

Od batol'at'a k adolescentovi

Stručný sprievodca emocionálnym a sociálnym vývinom dieťaťa

Emocionálny a sociálny vývin batol'at'a

City dieťaťa súvisia s uspokojovaním jeho potrieb. Na to, aby vývin prebiehal správnym smerom, je potrebná silná citová väzba na blízke osoby, hlavne na matku. Ďalšie city, ktoré sa vyskytujú:

- Strach - reakcia na ohrozenie, silné podnety a neskôr aj naučený strach. S rozvojom predstavivosti pribúda strach z nereálnych nebezpečenstiev. Naproti tomu si dieťa nedostatočne uvedomuje reálne nebezpečenstvo.
- Zlosť - dieťa sa zlostí, ak je obmedzované vo svojej aktivite, ak je neúspešné v konaní a ak nedosiahne to, čo chce.
- Radosť z uplatnenia vlastných schopností, využitia jeho aktivity (pohybovej, rečovej, praktickej).

Sociálne kontakty - aktívna kooperácia s ľuďmi. V tomto veku vystupujú do popredia tzv. sociálne city k blízkym osobám a k matke. Základnou potrebou dieťaťa a nevyhnutnou podmienkou jeho psychickej rovnováhy a životnej istoty sú citové kontakty - láskavosť, nežnosť a starostlivosť. Ich nedostatok, obmedzovanie, násilné prerušenie citových vzťahov, strata, resp. odlúčenie od milovanej osoby môžu vážne ohroziť celkový psychický vývin dieťaťa.

Vzťahy k rovesníkom

Na začiatku obdobia sa deti spolu nehrajú, neskôr sa hrajú vedľa seba, čo je sprevádzané častými konfliktami. Na konci obdobia, okolo 3. roku narastá prispôsobivosť dieťaťa a deti sa začínajú hrať spoločne. Pri hre je však potrebná pomoc dospelého.

Sebauvedomovanie a osamostatňovanie sa:

Dieťa tvorí **obraz o sebe samom** - "Ja!" "Ja sám!" "Ja chcem!"

Negativizmus - typickou reakciou dieťaťa na obmedzujúce vplyvy prostredia - **obdobie PRVÉHO VZDORU**. Dieťa robí často niečo zámerne, proti príkazom dospelého, chce si vyskúšať svoju vôľu, prudko odmieta požiadavky dospelých slovami: "Nie!" "Nechcem!" "Nebudem!" Miera vzdorovitosti závisí napr. od temperamentu dieťaťa, od jeho aktuálneho telesného a duševného stavu, od prostredia, v ktorom vyrastá, od reakcií dospelých. Vzdorovitosť posilňuje rozmaznávanú výchovu, príliš prísna výchova, ktorá je spojená s prílišným obmedzovaním aktivity a samostatnosti dieťaťa.

Dieťa vyžaduje vyrovnané, pokojné, ale dôsledné výchovné pôsobenie s primeranými nárokmi na jeho schopnosti.

Citový vývin predškolača

City:

- vyjadrujú kvalitu zážitkov
- prevláda impulzivnosť a citovosť (spontánnosť a výraznosť), nie kontrola vôľou
- sú úzko späté s potrebami dieťaťa a ich uspokojovaním
- sú významným motivačným činiteľom, najsilnejšou pohnútkou na konanie v každej oblasti
- ovplyvňujú aj kvalitu rozumovej činnosti dieťaťa, úroveň myslenia je tým vyššia, čím je problém pútavejší a zaujímavejší

Obsah citov - rozširuje sa škála citového prežívania v dvoch základných kvalitách - príjemnej a nepríjemnej (radosť, údiv, nadšenie, strach, hnev, sklamanie, rozhorčenie, žiarlivosť...)

Skladba citov - mení sa zastúpenie jednotlivých citov v prežívaní, a to:

- Ubúdajú zážitky, ktoré vyvolávajú strach.
- Mení sa predmet strachu (strach z neznámeho prostredia, cudzích ľudí a zvierat vrcholí okolo 4. roku, potom ustupuje. Starší predškolač má strach z nereálnych, fantastických bytostí a javov, choroby, smrti a vojny.
- Znižuje sa výskyt zlosti a hnevu. Koncom predškolského veku pribúda nová kvalita citov (vyššie city):
- Intelektové city (prejavujú sa radosťou z poznávania)
- Estetické city (podnety z prostredia vyvolávajú zážitky krásna a umožňujú dieťaťu zaujať k nim hodnotiace stanovisko)

- Mravné city - dobré a zlé podľa toho, čo jeho sociálne okolie považuje za dobré alebo zlé. Dieťa hodnotí požiadavky kladené naň a analyzuje vlastné správanie sa na základe toho, aké zážitky prežíva - príjemné po vykonaní dobrého, nepríjemné po vykonaní niečoho zlého.

