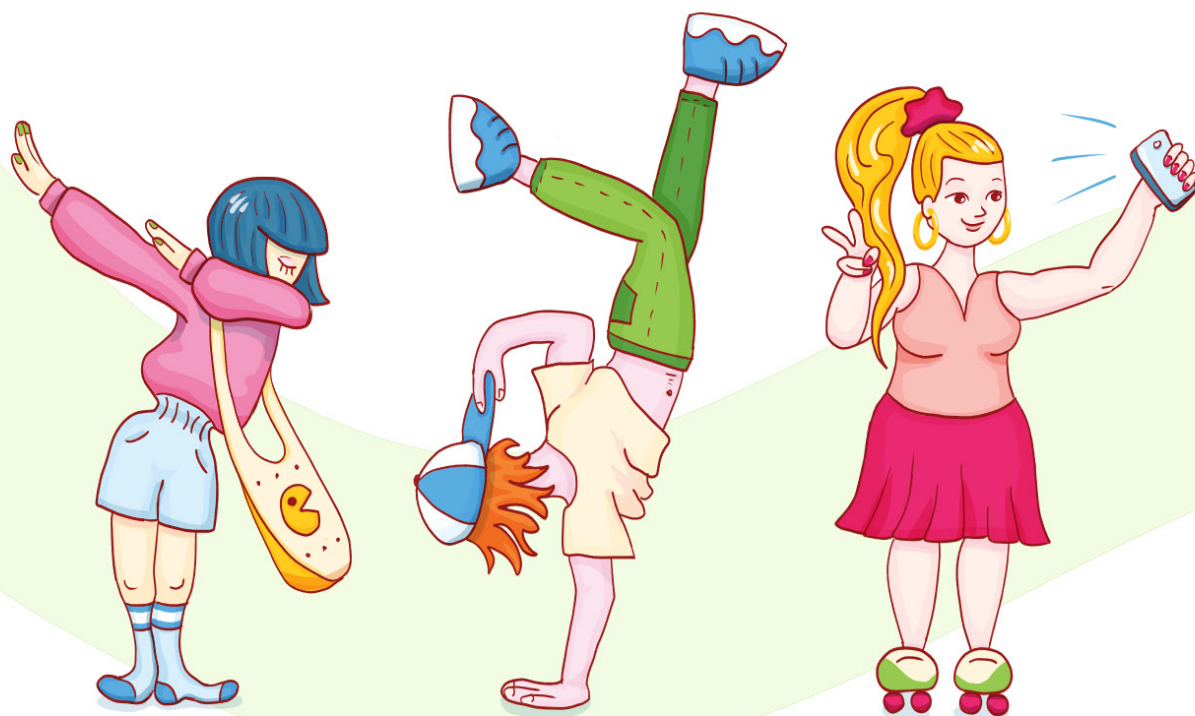


Nisi SAM_A!

VODNIK

skozi najstniška leta



Nisi sam_a!

Vodnik skozi najstniška leta

Osnovna besedila: Maša Lebar

Strokovni pregled: Interdisciplinarna delovna skupina za mrežo Centrov za duševno zdravje otrok in mladostnikov, in sicer, strokovnjaki iz Centrov za duševno zdravje otrok in mladostnikov: Celje, Maribor, Murska Sobota, Piran, Posavje, Škofja Loka in Trbovlje.

Ilustracije in oblikovanje: Nina Radovič

Urejanje, koordinacija in končni pregled: Center za duševno zdravje na Nacionalnem inštitutu za javno zdravje: Jelka Novak Katona, Katarina Lobe, Ana Bujko in Radivoje Pribakovič Brinovec, vodja Programa MIRA v času nastanka tekstov.

Založnik: Nacionalni inštitut za javno zdravje

Leto in kraj izdaje: Ljubljana, 2025

Spletni naslov: <https://nijz.si>

Elektronska izdaja

Brezplačna publikacija

Zaščita dokumenta © 2025 NIJZ

Vse pravice pridržane. Reprodukcijska po delih ali v celoti na kakršen koli način in v katerem koli mediju ni dovoljena brez pisnega dovoljenja avtorjev.

Kataložni zapis o publikaciji (CIP) pripravili
v Narodni in univerzitetni knjižnici v Ljubljani

COBISS.SI-ID [248900611](#)

ISBN 978-961-7211-78-8 (PDF)



Mladostništvo je burno življenjsko obdobje pomembnih sprememb, ki zahtevajo veliko prilagajanja, tako od mladostnikov kot od njihove okolice in bližnjih oseb, zaradi česar je včasih lahko vsem vpletenim tudi težko. Poskušali smo najti odgovore na vprašanja, kaj vse se dogaja v tem življenjskem obdobju in je zanj povsem običajno, pa tudi kdaj in kaj storiti, ko se morda zaplete. S kakšnimi duševnimi stiskami se srečujemo oziroma kdaj in kje lahko najdemo pomoč iz njih.

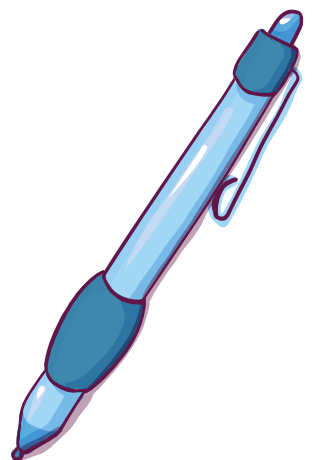
Vabimo vas, da med devetindvajsetimi različnimi, za to življenjsko obdobje značilnimi, temami prebrskate in poiščete tisto, ki vas ta hip morda zadeva. Včasih je namreč potrebno zgolj preprosto pojasnilo, pa se rešitev težave pokaže kot na dlani.

Prispevki so nastali po zamisli in na pobudo sodelavk/cev, ki delajo v okviru Programa Mira, Nacionalnega programa duševnega zdravja.

Kazalo

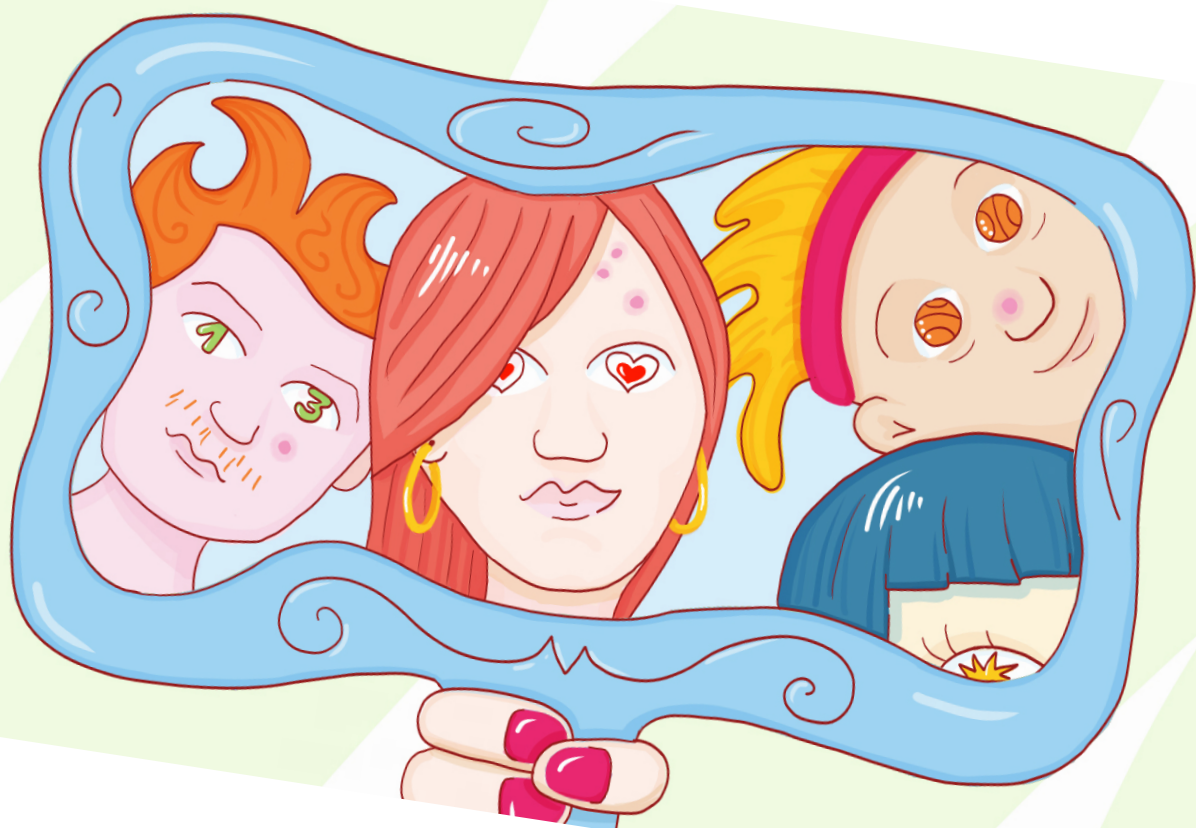
1	Kaj pomeni biti najstnik/ca? – Opredelitev mladostništva	6
2	S čim se soočam v obdobju pubertete?	9
3	Smo mladostniki res tako težavni?	12
4	Odnosi s starši v mladostništvu	16
5	Mladostniški partnerski odnos	20
6	Odnosi s prijatelji/cami v mladostništvu	24
7	Poklicno odločanje	27
8	Kakšna čustva doživljamo mladostniki	32
9	Kakšne strahove imamo mladostniki in kako si lahko pomagamo?	37
10	Spolni razvoj pri mladostnikih	43
11	Spolni razvoj pri mladostnicah	47
12	Samopodoba v mladostništvu – kako se vidim sam/a?	51
13	Kako kot mladostnik/ca skrbim za zdrav življenjski slog?	55
14	Psihično nasilje med mladostniki – po čem ga prepoznam in kako naj ukrepam?	60
15	Varnost mladostnikov na internetu in družbenih omrežjih	65

16	Stiske med mladostniki	72
17	Anksiozno počutje pri mladostnikih	78
18	Depresivno počutje pri mladostnikih	83
19	Stiske povezane s prehranjevalnimi navadami pri mladostnikih	88
20	Samopoškodbeno vedenje pri mladostnikih	93
21	Kako se kot mladostnik/ca postavim in poskrbim zase?	98
22	Skrbi me za prijatelja (mladostnika) v stiski – Kaj je v moji moči, da mu pomagam?	103
23	Jezim se na ves svet – izražanje jeze na ustrezen način	108
24	Kako se lotiti učenja	112
25	Spolno zorenje, raziskovanje in odkrivanje spolne identitete v mladostništvu	117
26	Zakaj kot mladostniki posegamo po alkoholu, tobaku, konoplji in drugih škodljivih drogah?	122
27	Kako naj si kot mladostnik/ca uredim svoj (vsak)dan?	127
28	Odlašam do zadnjega, potem pa hitim in se jezim ...	131
29	Iskanje varnega okolja	137



Kaj pomeni **biti** najstnik/ca?

