
- + Питате ли ги за мнението им по проблеми, засягащи цялото семейство?
- + Често ли им крещите?
- + Повтаряте ли даден съвет многократно?
- + Отстъпвате ли им прекалено често?
- + Приемате ли бунта като нещо нормално за юношите?
- + Посочвате ли положителните им качества ясно и недвусмислено?
- + Продължавате ли да оказвате постоянна и дори нарастваща емоционална подкрепа на децата си в юношеска възраст?
- + Уважавате ли и приемате ли тяхната емоционална независимост като нещо естествено?
- + Имат ли децата ви добър социален живот или са самотни?
- + Проявявате ли голяма строгост при контролирането на децата си? Или сте прекалено либерални?
- + Разбирате ли значението на социалните контакти на вашите деца за развитието на тяхната самооценка?

Изготвил:

Гергана Граматова – училищен психолог в Трето ОУ „Братя Миладинови“, гр. Гоце Делчев