Výrazne narastá **potreba spoločenských kontaktov**:

- k dospelým - citové vzťahy k dospelým prevyšujú všetky ostatné city, sú základnou podmienkou zdravého osobnostného vývinu dieťaťa
- k seberovným, ktoré sa stávajú obsažnejšími, i keď často problémovými; problémy, ktoré je potrebné riešiť za pomoci dospelého, aby sa situácia zbytočne nevyhrocovala

Významnú **rolu** pri **formovaní charakteru a morálnych vlastností v procese výchovy** predškolaťa **majú**:

1. pozitívne citové kontakty s najbližšími osobami

2. štýl výchovy - pôsobenie a postoje dospelých k dieťaťu. Napr. direktivita vytvára u dieťaťa agresivitu, pretváрку a nepriateľskosť, rozmaznávajúca a liberálna výchova sebecko a bezohľadnosť.

3. ašpiračná úroveň - miera nárokov dieťaťa na seba, na svoj vlastný výkon. Prvé prejavy ctižiadosti a ambicióznosti sa u dieťaťa objavujú už koncom predškolského veku. Každé dieťa túži po spoločenskom uznaní, úspechu a uplatnení.

- nízka úroveň aspirácií - brzdí aktivitu, znižuje záujem o vlastný výkon, oslabuje vôľu
- vysoká úroveň aspirácií - preceňovanie sa, zvyšuje možnosť neúspechov a sklamaní. Ak je veľmi vysoká, je nežiaduca - podporuje sebecko a bezohľadnosť pri presadzovaní seba.

4. postoj pedagóga a rodiča:

- dieťa uznávané a chválené má pozitívny sebaobraz, ostatní ho "berú," je sebavedomé, dôveruje si, má odvalu a chuť podávať dobrý výkon.
- dieťa kritizované a neakceptované je utiahnuté a nedôveruje si, je pasívne a niekedy aj agresívne voči uznávaným deťom. Preto je v predškolských zariadeniach i vo viacerých rodinách dôležitá pestrosť aktivít, aby sa mohlo uplatniť každé dieťa.

Kritériá školskej zrelosti

Mladší školský vek - školská zrelosť - kritériá (zdravotný stav, pohybový vývin, mentálny vývin, sociálna a emocionálna zrelosť):

Dieťa je:

- **telesne zdatné**, fyzicky zdravé, **zvláda udržiavanie rovnováhy**, cvičenie podľa hudby, individuálne aj základy niektorých športov
- **primerane narába ceruzkou**, má dostatočne rozvinutú jemnú motoriku, kreslí postavu, geometrické tvary, napodobňuje písmenká (Kernov test)
- **pozná a pomenuje základné farby**, odtiene a doplnkové farby rozozná, ale môže sa mýliť pri ich pomenovávaní
- správne **diferencuje a pomenuje základné geometrické tvary** (▲, ■, ●, ■)
- **orientuje sa v priestore** (vpravo, vľavo, hore, dole, pod, nad, pri, vedľa, najvyššie, najnižšie, najbližšie, najďalej)
- **rozoznáva chute** (slané, sladké, kyslé, horké, štipľavé)
- **diferencuje vône a zápachy** (vôňa kvetov, jedál, hniloby, benzínu)
- vie **porovnať** predmety **podľa veľkosti** (väčší - menší, najväčší - najmenší)
- **zistí aj malé odlišnosti predkladaných predmetov**, kresieb (▲ - Δ, ■ - ■)
- **vie si úmyselne zapamätať báseň**, pieseň, zreprodukuje počutú rozprávku svojimi slovami, zopakuje číselný rad
- **má presnejšie informácie o okolitej realite** (prostredie doma, škôlka, okolie domu, obchody, ihriská, životné prostredie)
- **začína tvoriť všeobecnejšie pomenovania predmetov**, vecí (ovocie, zvieratá, hudobné nástroje)
- **má vytvorený pojem čísla** (3 bábiky, 3 autíčka - rovnaký počet)
- **ovláda počítanie do 10**
- **rieši základné sociálne situácie** (nakupuje, vie, ako si ošetriť ranu, zvláda detský konflikt)
- **ostane dlhší čas bez matky**, rodičov, mimo domova
- **udrží pozornosť 15 min.** pri jednej činnosti
- **má dostatočne rozvinutú slovnú zásobu** (komunikuje s vrstovníkmi, dospelými; a to nielen so známymi)
- **má čistú výslovnosť** bez porúch (môže sa tolerovať výslovnosť "r")

Pozn.: Už 4 - 5-ročné dieťa má vyhranenú lateralitu (stranovú orientáciu u dieťaťa, ktorú podmieňuje funkčná prevaha jednej mozgovej hemisféry nad druhou; výsledkom je pravorukosť, ľavorukosť alebo ambidextria). Preorientovávanie dieťaťa môže spôsobiť zajakavosť, sekundárne pomočovanie a iné neurotické prejavy.