– Opredelitev mladostništva



Mladostništvo je obdobje, ki nastopi po otroštvu in se od njega razlikuje po nekaterih razvojnih nalogah ter telesnih in drugih spremembah. Z drugimi izrazi ga lahko imenujemo najstništvo, adolescenca ali puberteta, ki pomeni začetek mladostništva.

Kot pričetek mladostništva običajno štejemo starost med 11. ali 12. letom, ko se pričnejo pojavljati prvi znaki spolnega razvoja in zorenja, traja pa vse do doseženega 22. ali 24. leta. Čeprav gremo kot mladostniki skozi podobno zaporedje razvoja, moramo upoštevati, da se **vsak izmed nas razvija drugače**, glede na podedovano genetiko in izkušnje, ki jih dobimo iz okolja. Mladostništvo je zaradi vsega dogajanja dokaj napeto obdobje, zaradi česar nam je občasno lahko tudi težko, saj od nas zahteva veliko prilagajanja.

Kot mladostniki se v času odraščanja srečujemo z več spremembami, ki se pojavljajo na veliko področjih. Pri sebi lahko zaznamo spremembe v videzu, izgledu in delovanju telesa, doživljamo lahko močna in različna čustva, pričnemo nekoliko drugače razmišljati in gledati na svet ter več svojega prostega časa preživljati s prijatelji in vrstniki.

Spremembe, spremembe, spremembe ...

V nadaljevanju si lahko preberete o tem, kaj zajema vsako področje razvoja v mladostništvu:

» **Telesni razvoj** vključuje pospešeno telesno rast, dozorevanje telesa in razvijanje novih gibalnih spretnosti, ki omogočijo udejstvovanje v različnih aktivnostih (npr. pridobivanje telesne moči in vzdržljivosti). Nekatere spremembe so vidne navzven, druge pa se odvijajo znotraj telesa.

» **Spolni razvoj** je povezan s telesnim razvojem in zajema hormonske spremembe, ki se pojavijo z namenom doseganja spolne zrelosti. Kažejo se lahko preko različnih znakov kot so intenzivnejše potenje v primerjavi z otroštvom, rast dlak na različnih delih telesa (tudi spolovilih), pojav mozoljavosti ali aken ipd. Razvoj se med spoloma razlikuje.

» **Čustveni razvoj** se v mladostništvu navezuje na doživljanje močnih čustev, s katerimi želimo kot mladostniki najti in zavzeti svojo vlogo v družbi. Pri sebi lahko opazimo tako prijetna čustva (npr. veselje, ponos, zaljubljenost) kot tudi neprijetna čustva (npr. žalost, sram, strah, zaskrbljenost). Razvijati pričnemo tudi svoje zmožnosti za boljše uravnavanje čustev v primerjavi z otroštvom (npr. ob težkih trenutkih se znamo hitreje umiriti in se potolažiti kot takrat, ko smo bili mlajši).

» **Miselni razvoj** odraža spremembe v možganih, ki z odraščanjem razvijajo nove, večje zmožnosti za delovanje. To nam kot mladostnikom omogoča hitrejšo pomnjenje, odkrivanje novih načinov za reševanje različnih ugank in problemov, učenje novih spretnosti, moralno presojanje tega, kaj je pravično ipd.

Vsa naštetna področja razvoja se med seboj povezujejo. To pomeni, da telesne spremembe, s katerimi se srečujemo, vplivajo na naše doživljanje čustev, saj se zaradi njih lahko počutimo nelagodno, zaskrbljeno, prestrašeno ipd. Tudi ljudje, s katerimi se družimo, nam vzbujajo določena čustva (npr. veselje, presenečenje, ljubosumje). Velik vpliv ima tudi opazovanje in primerjanje z vrstniki, predvsem kadar zaznamo, da se telesa drugih razvijajo drugače od našega. To v nas lahko vzbudi različne občutke, kot so sram, zavist, jeza, negotovost vase ali pa občutke krivde, da bi se morali razvijati enako kot drugi. Zaradi vseh sprememb v mladostništvu se ne bi smeli obremenjevati ali se zanje kriviti, čeprav se zaradi njih lahko počutimo neprijetno.

Zaradi mnogih novosti, ki se odvijajo v času mladostništva, se pogosto lahko počutimo zmedeno in negotovo. Kot mladostniki v času odraščanja in zorenja izkusimo različne vrste stresa in stisk, kot so lahko stiske zaradi šolskih obremenitev, negativnih misli in občutkov o sebi, težav s prijatelji ipd. Čeprav se nam morda zdijo velike in nepremagljive, se je dobro zavedati, da so prehodne težave in stiske sestavni del mladostništva.

Na izzive in stiske se kot mladostniki odzivamo različno – nekateri stisko izražamo navzven preko različnih vedenj (npr. jok, prepiranje, neprimerno vedenje), drugi pa lahko stisko prikrivamo in se umikamo vase, zaradi česar je drugi niti ne opazijo. Če spoznamo, da nas težave obremenjujejo tako močno, da motijo potek našega vsakdana in opravljanje (šolskih) obveznosti, se obrnimo po pomoč. Pri tem so nam na voljo različni anonimni viri, pri katerih lahko poiščemo brezplačno pomoč, nasvet ali odgovor na vprašanje.

» **Socialni razvoj** se v mladostništvu nanaša na razvijanje novih prijateljskih vezi z vrstniki. Razvijati pričnemo svoje sodelovalne in komunikacijske spretnosti za lažje delovanje v šoli, med prijatelji, z družinskimi člani ipd. V primerjavi z otroštvom lahko pri sebi opazimo, da si več svojega prostega časa želimo preživljati s prijatelji in manj s starši ter drugimi družinskimi člani. Najdemo si svoje zaupnike, s katerimi delimo svoje skrivnosti, hobije in tudi obdobja, ko nam je težko.

S ČIM SE SOOČAM v obdobju pubertete?



» TOM telefon
(116 111)
e-tom.si



» spletni portal
#To sem jaz
tosemjaz.net



Mladostništvo predstavlja dinamično obdobje razvoja, saj se kot mladostniki srečujemo s hitrimi spremembami v razvoju, na katere se moramo nenehno prilagajati. To v nas lahko vzbudi dvom vase ali druge prehodne stiske, ki predstavljajo običajen del razvoja, dokler ne motijo poteka našega vsakodnevnega življenja.

Pomemben del odraščanja in zorenja v času mladostništva predstavlja preizkušanje različnih vlog in vedenj, saj preko različnih izkušenj lahko mladostniki ugotavljamo, kdo smo in kaj si želimo. Vsa raziskovanja, preizkušanja meja in odkrivanja novih odnosov v mladostništvu so del najpomembnejše razvojne naloge – to je **iskanje identitete**. Če smo v otroštvu ravnali, kakor so nas usmerjali starši ali skrbniki, pričnemo v mladostništvu, spoznavati in iskati to, česar si sami želimo. Ob tem ugotovimo, da nimamo nujno enakega pogleda na svet kot naši starši oz. skrbniki, saj so nam pomembne druge stvari. To predstavlja pričetek raziskovanja in iskanja lastne identitete, ki zajema različne vidike, kot so:

» preizkušanje različnih vlog in vedenj, da bi našli svoj položaj v družbi in uveljavili svoj glas,

» preizkušanje različnih stilov oblačenja,

» poslušanje novih zvrsti glasbe,

» razvijanje zanimanja za nove, drugačne hobije,

» iskanje vzornikov in idolov, po katerih se zgledujemo,

» raziskovanje stvari, ki so nam v življenju pomembne in nam predstavljajo cilj, h kateremu strmimo.

Kdo sem, od kod prihajam in kam grem?



Glavni cilj raziskovanja in pridobivanja novih izkušenj je **ugotoviti, kdo smo, kakšna oseba smo**, kaj nam je v življenju pomembno, kaj radi počnemo ipd. Preko tega se začnemo bolj zavedati samega sebe, svojih dejanj in želja, ki nam predstavljajo podlago oz. usmeritve za nadaljnje, bolj samostojne odločitve. Poleg odkrivanja lastne identitete se v mladostništvu srečujemo tudi z drugimi stvarmi, kot so:

» **Poklicno oz. karierno usmerjanje**, ki je povezano z izbiro srednje šole. To nam lahko predstavlja velik vir stresa in pritiska s strani staršev ali učiteljev, saj gre za pomembne odločitve, ki lahko začrtajo pot nadaljnega življenja (čeprav niso dokončne).

» **Razvoj prijateljskih vezi**, ki nam v primerjavi z otroštvom postanejo pomembnejše. Pomembno nam je, kako nas vidijo in sprejemajo vrstniki, zato visoko vrednotimo njihovo mnenje in nas prizadene, če se vrstniki z nami ne strinjajo, nas zasmehujejo ali izločajo.

