

Ako vychádzať s dospelievajúcimi

„V období dospievania iba tí rodičia a učitelia dokážu usmerňovať deti, ktorí boli už aj doteraz ich priateľmi a sympatizujúcimi ľuďmi na svojom mieste. Deti v tomto období okamžite vylučujú všetky ostatné typy rodičov a učiteľov, nedôverujú im a považujú ich za úplných outsiderov alebo dokonca za nepriateľov.“

Alfred Adler

Ako porozumieť dospelievajúcim

Túžba patriť niekam – základný vplyv na správanie nás všetkých je želanie, aby ostatní s nami ráтали. Nikto netúži byť zaradený na také miesto, kde by sa cítil menejcenný. Dospelievajúci má možnosť, podobne ako menšie dieťa, zažívať city menejcennosti, ktoré keď sa navyše k nemu správajú ako k dieťaťu, sa ešte zvyšujú. Väčšina stresu, ktorý dospelievajúci prežíva, vyplýva z túžby, aby sa dospelí nesprávali k nemu ako k dieťaťu. Je ťažké si získať dospelievajúcich, keď spôsoby správania dospelých interpretujú ako *ponížovanie*.

Mali by sme sa naučiť a používať také prístupy správania k dospelievajúcim, ktoré budú používať také prístupy správania k dospelievajúcim, ktoré budú interpretovať ako *rešpekt*.

Existujú dva najbežnejšie nesprávne prístupy, ktoré rodičia používajú vo svojej výchove. Jedným z nich je deti rozmaznávať, robiť všetko miesto nich a vzdať sa akýchkoľvek požiadaviek. Druhý spôsob je autoritatívny- ide o snahu prinútiť, aby sa mládež podriadila a prispôsobila. Keď mladí cítia, že ich dospelí rešpektujú, je oveľa pravdepodobnejšie, že sa rozhodnú aj oni rešpektovať dospelých a budú chcieť s nimi vychádzať a spolupracovať.

Rozmaznávanie – je zničujúce v tom zmysle, že kradne iniciatívu a oberá o sebadôveru. Dobrá rada je, nerobiť pre mladých ľudí pravidelne nič, čo môžu urobiť sami. Keď rozmaznávame dieťa, často si začína myslieť, že nedokáže zvládnuť život. (Kde je ten človek, ktorý má riešiť moje ťažkosti). Ak držíme dieťa za ruku, či už obrazne alebo doslova, keď má riešiť zložitejšie životné problémy, stáva sa pre neho normálne, že sa prestáva spoliehať samo na seba. Taký mladý nechce spolupracovať a nechce niesť ani zodpovednosť. Preňho neplatí, že sa živote dáva a dostáva. Jeho prístup k životu je taký – ostatní sú na zemi preto, aby robili veci pre neho. Tak si do dospievania prináša logiku: „Mal by som robiť čo chcem a kedy chcem.“ Do začiatku obdobia adolescencie sa rozmaznané deti zameriavajú hlavne na to, aby ostatných nútili slúžiť im. Ak rozmaznávací rodič na začiatku adolescencie zistí, že nevie

kontrolovať svoje dieťa, začína byť prísnejším. Následkom toho správanie adolescenta sa mení na boj o moc. To znamená, že mládež sa snaží pokoriť úsilie svojich rodičov kontrolovať ich. Takýto rodič, ktorý rozmaznáva, je často tolerantný. Chce uchrániť svoje dieťa a má strach, že príde o uznanie svojich detí. Iróniou je, že často práve takýto rodičia strácajú rešpekt.

Známky rozmaznávania

Rodič:

- Pravidelne volá dospelujúceho viac ako raz, aby ráno vstal
- Chystá mu šaty, ktoré nosí do školy
- Často chodí do školy, aby svojej dcére alebo synovi pomohol
- Často sa pýta, či má domáce úlohy
- Varí mu iné jedlá než ostatným členom rodiny
- Dáva neprimerane vysoké vreckové
- Dostane ďalšie peniaze, ak vreckové minul skôr
- Žiada dospelujúceho o pomoc v domácnosti, ale prácu dokončí sám
- Toleruje, ak mu dospelujúci berie z peňaženky peniaze
- Vykonávajú väčšinu domácich prác
- Dospelujúci sa správa k rodičom neúctivo

Nátlak – autoritatívny rodič sa snaží prinútiť dospelujúceho, aby sa prával tak, ako si rodič želá. Rozmaznávajúci rodičia často zmenia svoju taktiku na nátlak, keď si uvedomia, že sa im veci vymkli spod kontroly. Iní rodičia už od malička vychovávajú svoje deti autoritatívne. Dospelujúci na takúto taktiku reagujú dvoma spôsobmi: 1. strácajú odvahu (niečo so mnou nie je v poriadku). 2. vzdorujú (ja rozhodnem čo budem robiť, nie ty). V začiatkoch adolescencie mladí ľudia vystavení takémuto prístupu viac začínajú uvedomovať moc, ktorú majú pri odmietnutí spolupráce s dospelými a viac ju začínajú využívať. Ak malý nátlak

nepomáha, zámerom rodičov je používať väčší. Tým sa adolescent viac odhodláva prestať spolupracovať.

Známky nátlaku v rodičovstve

Rodič

- Často používa kritiku a hnev
- Vykrikuje alebo reve
- Zakazuje
- Vyhráza sa, trestá
- Neverí dospelievajúcemu
- Hľadá chyby na jeho oblečení i priateľoch
- Vyžaduje, aby si vybral také predmety a krúžky, aké mu vyberie on
- Netoleruje nesúhlas so svojimi názormi alebo rozhodnutiami
- S adolescentom zriedka alebo vôbec nediskutujú, aby našli riešenie problému
- Často pochybuje o pravdivosti dospelievajúceho

Čo môžeme urobiť inak?