Mladší školský vek - obdobie veľkej pohybovej aktivity

Pohyb - základná životná potreba a podmienka zdravého telesného vývinu. Ak dieťa nemá možnosť uplatňovať počas dňa pohybovú aktivitu je:

- nedisciplinované
- nervózne
- nesústredené

Pohybovo zaostané dieťa nevie úspešne spolupracovať s rovesníkmi, vyrovnávať sa im výkonom, súperiť.

Príčiny oneskorenia pohybového vývinu:

- zlý fyzický stav dieťaťa
- nezrelosť funkcií CNS
- rozličné orgánové poruchy
- nesprávny výchovný prístup (prehnaná úzkostlivosť rodičov, ktorá u dieťaťa vyvolá strach, resp. nútenie do takých pohybov, ktoré nezodpovedajú jeho zrelosti atď.)

City mladšieho žiaka:

- častý strach z nereálnych podnetov, ale i z reálnych nebezpečenstiev, obavy zo školských výsledkov (často neopodstatnené)
- intelektové, estetické a mravné (čo sa týka mravných - utvára sa zmysel pre zodpovednosť, vzťah k povinnostiam na začiatku obdobia výrazný, neskôr oslabuje (zanedbávanie a zľahčovanie školských povinností)
- sociálne city sa prejavujú najmä vo vzťahu k učiteľovi (mladší žiak učiteľa obdivuje, rešpektuje ho a snaží sa mu zaimponovať) a vo vzájomných vzťahoch medzi chlapcami a dievčatami. S narastaním kritickosti myslenia klesá autorita učiteľa.

Puberta (obdobie od 11. do zhruba 15. roku života)

Obdobie dospievania, hľadania samého seba.

- obdobie "vytiahnutia sa"
- rozvoj pohlavných znakov
- to, čo je nápadné, priťahuje
- vedachtivosť
- geniálny leňoch (učí sa iba to, čo ho zaujíma)
- vysoký stupeň logického, kritického, ale i čierno-bieleho myslenia
- silácka reč, hlučné vystupovanie, slangové výrazy

Citový vývin:

- Jasne si uvedomuje vzťah ja a svet.
- Prestáva ochotne prijímať objektívnu moc.
- Hlbšie analyzuje iných ľudí.
- Prehodnocuje svoje i správanie sa iných na základe vlastného prežívania, často hodnotí neobjektívne a skreslene. Schopnosťou vžiť sa do prežívania dospelých disponuje až koncom obdobia.
- Neistota, labilita, citlivá reakcia na kritiku, hanbenie sa.
- Pubescent sa bráni (aktívne sa postaví do odporu, prípadne zhadzuje authority grimasami a odvrácaním).
- Rastie sebaovládanie, útlm, stráca sa detská bezprostrednosť, priamočiarosť.
- Citové vzťahy sú povrchné - krátkotrvajúce vzplanutia.
- Objavuje sa sentimentalita a fantazijné zbožšťovanie ideálov.
- Vzдор, trucovitosť sú oveľa aktívnejšie (bojový postoj voči dospelým, ktorý netreba chápať ako vedomé dráždenie dospelých, ale akýsi boj proti zastaraným praktikám.
- Citová zložitosť vytvára pocit osamelosti, sklon k uzatváraní sa do seba, k sneniu. Tento pocit je sprevádzaný túžbou po niečom neznámom a neurčitom. Pubescent niečo chce, ale nevie čo.
- Nové erotické zážitky privádzajú pubescenta do nových situácií. I keď sexualita má v období zrenia značnú úlohu, nie je v centre ich psychického života.

Spoločenské vzťahy

- Potreba stretávať sa s inými ľuďmi, aby si uvedomil sám seba, cítil sa uznávaným, získal istotu v styku s inými ľuďmi. Keďže mnohé vzťahy, situácie, zážitky, skúsenosti sú pre dospelých už samozrejmé. Dochádza k:
 - narušeniu vzťahov k dospelým (kritika až hyperkritika - dieťaťu treba priznať až reálnu časť kritiky a priznať, že aj dospelý môže robiť chyby a má na to právo: "Môžem ťa nepochopiť.")
 - odmietnutiu autority, nie absolútnemu
 - uznávaniu autority, ktorú si vyberie sám
 - vyhľadávaniu skupiny rovesníkov, ktorí majú rovnaké problémy, vytvárajú sa partie
 - neistote pubescenta i potrebe byť kladne hodnotený, uznávaný; čo sa prejavuje v jednoznačnom rešpektovaní noriem, zásad týchto skupín (rovnaké obliekanie, slangové vyjadrovanie atď.)
 - dospievajúci sa pokúša nájsť si svoje miesto v spoločnosti. Tieto skupiny majú veľký význam aj pre jeho osobnostný vývin, pubescent v skupine má pocit sily (časté neohľaduplné správanie sa skupín voči okoliu), v osobnom styku je však neistý, neobratný.