» **Prva zaljubljenost in ljubezenski odnos** je nova vrsta odnosov, ki jih do danega trenutka še nismo izkusili. V mladostništvu lahko prvič občutimo spolno privlačnost do drugih oseb. Preko prvih partnerskih odnosov lahko tudi prvič občutimo določena čustva in občutke (npr. sramežljivost, zagledanost, zaljubljenost, čustva »zlomljenega srca«, težnjo po ugajanju in spreminjanju sebe z namenom, da bi privlačili druge).

» Začetek razvoja **socialno odgovornega vedenja** predstavlja pomemben del razvoja v mladostništvu in pomeni prevzemanje vse večje odgovornosti za svoja dejanja (npr. vse večja samostojna skrb za šolsko delo in obšolske dejavnosti).

» **Sprememba odnosa s starši** se pojavi kot pričetek našega osamosvajanja, pridobivanja samostojnosti in vse večje možnosti odločanja, ki s seboj prinese spremenjene družinske odnose. Pojavijo se lahko pogostejši prepiri s starši ali sorojenci, po drugi strani pa postanemo tudi bolj vključeni v odločanje o tem, kako bomo preživljali čas z družino in kako si bomo razdelili domača opravila.

» **Oblikovanje spolne vloge in spolne identitete** predstavlja velik del oblikovanja v mladostništvu, ki s seboj lahko prinese tudi veliko zmedenosti in negotovosti glede svojega telesa. Kot mladostniki postanemo radovedni in si zastavljamo veliko vprašanj. Običajno pa je, da nas stvari, povezane s spolnostjo, zanimajo in privlačijo.

Zaradi celotnega dogajanja in raziskovanja se kot najstniki včasih lahko počutimo zmedeno, prestrašeno ali negotovo. V času razvijanja v vse bolj samostojne posameznike, se lahko občasno srečamo z izzivi in ovirami, ki v nas vzbudijo različna neprijetna čustva in misli. V obdobju stiske se nam lahko zdi, da so težave brezizhodne in nerešljive. Takrat se opomnimo, da so **težave običajno prehodne in si v primeru stiske lahko poiščemo različne vire pomoči**. Po podporo se lahko obrnemo na bližnje osebe in prijatelje, ki so pripravljeni prisluhniti naši stiski. Lahko pa se odločimo za pogovor s strokovnjakom, ki je usposobljen za pomoč mladim. Pri tem so nam na voljo različni anonimni viri pomoči, ki omogočajo stik preko telefonskega klica ali spletnega pogovora.

» **TOM telefon**
(116 111)



» **spletni portal**
#To sem jaz



Smo **res** mladostniki **TAKO** težavni?



V družbi se je uveljavilo prepričanje, da je mladostništvo obdobje upornišтва. Zaradi tega lahko v času odraščanja okrog sebe pogosto slišimo opazke, da smo mladostniki težavni, muhasti, nepredvidljivi, občutljivi ipd. Čeprav so ta prepričanja med ljudmi okoli nas dokaj utrjena, niso nujno resnična. Večine mladostnikov namreč ne moremo označiti kot problematičnih, saj je glavčina najstnikov dobro prilagojenih in lahko shajajočih z okolico. V resnici velja zanimiv podatek, da je delež problematičnih mladostnikov, ki kršijo zakonska in družbena pravila enak deležu problematičnih odraslih.

Različne opazke in komentarji iz okolice v nas lahko vzbudijo čustva jeze, saj menimo, da ne veljajo za nas ali pa da problem ni v nas samih, temveč okolica preprosto ne razume, s čim vse se soočamo kot mladostniki. Ob vsem tem lahko dobimo tudi občutek, kot da nas nihče ni pripravljen poslušati in razumeti naše doživljanje. Posledično se lahko odločimo, da bomo svoje misli in skrbi raje zadržali zase, čeprav s tem svoje tegobe le še poglobljamo in zanje ne iščemo podpore iz okolice.

Zakaj pravijo, da s(m)o mladostniki težavni?

Kot mladostniki lahko sami pri sebi pogosto zaznamo težnjo, da bi postali bolj samostojni kot smo bili v času otroštva. Želimo si večje možnosti za odločanje o stvareh, ki jih bomo počeli, poslušali, nosili, jedli, spremljali po družbenih omrežjih ipd. Iz tega izhaja želja po tem, da se upiramo stvarem, ki nam jih naročijo drugi, saj jih želimo izbrati sami in pri odločanju izhajati iz sebe. Veliko tudi raziskujemo in iščemo stile ter stvari, ki so nam všeč, saj si želimo najti svojo identiteto in odkriti način življenja, ki bi ga radi živeli. Več o iskanju identitete je v poglavju: S čim se soočam v obdobju pubertete.

Ljudje okoli nas lahko našo željo po samostojnem odločanju zaznajo kot upornišтво ali pa ga označijo za težavno vedenje, saj pravijo, da se vedemo drugače, kot smo se v otroštvu. Za obdobje mladostništva pa velja, da je popolnoma običajno, zdravo in celo sestavni del odraščanja, da se mladostniki upiramo, saj na ta način osamosvajamo in razvijamo samostojno razmišljanje. V času mladostništva se tako soočamo z mnogimi spremembami in prehodi, na katere se moramo navaditi in se z njimi naučiti shajati. Dogaja se nam veliko stvari – tako znotraj nas (npr. telesne spremembe, raziskovanja, nova razmišljanja, pridobivanje samostojnosti) kot zunaj nas (npr. šola, treningi, druženja). Občutimo lahko tudi pritiske kot so:

- » želja po vključevanju in sprejemanju s strani vrstnikov,
- » pomoč pri gospodinskih opravilih,
- » uspešno opravljanje šolskih obveznosti,
- » morebitna skrb za družinske člane,
- » urjenje v svojih športnih, glasbenih ali drugih hobijih,
- » razmišljanje in odločanje o svoji prihodnosti.

Zaradi tega se v nas lahko vzbudijo različni občutki, ki so včasih tudi neprijetni. Počutimo se lahko preobremenjene ali celo nemočne, saj skušamo razumeti nove stvari in prevzeti nadzor nad različnimi spremembami. V ozadju vedenj, ki so v družbi označena za »težavna«, lahko tičijo občutki anksioznosti, nezaupanja vase, impulzivnosti, nihanje počutja ipd. Počutimo se lahko tako, kot da je znotraj nas prisotna poplava različnih čustev, ki jih niti sami ne razumemo dobro in se zaradi njih počutimo zmedeno. Zaradi tega včasih »izbruhnemo« in se odzovemo burneje, kot bi si želeli. Pri soočanju s takšnimi močnimi čustvi si lahko pomagamo z različnimi načini, opisanimi v nadaljevanju.

Doživljanje močnih čustev

Okoliščine, ko se v nas vzbudijo močna čustva, so različne in so odvisne od tega, kako sami zaznamo določeno situacijo. Sprožilci močnih čustev so lahko krivo obtoževanje za nekaj česar nismo storili, prepovedi ali ukazi, kaj smemo in česa ne smemo početi, poseganje v naš osebni prostor ali stvari (npr. brskanje po torbi brez našega dovoljenja), norčevanje, širjenje govoric ali posmehovanje ipd. Takrat lahko pri sebi opazimo, da se vznemirimo, občutimo določena čustva (npr. jeza, žalost, strah, nejevolja) in zaznamo telesne spremembe (npr. napete mišice, poviša se nam srčni utrip in dihanje, pojavi se stiskanje v grlu ali prsnem košu, nabiranje solz, potenje, zardevanje). Nato se na celotno dogajanje odzovemo z vedenjem, ki pa se pri posameznikih razlikuje. Nekateri se ob trenutkih vznemirjenosti želijo skriti ali oditi iz situacije, se zapreti vase in početi svoje stvari za umirjanje, drugi pa se na situacijo odzovejo s prepiranjem, vpitjem, razbijanjem ipd.

Kako se lahko pomirim, ko pri sebi zaznam močna čustva?

Načinov za umirjanje sproščanje močnih čustev je veliko, saj vsakemu izmed nas ustrezajo različne sprostitvene aktivnosti in tehnike. Če zase še nismo našli prijemov, s katerimi se lahko umirimo v stresnih situacijah, lahko preizkusimo nekatera spodnja področja in pri sebi opazujemo kakšen bo učinek.

» **Ustvarjalne dejavnosti:**

izdelovanje novih izdelkov ima na nas lahko pomirjajoč učinek, hkrati pa spodbuja naše spretnosti in občutek ponosa, ko ustvarimo oz. iznajdemo nekaj novega. Pri tem je lahko pomirjajoč že sam proces ustvarjanja, ne zgolj končni izdelek. Ustvarjalne dejavnosti so risanje, sestavljanje sestavljank, kuhanje, fotografiranje, pisanje ...

» **Umirjajoče dejavnosti:**

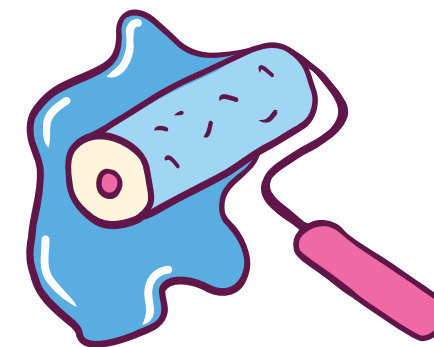
izvajanje določenih stvari ima že samo po sebi lahko sprostitveni učinek. Umirjajoče dejavnosti so lahko branje, barvanje, poslušanje glasbe, opazovanje narave, meditacija, pisanje dnevnika, vodna kopel ... Več o sprostitvenih tehnikah je v poglavju: Učinkovite tehnike sproščanja.

» **Družabne dejavnosti:**

če menimo, da se težko umirimo, kadar smo sami s sabo, lahko poskusimo različne družabne dejavnosti, kjer se pomirjamo preko sodelovanja z drugimi. Družabne dejavnosti so lahko vse ustvarjalne in športne dejavnosti, ki jih izvajamo v paru ali skupini ljudi, vključujejo pa tudi družabne igre, kvize, petje v zboru, prostovoljstvo ipd.