Rozmaznaný adolescent – je dôležité si uvedomiť, že rodičia nemôžu dospelievajúceho donútiť k spolupráci, ani on nemôže donútiť ich, aby robili niečo nedobrovoľne. Nepotrebujeme bojovať, ale sa ani vzdávať. Priateľsky, ale pevne môžeme rozmazaného dospelievajúceho človeka nechať objavovať, že v živote je dôležitá spolupráca. Ak neustúpime požiadavkám adolescenta, pomôžeme mu si uvedomiť, že ostatní tu nie sú preto, aby mu slúžili. Dôležité je zmeniť jeho prístup k životu. Keď rodič prestane s rozmaznávaním, dospelievajúci často bývajú nahnevaní a ich správanie predtým ako sa zlepšil sa zhoršuje. Rodičia v tomto prípade potrebujú odvahu, aby sa nevzdali a neuchýlili sa k nátlaku. Prvým krokom dospelých pri odstraňovaní rozmaznávania v rodine je povedať nie. Tiež je dôležité naučiť sa ďalšie spôsoby, ako je ponúkajú možnosti, používanie dôsledkov, dodávanie odvahy adolescentom.

Vzdorujúci adolescent – moc povedať „nie“ je absolútna! Ak ťa chcem prinútiť povedať „áno“ a ty si v pozícii povedať „nie“, vždy vyhrávaš. Nemá zmysel rozkazovať, keď niet nikoho, kto by poslúchal. Najbežnejší cieľ nevhodného správania dospievajúcich je moc. Dospievajúci, tak ako všetci, sa chcú cítiť dôležitý, chcú, aby si ich dospelí cenili. Dôkazy jasne hovoria, že ak sa k mladým správame spôsobom, ktorý interpretujú ako ponižovanie, či nespravodlivé bránenie ich snahám, často sa búria. Potom je našou úlohou k dospievajúcim správať sa tak, aby sme ich povzbudzovali a preukazovali im taký rešpekt ako mladým dospelým ľuďom. Ak sa tak budeme správať, získame si ich úctu a spoluprácu. *Ako ukončiť boj o moc* - rodičia môžu ukončiť otvorené i menšie vojny so svojimi dospievajúcimi deťmi, ak sa prestanú pokúšať riadiť ich život. Dospievajúci často vnímajú dospelých, že ich berú ako deti a oni nechcú, aby to tak ďalej pokračovalo.

Dôvera v schopnosti adolescenta správne sa rozhodovať – prvým krokom dospelého, ktorý má slúžiť na odstránenie boja o moc, je priznať si, že robil chyby a nedostatok dôvery nahradiť dôverou. Zistilo sa, že tento prístup má na vzťahy dospievajúcich a dospelých hlboký vplyv. Zistia totiž, že pokračovať v boji s dospelými pri takomto prístupe je veľmi zložité. Keď dospievajúci zažíva tichú dôveru rodičov, ktorá nahradila kritizovanie, jeho vzťah s nimi sa rýchlo zlepšuje. Zaobchádzanie s rešpektom, má vplyv na to, že prestávajú túžiť odporovať rodičom alebo podráždať ich. Navyše sa zlepšuje kvalita ich rozhodnutí.

Riešenie problémov pomocou otvorených možností – dôležité je, či budeme s problémami bojovať alebo budeme spoločne pracovať na ich riešení. Otvorená diskusia je spôsob, ako sa naučiť kvalitne sa rozhodovať. Tento typ riešenia problémov funguje najlepšie, keď všetci členovia rodiny majú možnosť vetovať rozhodnutie iných. Druhým pravidlom pri rodinných schôdkach je vyhýbať sa hľadaniu vinníka. Pri riešení problémov, kedykoľvek je to možné, je dobré umožniť dospievajúcim vyberať z viacerých možností.

Dôsledky – vyskúšaným a overeným spôsobom, ako pomôcť dospievajúcim učiť sa z vlastných chýb, je nechať ich zažiť dôsledky svojho správania. Rodičia by mali zväziť možnosť nevyjadrovať sa v čase, keď dieťa robí niečo márne a nechať ho samého zistiť dôsledok svojho správania. Je účinné nechať dospievajúceho utvoriť si z prežitej skutočnosti vlastné závery a neopravovať ho. V rešpektujúcej rodinnej atmosfére sa dospievajúci učia z chýb tak ľahko ako dospelí.

Dodávanie odvahy – znamená presvedčiť ho, že v neho veríte. Je pre dospelievajúceho povzbudzujúce, keď cíti tichú dôveru rodičov. Poskytovanie rád má svoje miesto, ale niektorí rodičia to príliš prehávajú.

Konkrétne spôsoby dodávania odvahy adolescentom

- Ponúknite príležitosť zvládnuť nejakú úlohu, alebo vyriešiť problém bez pomoci dospelých
- Požiadajte dospelievajúceho, aby vám poradil pri vašom probléme
- Opýtajte sa na jeho názor na nejakú spoločenskú alebo politickú tému
- Vyhýbajte sa poznámkam, že vy v jeho veku ste všetko zvládali
- Zdôrazňujte jeho silné stránky
- Zaujímajte sa o ich aktivity, bez toho, aby ste ich v tom brzdili
- Zabávajte sa spolu
- Požiadajte dospelievajúceho, aby sa staral o svoje šatstvo, potreby a výdavky a požiadajte ho, aby si ich kupoval sám
- Zapojte dospelievajúceho do sociálnych vzťahov s dospelými, ak je to možné

Zdroj: Francis X. Walton: Ako porozumieť deťom a adolescentom