Voľba priateľa

- Pubescent vyžaduje pod chápaním súhlas s ním: "Vtedy ma chápeš, keď so mnou súhlasíš."
- Práve pre nepochopenie sa utieka k skupine rovesníkov, ktorú koniec koncov potrebuje pre svoj zdravý osobnostný vývin. Nie je dobré, keď chce rodič svojmu dieťaťu nahradiť aj priateľa alebo naopak, že dieťa je celý čas v partii rovesníkov a rodič o ňom veľa nevie. V partiách sa môžu objaviť nehumánne, "mazácke," až fašizujúce maniere, ktoré vedú k podceňovaniu slabších, resp. iných detí, dokonca k ich šikanovaniu.

Výchova pubescenta

Pubescent sa necíti byť dieťaťom a nechce, aby bol takto vnímaný okolím. Chce, aby sa s ním **jednalo ako s dospelým**, k čomu je potrebné **vytvoriť mu priestor** pre slobodné, samostatné rozhodovanie, **nerozhodovať za neho** (napr. obliekanie, výber priateľov, obľúbená hudba, záujmy, domáce práce atď.), **neprikazovať**, ale **usmerňovať**.

Fyzický trest prestáva plniť odstrašujúcu funkciu (je vnímaný ako zhadzovanie osobnosti, morálna krivda). Vo výchove je potrebné **preniesť pozornosť k seba výchove**, zodpovednosti za seba.

Rešpektovať potrebu sebauplatnenia, sebazdôraznenia, potrebu uznania, porozumenia, **zaujímať sa o jeho potreby** a prežívať s ním jeho úspechy i neúspechy. Ale **nevnucovať sa!**

Oprieť sa o prirodzenú túžbu po vyniknutí, t.j. prebudiť v ňom chuť k tej aktivite, kde by mal úspech a tým **odpútať jeho pozornosť od nežiaducich aktivít**.

Hneď neodmietat', nerozkazovať, nezakazovať, ale snažiť sa porozumieť a **hľadať kompromisy**.

Najčastejším terčom prehodnocovania, kritiky sú rodičia, preto je potrebné dbať na to, aby ich **konanie**, správanie sa bolo **v súlade s ich slovami**.

Rozhodujúce, či a ako všetky nástrahy, konflikty v tomto období rodičia zvládnu, či ich dieťa bude chcieť s nimi aj v budúcnosti komunikovať a bude sa k nim rado vracat', je ich nastavenie, očakávanie. Puberta je prirodzeným vývinovým obdobím. Je potrebné viac rozumieť tomu, čo sa skrýva za drzím, vyzývavým správaním sa dieťaťa. Konkrétne **problémy** dieťaťa treba **riešiť tu a teraz** a neľavovať svojmu pocitu viny, keď nemáte na svoje dieťa čas, že ste niečo zmeškali, že to nezvládnete... neustálym napomínaním, výčitkami, prednáškami o tom, čo je správne a čo bude, keď... Je to neúčinné a vaše dieťa sa vám vzdáľuje. **Učte seba i dieťa byť úprimný sám k sebe.**

Osobnosť pubescenta

Zmena v sebaobrazu, sebavedomie je kolísavé a nevyrovnané až do extrémov. Rast sebavedomia podporuje aj samotný fyzický rast. Väčšina detí sa vzrastom vyrovnáva svojim matkám, koncom obdobia aj otcom. Negatívne vplyvy sebavedomie zneisťujú, napr. frustračné zážitky z pohybovej nešikovnosti, zo sklamaní v ideáloch, rodičoch, kamarátoch, otrasie sa pocit istoty a bezpečia, prichádzajú školské neúspechy. Aj keď dochádza k obrovskému rozvoju rozumových schopností, často sa v období puberty o stupeň zhoršuje školský prospech. Stáva sa, že pubescent zanecháva doterajšie záujmy, aj tie, ktoré boli spojené s talentom (nechce sa mu, aj keď na to má). Zo strany rodičov je potrebný veľmi citlivý prístup - **objektívne** posúdiť, či dieťa má nadanie. Ak to nadanie má, rodičia musia dieťa pobádať k tomu, aby vytrvalo a pokračovalo v tej ktorej činnosti. Bez výrazného nadania to nemá zmysel. Dieťa treba nechať, nech si nájde činnosť, ktorá by ho zaujímala. Pubescenta treba inšpirovať k nejakému športu, aby takto odreagoval svoje duševné napätie. Šport pridáva k sebavedomiu, pomáha pri samotnom fyzickom vývine a vyrovnáva napätie zo sexuálnych podnetov. V športe je dôležitý cit pre mieru, aby nedochádzalo k preťažovaniu, jednostrannosti, čo by mohlo viesť k poruchám fyziológie organizmu, ktorý sa vyvíja.