» **Učenje novih stvari:**

pomirja nas lahko tudi učenje novih jezikov, ročnih spretnosti (npr. šivanje, klekljanje), igranje instrumentov, preizkušanje novih kuharskih in pekovskih postopkov ipd.



s Odnosi STARŠI v mladostništvu



Odnosi s starši ali skrbniki predstavljajo velik del našega odrasčanja. Kot mladostniki začnemo vse bolj razmišljati s svojo glavo, preživljati vse manj časa s starši in vse več z vrstniki v primerjavi z otroštvom. Če smo svoje starše včasih videli kot vsemogočne heroje in »super junake«, lahko sedaj uvidimo, da tudi starši občasno delajo napake in se zmotijo. S tem se naša razmišljanja pričnejo razlikovati od razmišljanja staršev ali skrbnikov.

Značilnosti odnosa med starši in mladostniki

V času pubertete si tudi želimo (ali celo menimo, da nam pripada) veliko več svobode in neodvisnosti, kot smo je vajeni iz otroštva. Z večjo svobodo pa pride tudi do večjih tveganj in nevarnosti, pred katerimi nas starši skušajo obvarovati. Kot mladostniki omejitve staršev pogosto zaznamo kot grožnje naši svobodi in samostojnemu odločanju. Kljub temu pa imajo starši v primerjavi z nami več življenjskih izkušenj, zato lahko predvidijo določene nevarnosti in nam na podlagi tega postavljajo omejitve.

Ena izmed pomembnejših nalog, s katerimi se srečujemo v času mladostništva, je osamosvajanje od staršev. Morda lahko sami pri sebi opazimo, da se je naš odnos s staršema spremenil v primerjavi z otroštvom. Ko smo bili mlajši, smo s strani staršev potrebovali več varovanja, nege, nadzora in odločanja namesto nas. Tudi v mladostništvu od staršev še vedno potrebujemo usmeritve in pomoč pri sprejemanju odločitev, poleg tega pa tudi določeno mero nadzora in zaščite, čeprav se nam morda to zdi nepotrebno. Na ta račun včasih lahko pride do konfliktov s starši, saj menimo, da smo že dovolj zreli in odrasli za samostojno odločanje. Zato nam gredo omejitve in usmerjanja staršev lahko »na živce«. Vendar pa se ob tem vseeno skušajmo opomniti, da nam starši omejitve postavljajo z namenom, da bi nas obvarovali pred neprijetnimi izkušnjami (čeprav se nam včasih zdi, da so njihova pravila in zahteve nerazumna).

Zakaj ne gre brez trenja mnenj in sporov s starši?

Prepiri s starši so v času odraščanja lahko dokaj pogosti in lahko celo predstavljajo pomemben del našega razvoja v samostojne posameznike. Razlogi za prepire s starši so lahko zelo različni, kot na primer:

- » zavzemanje drugačnih stališč in načinov razmišljanja kot naši starši (npr. glede stila oblačenja, načina prehranjevanja, preživljanja prostega časa),
- » vznemirjenje ob tem, ko se starši odločajo namesto nas (npr. kako bomo preživljali prosti čas, katero šolo in poklic bomo izbrali),
- » mnenje, da nam starši postavljajo prestroge omejitve in nepotrebna pravila (npr. ob kateri uri pridemo domov, koliko časa moramo nameniti šolskemu delu, s kom se lahko družimo),
- » občutek, da nam starši želijo slabo ali nam omejujejo svobodo, ki nam pripada,
- » poseganje v našo zasebnost (npr. vdiranje v našo sobo brez najave),
- » brskanje po naših osebnih stvareh brez vednosti (npr. pregledovanje torbe, branje dnevnika, odpiranje omarič),
- » pogosto spraševanje in zanimanje za to, kje smo in kaj počnemo (npr. kako nam gre v šoli, kaj počnemo s prijatelji).

V primerjavi z otroštvom imamo kot mladostniki večjo možnost samostojnega razmišljanja in odločanja, zato se pričnemo upirati, kar pogosto vodi v konflikt. Preko konfliktov s starši se lahko v podpornem okolju učimo postavljanja zase in doseganja sporazumnih kompromisov. To nam bo služilo pri pogajanjih in reševanjih nesporazumov v življenju. Hkrati pa nas uspešno razrešeni konflikti s starši lahko še bolj povežejo med seboj.

Odnosi med starši in mladostniki lahko torej občasno postanejo nekoliko težavni. Kljub temu velja, da se prepiri s starši med odraščanjem običajno umirijo in postanejo redkejši. Ne glede na razlog in pogostost njihovega pojavljanja pa je najbolj pomembno, kako se lotevamo spoprijemanja in reševanja težav. Glavni cilj razreševanja konfliktov je ta, da s starši sklenemo kompromis, ki bo ustrezal obema stranema in bomo vsi vpleteni imeli občutek, da smo bili slišani in vsaj deloma upoštevani. Pri tem pa ključno vlogo igra komunikacija.

Kako lahko sam/a pripomorem k dobri komunikaciji s starši?

Komunikacija s starši v času mladostništva postaja vse bolj selektivna. To pomeni, da s svojimi starši morda ne delimo več vseh stvari, ki se nam dogajajo v vsakodnevnem življenju in si želimo tudi več zasebnosti. Vseeno se moramo zavedati, da so starši oz. skrbniki za nas še vedno odgovorni, zato morajo vedeti, kje se nahajamo, kaj počnemo in s kom se družimo.

Kadar dobimo občutek, da nas starši preveč sprašujejo ali se po našem mnenju preveč vtikajo v naše življenje, lahko postanemo jezni, nejevoljni ali vznemirjeni. V sebi lahko začutimo, da bomo izbruhnili in se pričeli nesramno vesti do staršev. Ob tem se moramo zavedati, da bo takšen napadalen pristop v starših verjetno sprožil podoben odziv, kar bo vodilo v prepir. Svoje občutke in razmišljanja lahko zato staršem sporočimo na miren in strpen način, zaradi česar obstaja večja verjetnost, da nas bodo bolje razumeli in tudi upoštevali. To lahko storimo preko komunikacije v obliki jaz stavkov. Z njimi drugi osebi (staršem) na spoštljiv način povemo, kako se počutimo v določeni situaciji. Jaz stavki so sestavljeni tako, da:

- » najprej izpostavimo vedenje, ki nas moti (npr. »Ko mi prepoveš srečanje s prijatelji ...«),
- » nato izrazimo svoja čustva (npr. »... postanem jezen/a«),
- » na koncu pa opišemo še posledice (npr. »... ker mi prijatelji veliko pomenijo in mi manjka njihova družba.«)

Čeprav tekom odraščanja svoje starše včasih vidimo kot nasprotnike naši svobodi, še vedno predstavljajo pomemben del naše podpore in nam nudijo temeljne življenjske potrebščine in pogoje, da se lahko razvijamo. Zato je pomembno, da z njimi ohranjamo spoštljiv odnos.

Več o sestavinah dobre in slabe komunikacije, ki ti lahko služi pri pogovoru s starši ali drugimi osebami, si lahko prebereš na spletni strani Programa MIRA.

» Spoznajmo sestavine dobre in slabe komunikacije



Mladnostniški PARTNERSKI odnosi



Že v obdobju otroštva smo razvijali simpatije, v času mladostništva pa se pričnejo pojavljati tudi prve zaljubljenosti. Kot mladostniki postanemo bolj radovedni in pozorni na nasprotni ali isti spol na drugačen način kot v otroštvu. Veliko časa lahko namenimo razmišljanju o zaljubljenosti, privlačnosti in spolnosti. Sprašujemo se, kako izgleda povabilo na zmenek, prvi poljub, držanje za roko ipd.

Pri sebi prepoznamo, da nam je v bližini določenih vrstnikov še posebej prijetno in uživamo v njihovi družbi. Po drugi strani pa pred njimi lahko postanemo tudi nekoliko nervozni, saj jim želimo biti všeč. Počnemo stvari, za katere menimo, da bi pritegnile osebe, ki so nam všeč in bi nas preko tega opazili, morda celo pohvalili. Pri sebi lahko zaznamo željo, da bi se zblížali z drugo osebo na globlji in bolj intimni ravni, ne zgolj prijateljski. Mladostniške partnerske zveze so običajno manj stabilne in tudi krajše. V tem obdobju namreč še raziskujemo, kaj nam je pomembno in česa si želimo od druge osebe, kar pa ne pomeni, da dogajanja v zvezi s prvo zaljubljenostjo nimajo vpliva na nas. Ob razhodih ali drugih ljubezenskih težavah se lahko počutimo potrto, jezo, izdano ali razočarano.

Morda pa nas ljubezenski/partnerski odnosi z **nasprotnim ali istim spolom** zaenkrat še ne zanimajo, s čimer ni nič narobe. Pogosto se tudi zgodi, da v času mladostništva ne hodimo na zmenke in še nimamo izkušnje ljubezenskega/partnerskega odnosa. Kar ne pomeni, da ne bomo nikoli razvili romantične zveze, ampak zgolj nismo našli osebe, s katero bi bili pripravljeni deliti svoj čas, misli, čustva in doživetja.



Po čem prepoznam zdravo in nezdravo ljubezensko /partnersko zvezo?