Vývin sexuality

Sexualita je osobnostnou charakteristikou človeka, vyvíja sa však postupne s pohlavnými orgánmi.

Vývin pohlavných znakov:

- **Primárne** pohlavné znaky - zmena samotných pohlavných orgánov a funkcie pohlavných žliaz. Fyziologicky nastáva pohlavné zrenie, produkcia pohlavných buniek vplyvom aktivizácie pohlavných žliaz, ktoré produkujú pohlavné hormóny; mužské, resp. ženské.
- **Sekundárne** pohlavné znaky - zmena tvaru ľudského tela: ▼ - ♂ (viac vyvinuté svaly, šľachovité formácie), ▲ - ♀ (tendencia k hromadeniu tuku, napr. ukladanie podkožného tuku). Rast ochlpenia u oboch pohlaví, u chlapcov rast fúzov a mutácia hlasu.
- **Terciárne** pohlavné znaky - všetky odlišnosti v mužskom a ženskom tele, ktoré sa týkajú biochémie a fyziológie ľudského organizmu; odlišné chemické zloženie mužského a ženského tela a jeho rôzne fungovanie, napr. rozdielny tep, rozdielne zloženie slín, odlišné dýchanie (niektoré mechanizmy) atď.
- **Kvartérne** pohlavné znaky - psychické pohlavie, pohlavná identita, psychické znaky súvisiace s pohlavím.

Obdobie puberty končí zrelosťou pohlavných orgánov, ktoré sú schopné reprodukcie.

Adolescencia a vedenie adolescenta

Obdobie adolescencie (obdobie medzi 15. - 16. rokom a 21. - 22. rokom života) je mostom medzi detstvom a dospelosťou.

Ide skôr o obdobie (druhá fáza dospievania) stabilizácie, upevňovania sa vo svojej identite a upokojenia búrlivých zmien, ktoré začali v období puberty (prvá fáza dospievania). Takmer fyzicky dospelý a človek v ranej dospelosti už vo viacerých životných situáciách pôsobí intelektuálne dospelé, ale emočne a sociálne ešte dospelým nie je. Preto potrebuje vedenie, porozumenie a pomoc.

Pri dospievajúcom dieťati ako rodičia intenzívne zbierame plody kvality nášho doterajšieho formovania so zistením, že chcieť to meniť v tomto veku je už takmer nemožné. Dobrou správou je, že naše dieťa sa bude ďalej formovať najmä jeho vlastným pričinením. Ak nám adolescent vystaví dobré vysvedčenie, sme to práve my rodičia, ktorí mu pri jeho formovaní ešte stále môžeme asistovať a vovádzať ho do sveta dospelých. Ak nie, zostane to na iných.

Za koniec adolescencie sa považuje dosiahnutie emocionálnej zrelosti a získanie bio-psycho-sociálnych kompetencií dospelého človeka (založiť si rodinu, byť zodpovedný, dokázať zrelo milovať (pozri „Čistota dospelých“), reflektovať seba a budovať zdravé medziľudské vzťahy).

Ako sa správať k dospievajúcemu?

- Vnímať ho ako dospelého (autonómneho, kompetentného, naberajúceho skúsenosti).
- Z začať ho vnímať rovnocenne. Zaujímať sa o jeho názor, vypočuť ho, pochopiť, podporiť.
- Zasahovať korekciou správania či názoru len nevyhnutne (nesnažiť sa dohnáť zanedbané) - pri reálnej hrozbe vážneho ublíženia sebe či niekomu inému, a to pokojne a nepriamo - cez vyjadrenie vlastného postoja či skúsenosti.
- Usilovať sa o kompromis všade tam, kde je možný.
- Korigovať nesprávne uchopenú túžbu po nezávislosti a dobrodružstve, ponúkať zreľú definíciu slobody, hovoriť o následkoch jej zneužitia.
- viesť k zodpovednosti a dodržianiu slova.
- Byť dobre vyzbrojený v argumentácii, neísť cestou nátlaku, presvedčania.
- Nenásilne ponúknuť sprevádzanie dostupným morálnym vzorom (pokorne prijať to, ak ním nie som práve ja ako rodič - zrejme to malo svoj dôvod), identifikovať možné príčiny obrany či vzdoru.
- Dôverovať mu, pustiť ho nadobúdať vlastné skúsenosti, netrestať za chyby štýlom: "Ja som ti to hovoril/a."
- Dbáť na to, aby pod naším vedením (ako niekoho skúsenejšieho) bolo rozhodnutie adolescenta skutočne slobodné a skutočne jeho.
- Povzbudzovať, viesť k pozitívnemu mysleniu, vidieť jeho hodnotu, posilňovať jeho identitu. Čím kvalitnejšie vzťahy s dospelými adolescent bude mať, tým menej bude podliehať tlakom rôznych individuí, skupín či subkultúr a skôr odhalí prvky manipulácie.
- Všímať si morálne ukotvenie, oceniť kritické myslenie, ktoré je najlepšou obranou pred nevhodnými aktivitami či osobami v živote adolescenta. Naďalej ochotne poskytovať adolescentovi emocionálnu podporu, asistenciu pri napĺňaní jeho potrieb, zázemie a ukotvenie v prítomnosti.

- Zaujímať sa o to, či sa adolescent nenudí (čím vyplní svoj čas), ako aj o kvalitu jeho vzťahov s rovesníkmi (či je naplnená jeho potreba seberealizácie, uznania, prijatia).
- Zaujímať sa o to, čo adolescent cíti, čo prežíva, všímať si zmeny správania - môže ísť o obranu pred ďalším zranením, odmietnutím, neúspechom.
- Dokázať sa adolescentovi ospravedlniť, priznať si svoju chybu, svoje zlyhanie, nerešpektovanie iného. Adolescent už nie je dieťa, nechce sa nechať ovládať ani kontrolovať. Každá krivda a nerobenie vecí správne či podľa jeho predstáv sa ho bytostne dotýkajú.
- V prípade konfliktu vo vzťahu s ním komunikovať, meniť seba, nie jeho, ukázať správny vzorec správania (neposudzovať, nekritizovať, ale zaujímať sa a povzbudzovať), vyhnúť sa zraňovaniu v konfrontácii, tvoriť dobro viac, ako sa nechať vykoľajovať zlom.
- Zamerať sa na potvrdenie a rozvoj jeho sociálnych kompetencií a poskytnúť mu podporujúce prostredie pre jeho zdravý rast do plne funkčného dospelého (empatického, praktického) človeka nezbavujúceho sa zodpovednosti.
- Rešpektovať adolescenta, zaujímať sa aspoň o niečo z toho, čo zaujíma jeho, prijať ho takého, aký je, ale zároveň ho pred rozhodnutím sa pozývať do rozhovorov s jeho reálnym a dostupným vzorom (rodič, starý rodič, súrodenec, učiteľ, starší priateľ...). Pri adolescentovi platí: "Čo chceš, aby robili tebe, rob aj ty im." Alebo: "Ako sa má správať a žiť tvoje dieťa, tak sa správej a ži ty."
- Oceniť každý úspech (aj maličký zdar, posun dopredu), naučiť nevnímať prehru ako koniec či zlyhanie, nechcieť byť dokonalý, chcieť sa poučiť, vedieť sa tešiť z maličkostí.
- Vedieť identifikovať črty vyvíjajúcej sa osobnosti s korekciou nevhodných prvkov v správaní (vrátane tých nebezpečných pre neho samotného), pretože jeho osobnosť sa stále vyvíja.
- Naučiť ho veľa a kvalitne komunikovať a vyjadrovať svoje pocity.
- Viest' ho skôr k budovaniu kvalitných priateľstiev s obomi pohlaviami, ako k budovaniu partnerských vzťahov s vnímaním partnera ako jediného (celého) jeho sveta, nekriticky, s vážnym plánovaním spoločnej budúcnosti neraz stroskotanej na neskúsenosti, vzdušných zámkoch a emočnej nestabilite. Viest' k plánovaniu a určovaniu si priorit.

Stále si pri adolescentovi môžeme dovoliť byť prísni a vyžadujúci, ale nesmieme zabúdať na to, že takí istí už musíme pred ním byť aj na samých seba. Neexistuje zdravý a plodný vplyv prísnosti a náročnosti bez citeľnej autenticity, láskavosti a spravodlivosti.

Dôležité je, aby adolescent bol schopný a ochotný prijať to, že ešte nie je plnohodnotný dospelý a je to v poriadku. Ďalej je prospešné prijať fakt, že ešte stále potrebuje vedenie zrelšieho a skúsenejšieho človeka, ktorý vie pochopiť, pomôcť a podporiť vlastnými skúsenosťami a schopnosťami, aby sa aj z neho stal samostatný, zodpovedný a vzácny človek. Je na to priestor a zároveň je to v poriadku, ak si v tomto období ako adolescent vyberiem tú svoju - "lepšiu rodinu" (s fungujúcejšími vzťahmi, kvalitnejšou spätnou väzbou a priestorom na sebarozvoj), ale v rámci sebareflexie môžem pochopiť a prijať aj to, že moja aktuálna rodina nemusí byť dokonalá ani podľa mojich predstáv na to, aby som ju vypočul, ocenil jej snahu a všetko to dobré, čo vytvára nielen vo vzťahu ku mne.