V času odraščanja lahko razvijemo romantična razmerja z drugimi osebami, ki nas lahko navdajajo z različnimi občutki. V **zdravih partnerskih ali drugih odnosih** se počutimo dovolj sproščene in varne, da lahko jasno izražamo o čem razmišljamo, kakšna čustva doživljamo, česa si (ne) želimo in smo lahko to, kar smo. Ob tem imamo občutek, da nas druga oseba posluša, je z nami iskrena, nam želi dobro, nas upošteva in spoštuje – tudi, če se z nami včasih ne strinja. Zdrav partnerski odnos lahko prepoznamo po spodnjih znakih:

- » s punco ali fantom sva se zmožna **pogovarjati** o različnih stvareh na iskren, miren in spoštljiv način (brez vpitja, žaljenja ali skakanja v besedo),
- » **skupaj počneva stvari**, ki so obema prijetne (če nama neka dejavnost ni všeč, je ne vsiljujeva drug drugemu),
- » kljub zvezi lahko **odločitve sprejemava vsak zase** (npr. s kom se druživa in kaj počneva takrat, ko nisva skupaj),
- » oba se zavedava, da delava napake, o katerih sva se pripravljena pogovarjati, si jih odpuščati in se **sprejemati** (npr. se drug drugemu ne posmehujeva, ne gojiva zamer),
- » **spoštujeva meje** drug drugega (npr. dotikava se le tam, kjer vsak od naju dovoli).

V **nezdravih razmerjih** pa ob partnerki/ju dobivamo različne neprijetne občutke npr., da ji/mu ne moremo zaupati, ne smemo izražati svojih misli ali čustev, se moramo stalno zagovarjati oz. se braniti pred opazkami ali pa čutimo, da ji/mu nismo dovolj pomembni. Poleg upoštevanja našega počutja v zvezi, lahko nezdravo razmerje prepoznamo tudi po določenih znakih:

- » punca ali fant me želi **nadzirati** (npr. kadar nisva skupaj, želi vedno vedeti, kje in s kom sem in mi to očita, ali mi pravi, da bi moral/a početi kaj drugega),
- » me **ponižuje** (npr. pravi: »kako si spet čudno oblečen/a« ali »noben/a drug/a te ne bo hotel/a«) in po krivem obtožuje (pravi: »ti si kriv/a, da sva se sprla«),
- » me čustveno **izsiljuje** (npr. reče: »če ne prideš takoj k meni, bom jezen/a«),
- » se **znaša** nad mano (npr. me nasilno odriva, premočno stiska),
- » se **ne drži najinih dogovorov**,
- » mi **laže**.

Spolnost v ljubezenskem partnerskem razmerju

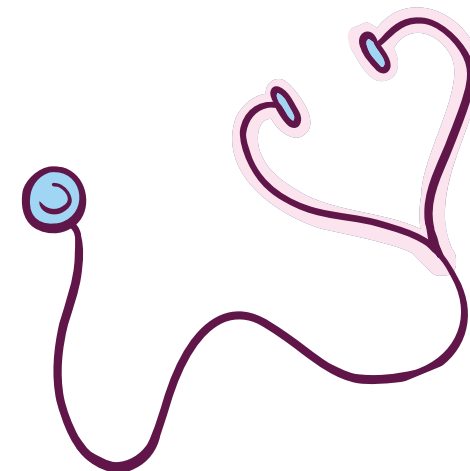
Ko se s fantom ali punco med seboj dovolj dobro pozna, se počutiva predano, varno in udobno v družbi drug drugega ter sva **oba pripravljena** na spolno intimnost, je to lahko naslednji korak v najinem odnosu. Ob tem spolnost ne pomeni zgolj spolni odnos, temveč vključuje tudi poljubljanje in druge načine izkazovanja intimne fizične bližine.

Do prvega spolnega odnosa s fantom ali punco naj bi prišlo šele po več mesecih zveze, ko bi oba čutila predanost, varnost, zaupnost in bi si ta korak tudi oba želela. Če torej s svojim partnerjem/ko še nismo imeli spolnega odnosa, se zato ne bi smeli siliti ali počutiti krive.

Dober partnerski odnos temelji na medsebojni skrbi in spoštovanju, kar pomeni, da oba drug drugega spoštujeta in se imata dovolj rada ter sta pripravljena počakati na čas, ko bosta oba pripravljena na naslednji korak v njuni zvezi.

Več o mladostniških partnerskih odnosih si lahko prebereš na spletnem portalu #To sem jaz.

» Zaljubljenost
in ljubezen
#To sem jaz



Odnosi s PRIJATELJI v /CAMI mladostništvu



Druženje z vrstniki in prijatelji predstavlja pomemben del našega odrasčanja. V času mladostništva si po navadi želimo več časa preživljati s svojimi prijatelji. Z njimi se pogovarjamo o različnih stvareh, ki jih doživljamo. S prijatelji tudi delimo svoja razmišljanja in občutenja, za katere se nam zdi, da jih drugi ne razumejo (npr. starši, učitelji). Prijatelji so torej osebe, s katerimi delimo vesele trenutke v našem življenju, hkrati pa so nam tudi v oporo pri soočanju s težavami. Takrat nam lahko pomagajo s svojimi nasveti, nas spodbujajo pri iskanju rešitev ali pa nas zgolj poslušajo, kadar nam je težko.

Prava prijateljstva

Prave prijatelje, ki jim lahko popolnoma zaupamo, je včasih težko najti. Lahko se sprašujemo tudi po tem, kdo sploh so naši pravi prijatelji in kako jih lahko prepoznamo. Ob tem si lahko pomagamo s spodnjimi znaki, ki so značilni za trdna in zdrava prijateljstva.

- » od nas ne zahteva, da počnemo stvari, ki si jih ne želimo,
- » nam pusti, da se sami odločamo,
- » nam daje občutek, da se lahko po svoje izražamo (dokler smo spoštljivi v komunikaciji),
- » nam pusti, da smo to, kar smo in se nam za to ni treba zagovarjati ali opravičevati,
- » nas spodbuja, pohvali in izpostavi naša dobra dejanja,
- » se z nami veseli naših uspehov,
- » nam dopušča, da z njim delimo prijetne in tudi manj prijetne stvari, ki se nam dogajajo,
- » nam je pripravljen prisluhniti in poslušati našo stisko, čeprav ni nujno, da bo popolnoma razumel, kaj doživljamo – včasih je dovolj že to, da z nekom lahko delimo svoje občutke in nismo sami s svojo stisko,
- » nas ne izsiljuje (npr. »Če boš storil/a _____, ne bom več tvoj/a prijatelj/ica.«),
- » ne izdaja našega zaupanja oz. naših skrivnosti ali težav ne deli naprej,
- » rad preživlja čas z nami in nam je prijetno v njegovi družbi.

Pravi prijatelj je nekdo, ki:

Zaradi želje po tem, da bi imeli veliko prijateljev in bili priljubljeni med svojimi vrstniki, se včasih lahko tudi prekomerno prilagajamo drugim in se pretirano trudimo, da bi jim ustrezali. Upoštevanje drugih in sklepanje kompromisov z vrstniki sta sicer koristen in pomemben del prijateljstva. Kadar pa pričnemo popolnoma zanemarjati svoje želje, mišljenje, potrebe ali zanimanja zato, da bi bili všeč drugim, takšno prilagajanje ni več dobro za nas. Ob stalni želji po ugajanju drugim lahko izgubimo to, kar nas dela pristne in edinstvene. Temelj pravih prijateljstev je namreč sprejemanje in spoštovanje medsebojnih razlik, hkrati pa se medsebojno spodbujamo, bodrimo, si pomagamo itd. To pomeni, da drug drugemu ne dajemo neupravičenih negativnih opazk ali kritik, se ne posmehujemo, ne vsiljujemo svojih pogledov...

Osamljenost? Kdaj pa kdaj se lahko tudi v množici počutimo sami. Pa kaj!



Kot mladostniki se včasih lahko počutimo tudi osamljene. Tudi, če imamo okoli sebe veliko ljudi, ki se radi družijo z nami, se včasih lahko počutimo kot, da nas nihče ne razume. Če smo po naravi bolj sramežljivi, si morda ne upamo sklepati prijateljskih vezi, čeprav si jih želimo. Druženje s prijatelji lahko velik del časa poteka tudi preko spletnih omrežij, ki so sicer koristna pri ohranjanju stikov na daljavo. Vseeno pa ob on-line druženjih s prijateljem ne moremo početi stvari, ki jih lahko ob srečanjih v živo (npr. iti na sprehod, biti telesno dejavni, prijatelja objeti). Zaradi tega se kljub pogovorom preko spleta lahko počutimo osamljene ali nepovezane. Če prijatelja, s katerim se pogovarjamo preko spleta, poznamo v živo, se zato občasno raje dogovorimo tudi za druženja brez spleta. Druženje s prijatelji ob izvajanju določene aktivnosti (npr. šport, učenje, poslušanje glasbe) spodbuja naše dobro počutje.

Je tudi v prijateljstvih manj več?

Preko prijateljev se lahko učimo reševanja konfliktov in sodelovanja z drugimi ljudmi. Prijateljstva nam dajejo tudi občutek sprejetosti, pomembnosti in pripadnosti skupini, kar krepi našo samopodobo. Ob vsem tem pa je bolj kot število prijateljev pomembno to, kako kakovostna so ta prijateljstva in kako se ob njih počutimo. Več nasvetov o druženju s prijatelji in vrstniki lahko najdeš tudi na spletnem portalu #To sem jaz.

» Družina,
prijatelji
in vrstniki

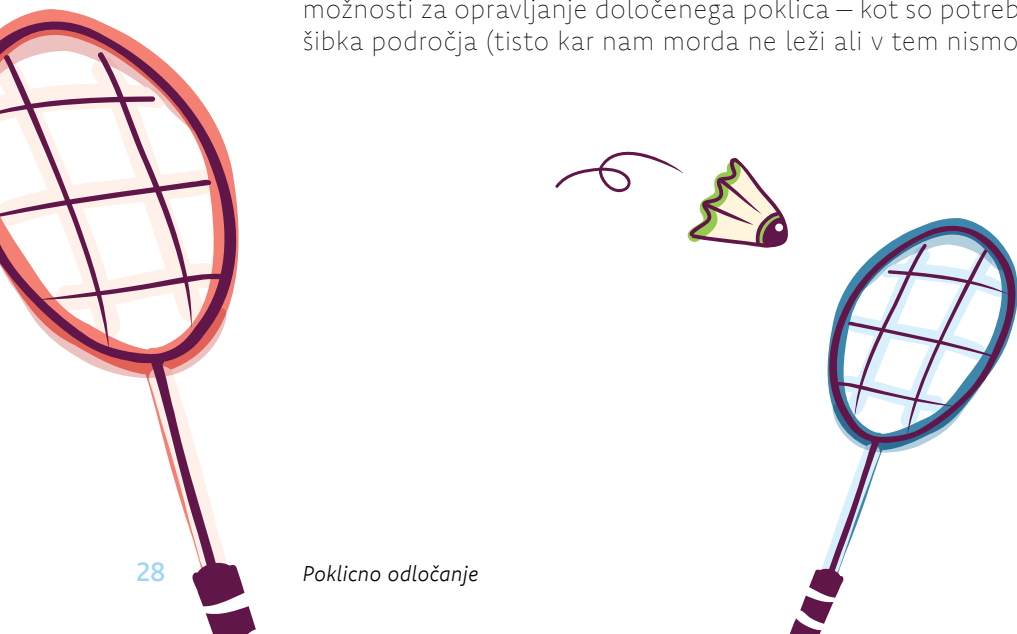


POKLICNO odločanje



Živimo v svetu, ki nam ponuja veliko poklicnih možnosti. Hkrati se z razvojem družbe in tehnologije pojavljajo tudi novi poklici. Širok nabor poklicnih izbir je koristen, saj si vsak izmed nas lahko najde poklic, ki mu je všeč in bo z njim lahko razvijal svoje spretnosti. Hkrati pa lahko izbiranje med toliko možnostmi predstavlja tudi breme. Morda se bojimo, da ne bomo našli takšne kariere, kot si je želimo. Morda niti ne vemo, kakšnega poklica si želimo in v čem smo dobri. Popolnoma normalno je tudi, če se nam zdi, da je še premalu za razmišljanje o poklicu. Ali pa nas na razmišljanje o bodočem poklicu opominjajo naši starši in učitelji. Vse to v nas lahko vzbuja občutke negotovosti in strahu pred prihodnostjo.

Odločanje o poklicu, ki ga bomo opravljali več kot polovico življenja, je zato lahko zahteven in naporen proces. Naše odločitve za seboj potegnejo veliko stvari, kot je izbira nadaljnjega šolanja. Ob tem se lahko soočamo z veliko pritiski s strani staršev ali učiteljev, sami pri sebi pa morda niti ne vemo kako sploh začeti z razmišljanjem o tej temi. Pri poklicnem odločanju moramo izhajati iz svojih zanimanj in zmožnosti, saj bomo mi tisti, ki ga bomo na koncu tudi opravljali. Poleg svojih želja pa moramo pri odločanju za poklic upoštevati tudi same možnosti za opravljanje določenega poklica – kot so potrebe na trgu dela in naša šibka področja (tisto kar nam morda ne leži ali v tem nismo dobri).



Kako naj se lotim razmišljanja o poklicu?

Svoje poklicno odločanje lahko pričnemo tako, da na list papirja nanizamo vse poklice, ki nas zanimajo in se nam zdi, da bi jih želeli opravljati v prihodnosti. Pomislimo na vse poklice, ki so poznani že sedaj, kot tudi vse fantazijske poklice, ki morda sploh še ne obstajajo. Če nimamo nobene ideje o sanjskih poklicih, lahko izhajamo iz svojih hobijev (kar radi počnemo v prostem času) ali pa stvari, ki smo jih radi počeli včasih (npr. s čim smo se zamotili v otroštvu). Napišemo lahko vse poklice, ki so nam všeč, četudi še niso uveljavljeni ali se nam zdijo nedosegljivi. Ob tem si pustimo čim več svobode in razmišljanja brez omejevanja. Nekam ločeno lahko navedemo tudi dela ali poklice, ki jih nikakor ne želimo opravljati. Seznam zelenih in neženih poklicev nam pomaga pri tem, da uvidimo kakšne vrste del bi sploh radi opravljali. Na podlagi tega razmišljanja lahko določimo vizijo oz. okvirno poklicno smer. To nam lahko služi kot izhodišče pri odločanju za nadaljnje šolanje.

Lahko pa se razmišljanja o želenih poklicih lotimo tudi po posameznih vidikih. Pomislimo lahko na to, kakšni pogoji in načini dela bi nam odgovarjali:

» **okolje dela:** terensko delo, kjer na naše delo vplivajo vremenske, prometne in druge razmere ali delo v notranjih prostorih, ki poteka v skladišču, pisarni, trgovini ...,

» **stik z ljudmi:** v stiku s strankami in sodelavci, kjer moramo veliko komunicirati ali samotno delo, kjer se tekom dela ne srečujemo z ljudmi,

» **način dela:** fizično delo, ki od nas zahteva dobro telesno pripravljenost ali miselno delo, ki zahteva dolgotrajno pozornost in natančnost,

» **rutina dela:** dinamično delo, kjer se delovnik in naloge pogosto spreminjajo ali rutinsko delo, kjer vsak delovni dan počnemo podobne stvari,

» **vodenje:** vodenje drugih, kjer mi odločamo o delu ljudi in aktivnostih (npr. podrejenih zaposlenih, otrok v vrtcu) ali biti vodeni, kjer sledimo navodilom drugih ljudi.

Razmislimo lahko tudi o tem, katere so tiste želje o poklicu, ki resnično izvirajo iz nas in katere želje smo prevzeli od drugih ljudi (npr. razmišljamo o poklicu, ki so nam ga priporočili ali ga opravljajo naši starši, starejši sorojenci, idoli).

» Različni načini dela so predstavljeni tudi na spletni strani Zavoda Republike Slovenije za zaposlovanje



S čim si lahko pomagam pri poklicnem odločanju?

» Dogovorimo se lahko za **karierno usmerjanje s strani šolske svetovalne službe**, ki nam je običajno na voljo v 8. in 9. razredu osnovne šole. To po navadi izgleda tako, da najprej rešimo nekaj vprašalnikov in testov, ki nam pomagajo pri ugotavljanju naših želja, zanimanj, talentov in spretnosti. To nato pregleda šolska svetovalna služba, ki nam poda povratno informacijo rezultatov in izpostavi predloge za poklicno ali izobraževalno smer. V zaupnem okolju lahko šolskim svetovalnim delavcem povemo tudi svoje pomisleke ali strahove glede izbiranja poklica. Karierno usmerjanje nudijo tudi nekatere srednje šole.

» Obiščemo katerega izmed **kariernih sejmov**. Tam se lahko spoznamo z različnimi poklici, šolami ali podjetji, ki nas morda navdihnejo za razmišljanje o določeni poklicni smeri. Mladim je še posebej namenjen vsakoletni sejem Informativa. Tam se predstavijo različni izobraževalni programi, ki nam pomagajo odgovoriti na vprašanje »Kam naprej?«. Najdemo lahko tudi informacije o štipendijah, prvi zaposlitvi ter zaposlitvenih priložnostih doma in v tujini.

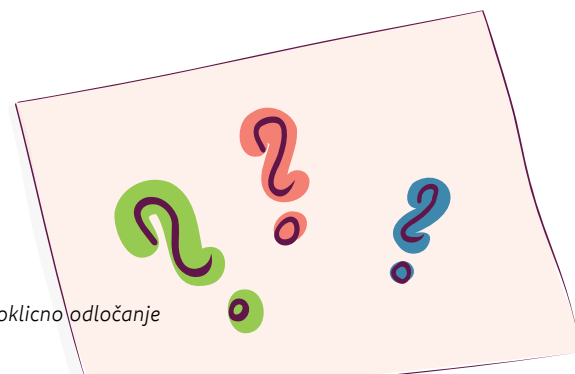
» Izkoristimo lahko tudi **dneve odprtih vrat**, ki jih ponujajo nekatere izmed srednjih ali drugih šol. Tam se poleg seznanjenja s programi in vpisnimi pogoji lahko spoznamo tudi z možnostmi za poklice na podlagi opravljene izobraževalne smeri.

» Pri izbiranju poklica je dobro izhajati iz svojih osebnostnih lastnosti. V slovenskem jeziku je od 13. leta dalje uporaben **Hollandov vprašalnik Iskanje poklicne poti** (ZRSZ – eSvetovanje – Kaj me zanima). Z njim lahko vsak odkrije svoj prevladujoči interesni tip. Nato pa pogledamo kateri poklici se najbolj ujemajo s prevladujočim interesnim tipom.

» **Informativa**
informativa.si



» **eSvetovanje**
esvetovanje.ess.gov.si/KajMeZanima/KateriJeVasInteresniTip



» Pri poklicnem odločanju si lahko pomagamo s tem, da se preizkusimo v **dijaških oz. študentskih delih** z različnih interesnih področij. Vsak poletni oddih si lahko poiščemo ustanovo, ki ponuja počitniško delo. Če obstaja možnost, lahko preizkusimo tudi različna dela znotraj iste ustanove, na različnih oddelkih. Na ta način lahko ugotovimo kakšni načini in vrste dela nam ustrezajo.

» Včasih pa imamo lahko okvirno idejo o tem, kakšen poklic bi nas zanimal, vendar ne vemo, kako bi se v njem odrezali. Pri tem nam lahko pomaga opravljanje **prostovoljnega dela**. Veliko organizacij išče ljudi, ki bi jim pomagali pri izvajanju različnih del (npr. delavnice, varstvo, pomoč drugim, učenje drugih). Različne možnosti za prostovoljstvo lahko najdemo preko iskalnika Slovenske mreže prostovoljnih del. Organizaciji, v kateri bi se radi preizkusili, lahko pišemo tudi sami brez predhodnega razpisa. Opravljanje prostovoljnega dela nam omogoča uvid v to ali nam določena dela sploh ustrezajo. Poleg tega pa nam lahko služijo kot referenca na življenjepis, ko bomo iskali zaposlitev.