City čerstvo dospelých

Rozvíjajú sa najmä vyššie city, ktoré sa viažu k tým najrôznejším oblastiam. Mladí ľudia si vytvárajú ideály, nadchýňajú sa v rôznych abstraktných polohách (rôzne oblasti kultúrneho a spoločenského života). Citový život je veľmi intenzívny, hlbší oproti puberte. Úlohou tohto obdobia je urobiť kroky k dosiahnutiu citovej zrelosti. Do 25. roku života by už človek mal byť citovo zrelý.

Kritériá citovej zrelosti

1. **Rovnováha medzi dávaním a bráním** - schopnosť prežívať potešenie z dávania, nielen z prijímania. Ide o uspokojenie základnej duševnej potreby dávať lásku, ochraňovať niekoho, potešiť niekoho, pomôcť niekomu. Ide o to, aby sa nevypracovala akási prílišná chtivosť, či už fyzická alebo duševná, tzv. konzumný prístup k životu.

2. **Rovnováha medzi závislosťou a nezávislosťou** - človek sa stáva stále viac nezávislým, sme závislí najmä na uspokojovaní citových potrieb v období adolescencie. Adolescent je relatívne nezávislý na vlastných rodičoch, tzn. je schopný prežiť bez ujmy aj dlhšie odlúčenie od rodičov. Stačí písomný či telefonický kontakt a vedomie, že niekam patrí. Na druhej strane sa ešte dostáva do veľkej závislosti od rovesníkov, čo postupne ochabuje a na konci obdobia adolescencie sa stáva nezávislým aj od nich. Skupiny adolescentov tolerujú nezávislosť od skupiny a individuálne odlišnosti adolescentov od rovesníkov.

Prvá láska

Obdobie prvej lásky je často prežívané už v puberte, v adolescencii zvyčajne začínajú mladí ľudia spolu "chodiť" už vážnejšie; vytvára sa závislosť na partnerovi. Akoby ani nebolo možné rozmýšľať inak, iba v súvislosti s daným vzťahom. Plzák nazýva takýto vzťah kalamitným. Táto závislosť má však svoje úžasné čaro; daný zážitok prispieva k stávaniu sa dospelým). Mal by ho zažiť každý mladý človek. Tento zážitok je síce krásny, ale zároveň veľmi krehký. Nesmie sa pokaziť objektívnou realitou, ktorá môže mladému človeku zničiť život. Nie je dobré robiť veľké rozhodnutia, nejaké rozsiahle kroky, ktoré by všetko zmenili a nastala by nesloboda. **Prežívaj platonickú lásku.** Robiť také opatrenia, aby nedošlo k počatiu neželaného dieťaťa (používanie ochrany).

Aj priveľká závislosť či nezávislosť je znakom citovej nezrelosti. Mali by byť v rovnováhe.

3. Schopnosť empatie - je to schopnosť vcítiť sa do situácie niekoho, kto je iný ako ja. Empatia má rôzne stupne, t.j. poznáme rôznu mieru tejto schopnosti, a to:

- Elementárna úroveň empatie - známa už u novorodencov (jedno dieťa rozplače druhé). Empatia sa vyvíja u detí na základe podobných skúseností; dieťa prenáša svoju vlastnú skúsenosť do podobnej situácie iného človeka.
- Citová zrelosť však predpokladá vyšší stupeň miery empatie:
 - Taká miera empatie, kedy sa dokážem vžiť aj do situácie človeka, ktorý je úplne iný ako ja, alebo sa ocitol v situácii, v akej som sa ja ešte neocitol. Do tejto miery empatie človek dozrieva postupne a až po prekonaní nižšieho stupňa.

Za znak dosiahnutia citovej zrelosti sa považuje len táto vyššia úroveň empatie. Schopnosť empatie s odlišným človekom je základom dôležitej schopnosti, potrebnej v medziľudských vzťahoch, a to tolerancie (kritérium úspešnosti medziľudských vzťahov). Schopnosť tolerancie dáva človeku slobodu prejavu, existovať vedľa iného, ktorý je iný ako ja. Empatia a tolerancia sú potrebné aj v partnerských vzťahoch. Muž a žena sú rôzni jedinci. Mnohé odlišnosti nemôžu byť odstránené, lebo vychádzajú z ich prirodzenosti. Môžu byť však predmetom nepochopenia, hádok, sporov a pod. Zvyčajne však ide o netoleranciu osobnostných odlišností, nerovnakých záujmov, hodnôt atď. V rodinnom živote je potrebná empatia, vychádzajúc z objektívneho faktu, že muž nikdy nebol ženou a žena nikdy nebola mužom. Určiť hranicu tolerancie je veľmi problematické. Vo všeobecnosti nemôžeme tolerovať to, čo je objektívne považované za škodlivé.