» **Slovenska mreža prostovoljnih del**
prostovoljstvo.org



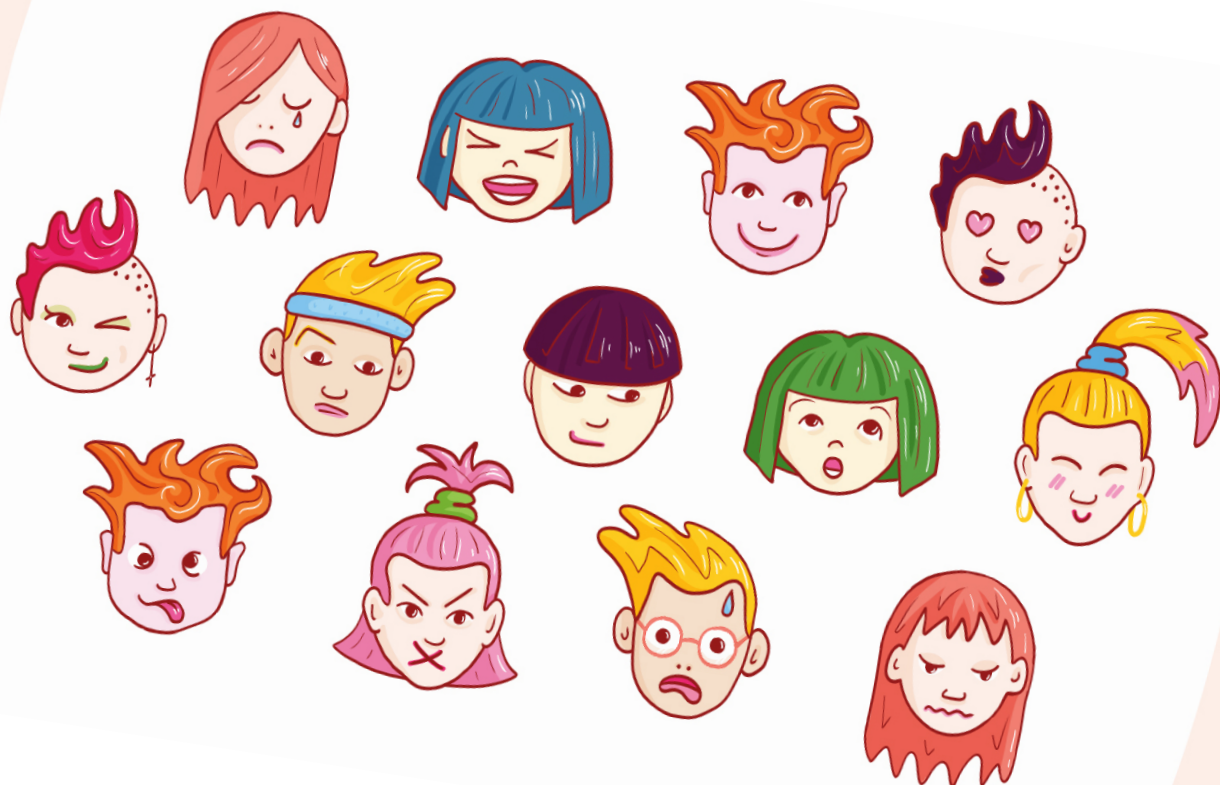
» **Uporabne vsebine ponuja tudi spletna stran Zavoda Republike Slovenije za zaposlovanje**
esvetovanje.ess.gov.si



» **Več informacij in odgovorov na vprašanja mladostnikov o poklicnem odločanju lahko najdeš tudi na spletnem portalu #To sem jaz**
tosemjaz.net/razisci/sola-ucenje-in-prosticcas/?topic=32



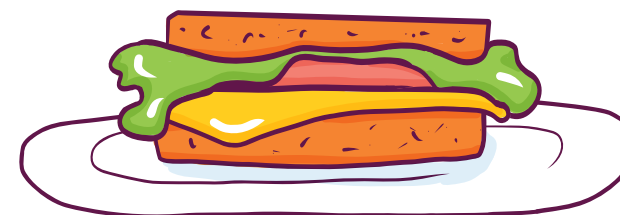
Kakšna ČUSTVA doživljamo mladostniki



V času mladostništva se srečujemo z raznolikimi čustvi. Doživljamo lahko tako prijetna čustva (npr. veselje, presenečenje, ponos, zadovoljstvo) kot neprijetna čustva (npr. žalost, strah, sram, krivda, ljubosumje). Čustva so lahko tudi bolj ali manj intenzivna, trajajo pa lahko od nekaj trenutkov do več dni. V času odraščanja lahko doživljamo mnoga čustva, za katere včasih ne vemo, od kod prihajajo. Zaradi njih se lahko počutimo zmedeno in ne vemo, kaj z njimi storiti.

Ukvarjanje s svojimi čustvi nam lahko pomaga v vsakodnevem življenju. Čustva lahko razumemo kot **smerokaze**, ki nam povedo, kaj nam je v življenju pomembno in česa si (ne) želimo. Dobro je, če svoja čustva vidimo kot pomočnike in ne sovražnike. Velja namreč, da nobeno čustvo samo po sebi ni ne dobro (nam koristi), ne slabo (nam škodi). Če znamo s svojimi čustvi dobro upravljati, so lahko tudi manj zaželena čustva (npr. strah, krivda) smiselna, saj nas spodbujajo k temu, da nekaj ukrenemo.

Od tega, katero čustvo doživljamo v določenem trenutku, je odvisno naše **vedenje**. Na primer, ko na testu dobimo dobro oceno, verjetno občutimo veselje in ponos ter se do drugih vedemo bolj naklonjeno. Ko pa nam starši prepovedo nekaj, kar si močno želimo, pa običajno občutimo jezo in se do njih vedemo sovražno. Dobro je, če sami pri sebi znamo prepoznati, katera čustva doživljamo v določenih situacijah, saj nam to lahko pomaga pri vsakodnevni odnosih z drugimi in s samim seboj.



Kako lahko prepoznam svoja čustva?

Ob snidenju s prijatelji drug drugega sprašujemo: »Kako si?«. Če bi želeli na to odgovoriti čim bolj iskreno, ugotovimo, da gre za dokaj zahtevno vprašanje. Včasih nanj niti ne znamo odgovoriti ali pa ne najdemo besed, s katerimi bi opisali svoje počutje. Vemo, da nekaj doživljamo, ne vemo pa, kako bi to poimenovali. Ob tem si lahko pomagamo z naslednjimi »triki«:

» Telesna občutja so povezana z doživljanjem določenih čustev. Zato lahko svoje **telesne občutke uporabimo pri prepoznavanju svojih čustev** (npr. če zaznamo, da nam srce hitro bije, se potimo in se nam tresejo roke, nas je verjetno nečesa strah; če opazimo, da stiskamo zobe in pesti, se morda v nas vzbuja jeza).

» V specifičnih okoliščinah ljudje običajno doživljamo določena podobna čustva. Pri prepoznavanju svojih čustev si zato lahko pomagamo s tem, da **prepoznamo samo situacijo**. Na primer, ko se znajdemo v situaciji, ki je ne poznamo, ali jo zaznamo kot nevarno, doživljamo strah (npr. preverjanje znanja, govorni nastop, pristopanje k novi skupini ljudi). Na podlagi situacije lahko zato včasih že vnaprej predvidimo, kakšna čustva bomo lahko doživljali in se na to dodatno pripravimo.

» **Če pri sebi opazimo, da težko najdemo besede, ki bi opisale naše doživljanje, si lahko pomagamo s seznamom čustev**. Na internetu lahko pobrskamo za različnimi spletnimi stranmi, kjer so naštet različna čustva (npr. Plutchikovo kolo čustev). Nato gremo skozi seznam in se za vsako čustvo vprašamo ali opiše naše doživljanje v tistem trenutku. Na ta način lahko razširimo svoj besednjak čustev, s čimer bomo v prihodnje lažje prepoznali svoje doživljanje in ga morda lažje obvladali. To nam bo omogočilo tudi lažjo komunikacijo z drugimi.

» **#To sem jaz**
[tosemjaz.net/
razisci/custva-in-
psihicne-stiske/
kako-ti-lahko-
pomaga-
poimenovanje-
custev/](https://tosemjaz.net/razisci/custva-in-psihicne-stiske/kako-ti-lahko-pomaga-poimenovanje-custev/)



Več o prepoznavanju in poimenovanju čustev je mogoče prebrati tudi na spletnem portalu za mlade #To sem jaz.

V primerjavi z otroštvom lahko tekom odraščanja pri sebi opazimo, da doživljamo nekatera nova čustva in telesna občutja, kot sta zaljubljenost ali naklonjenost drugi osebi (npr. prijatelju, sošolki). Naša čustva so odvisna od osebnostnih značilnosti, preteklih izkušenj, nivoja hormonov in dogodkov iz okolja. Zaradi raznolikih situacij, v katere se vključujemo, se spreminja tudi naše razpoloženje. V angleščini temu rečejo »mood swings«. Nihanja razpoloženja so običajen in pomemben del razvoja, saj preko njih lahko spoznavamo sebe (npr. kaj nam je/ni všeč, česa si želimo, kaj radi počnemo in s kom se radi družimo). Dobro za nas pa je, če znamo svoje razpoloženje vsaj malo uravnati. S tem poskrbimo, da naši odzivi ne bodo prenačrtani, kar bi kasneje obžalovali.

Kako lahko uravnavam svoje počutje?