4. Prevaha pozitívnych citov - prežívame city príjemné a nepríjemné. Z hľadiska fyzickej a duševnej hygieny sú prospešné city príjemné - pozitívne. Samotný obsah citov nie je ovplyvnený temperamentom človeka; existujú spôsoby, ako sa naučiť prežívať viac pozitívne city. Sú to nasledovné dva spôsoby:

- Snažíme sa niečo robiť s citmi negatívnymi. Tie prežívame pri frustrujúcej situácii, na ktorú môžeme reagovať emocionálnym prežívaním (zlosť, žiaľ, únik) alebo sa usilujeme negatívne prežívanie obmedziť, nie potlačiť, mobilizujeme svoje intelektuálne sily na to, aby sme preskúmali frustrujúcu situáciu - emocionálne cítenie ide do úzadia. Po prekonaní prekážky prežívame radosť z úspechu, ktorá je tým väčšia, čím viac síl mobilizujeme na jej prekonanie.
- Hromadíme city pozitívne. Volíme také podnety, ktoré evokujú pozitívne city. Na veci, situácie, udalosti sa pozeráme z tej svetlejšej stránky, vedome vyhľadávame podnety, ktoré podmieniajú pozitívne city. Napríklad: Estetické city - vidieť krásu tam, kde ju iní nevidia (príroda je nevyčerpatelný zdroj pozitívnych zážitkov). Môžeme sa celkom naladiť na optimistický alebo pesimistický pohľad na svet. Optimista hľadá aj v negatívnych javoch kúsok pozitíva. Je schopný premeniť aj negatívne city na v podstate pozitívne alebo predsa len na niečo dobré.

Sebavýchovný cieľ - naučiť sa vnímať odlišnosti ako niečo, čo ma dopĺňa, nie ako niečo neprístupné či neprijateľné.

5. Zodpovednosť za seba a za toho, na koho máme vplyv - byť zodpovedný znamená žiť tak, aby som nemusel znášať následky svojich činov. Človek je schopný anticipácie - je schopný následky svojich činov predvídať. Citovo zrelý človek, ak čokoľvek robí, využíva schopnosť dopredu vedieť, aké sú následky, ktoré môžu nastať. Tie prežíva tak, že to vlastne chcel, vedel o nich, pripravil sa na ne. V období dospievania si mladí ľudia zakladajú na slobode, k čomu patrí aj to, že si vedia slobodne zvoliť, či chcú alebo nechcú znášať následky. Osobná sloboda - nechcem znášať následky.

Zodpovednosť za toho, na koho máme vplyv - v našom sociálnom správaní je miera zodpovednosti dôležitá. Najväčší vplyv majú rodičia na malé deti - jedná sa o zákonitú zodpovednosť. Vzájomne sa ovplyvňujú aj partneri (počas rozvodového konania je už veľmi ťažké určiť mieru zodpovednosti toho ktorého partnera za daný stav netolerancie v partnerskom zväzku). Značný je aj vplyv partnerov vo vzťahu prvých lások - je potrebné dospievajúcich učiť úcte voči

osobe opačného pohlavia, voči partnerovi (nevysmievať sa človeku, ktorý ma má rád, ktorého ja nechcem, nepotrebujem alebo neakceptujem).

6. Citová zrelosť pri vonkajšom prejavovaní citov:

- ide o schopnosť prejavovať a vyjadrovať svoje pocity ostatným. Svoje city prejavujeme na primeranej úrovni a primerane spontánne. Pri utváraní intímnejších medziľudských vzťahov je táto schopnosť veľmi dôležitá; najdôležitejšia v rodičovských a mileneckých vzťahoch. Najmenej sa vyjadrovanie citov vyžaduje v neosobných vzťahoch. Máme právo na spontánny prejav citov, ale pri prejavovaní negatívnych citov musíme mať istú mieru.
- zrelosť sa prejavuje v tom, že na jednej strane viem vyjadrovať svoje city, ale toto vyjadrovanie musí mať, na druhej strane, takú formu, ktorá neublíži. V období dospievania sú problémy s prejavovaním citov; určité city sa niekedy prejavujú veľmi prudko, bez schopnosti empatie.

Prežívať lásku je schopný iba človek, ktorý je citovo zrelý. Všetky predchádzajúce prejavy sú len zaľúbenosťou.

Láska je vzájomný interpersonálny vzťah citovo zrelých osôb. Až takáto láska má nádej vytvoriť trvalý vzťah, ktorý vydrží. Splnenie podmienok citovej zrelosti je jednou z podmienok harmonického manželstva.