Določene situacije nas lahko vznemirijo (npr. napoved ustnega spraševanja, starši nam nekaj prepovejo, prijatelj naredi kaj nepričakovanega). To v nas vzbudi različna čustva, ki jih včasih težko obvladamo. Zaradi tega ne vemo, kako bi se odzvali ali pa reagiramo nesramno in napadalno, kar kasneje obžalujemo. Kadar se znajdemo v situaciji, ki v nas vzbudi močna čustva, jih lahko poskusimo uravnati na različne načine, kot so:

» **Hobiji in dejavnosti**: preko različnih dejavnosti, kot so gibanje, ustvarjanje ali druženje lahko sproščamo svoja čustva. Kadar občutimo močno čustvo, se v nas lahko nabere veliko vznemirjenja ali nemira. Ob tem lahko razmislimo ali obstaja način, da to energijo preusmerimo v izvajanje dejavnosti, v kateri uživamo. To nam bo omogočilo sprostitev vznemirjenja, boljše počutje, morda tudi bolj pozitiven pogled na situacijo.

» **Pogovor o svojih čustvih**: močnih čustev, ki jih doživljamo, se lahko ustrašimo ali se jih sramujemo, zato jih držimo v sebi. Kljub temu, da nam je včasih svoje pristne občutke težko zaupati drugim, se poskusimo iskreno pogovoriti o tem, kar doživljamo. S tem, ko svoja čustva delimo z drugimi, lahko občutimo olajšanje in dobimo jasnejšo predstavbo tega, kar doživljamo. Hkrati lahko ob izpovedi čustev začutimo tudi večjo povezanost z drugimi, saj morda sogovornik doživlja podobno kot mi.

» **Ustrezna komunikacija**: če močna čustva doživimo v odnosu do drugih ljudi (npr. ob pogovoru s starši, sorojenci, prijatelji, učitelji), včasih težko obvladamo svoje odzive. To, da pri sebi opazimo neko čustvo med pogovorom z drugimi ne pomeni, da so sogovorniki krivi za to, kar doživljamo. Da bi vsi vpleteni lahko razumeli, kaj doživljamo, moramo svoja čustva jasno izpovedati. To lahko storimo preko uporabe jaz stavkov. Več o tem je mogoče najti na spletni strani Programa MIRA.

» **Optimizem in humor**: ko se znajdemo v neugodni situaciji, lahko sami sebe vprašamo ali v dani situaciji lahko prepoznamo kakšen pozitiven vidik oz. korist, ki jo situacija prinaša. Če je situacija primerna, se lahko iz nje tudi pošaljemo. To nam omogoči, da celotno dogajanje vidimo kot manj strašljivo, zato lahko lažje najdemo ustrezne načine za naš odziv.



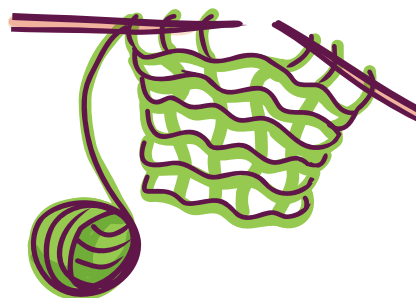
» Program MIRA



» Young minds
[youngminds.org.uk/young-person/find-help/a-feeling-or-situation](https://www.youngminds.org.uk/young-person/find-help/a-feeling-or-situation)



Mladostnikom so namenjeni različni uporabni viri o posameznih čustvenih stanjih. Če se počutiš jezo, nervozno, potrto, osamljeno, nerazumljeno ali pa pri sebi občutiš druga čustva, lahko raziščeš spletno stran **Young minds** (v angleščini).

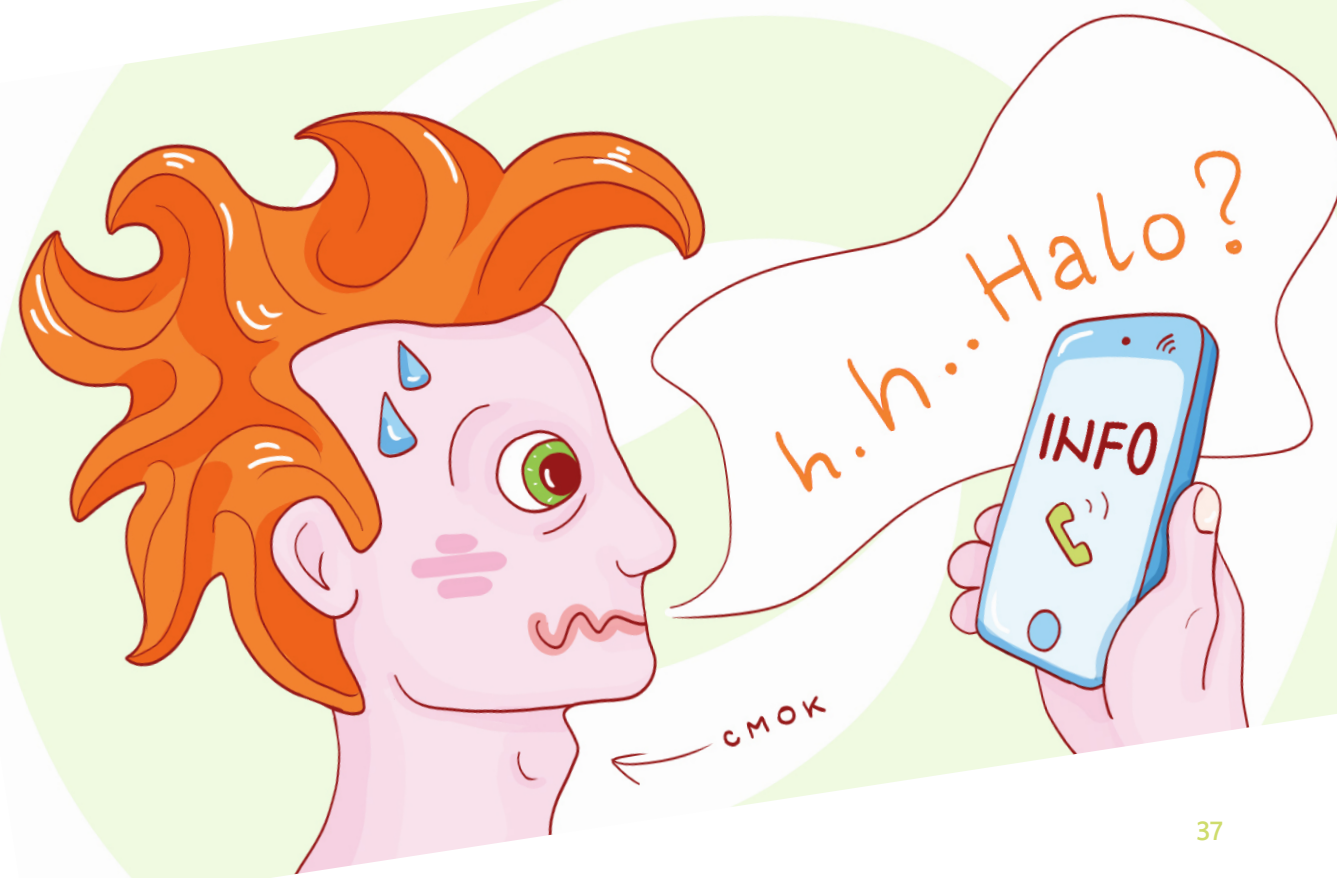


In, če te zanima več ...

- » Zupančič, M. (2009). Opredelitev razvojnega obdobja in razvojne naloge v mladostništvu. L. Marjanovič Umek in M. Zupančič (ur.), Razvojna psihologija, str. 511–632. Založba Rokus Klett, d.o.o.
- » Razločevanje čustev: [nimh.nih.gov/health/publications/so-stressed-out-fact-sheet](https://www.nimh.nih.gov/health/publications/so-stressed-out-fact-sheet)
- » Zdrav duševni in čustveni razvoj (starost 13–15 in 16–18): [mhanational.org/healthy-mental-and-emotional-development](https://www.mhanational.org/healthy-mental-and-emotional-development)
- » kidshealth.org/en/teens/happy-life.html
- » Soočanje z neprijetnimi čustvi: kidshealth.org/en/teens/stressful-feelings.html
- » Prepoznavanje čustev: kidshealth.org/en/teens/emotional-awareness.html
- » raisingchildren.net.au/teens/development
- » tosemjaz.net/razisci/custva-in-psihicne-stiske/?topic=22

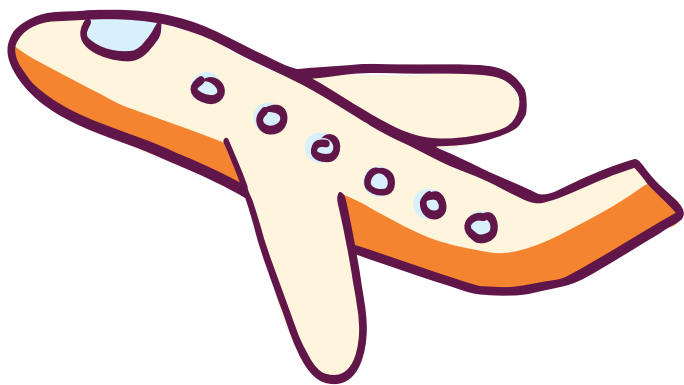
Kakšne STRAHOVE imamo mladostniki

– In kako si lahko pomagamo?



Strah je eno izmed osnovnih čustev. Kaže se v pospešenem bitju srca, plitvejšem dihanju, potenju, suhih ustih ipd. Čeprav strah pogosto razumemo kot nekaj slabega, je v resnici koristno čustvo, saj nas varuje v ogrožajočih situacijah. Poleg tega nas pripravi tudi na aktivno soočanje z nevarnostjo (npr. nas naredi pozornejše na signale iz okolja). Sprožilci oz. razlogi za strah pa so različni. Kot otroci se bojimo teme, pošasti in glasnih predmetov, v času mladostništva pa nam strah lahko vzbujajo socialne okoliščine, preverjanja in zunanji izgled.

V času mladostništva se odvijajo mnoge spremembe – tako telesne, kot tudi v načinu razmišljanja, pogledu na svet, socialni mreži, odzivanju na okolico ipd. Vse te spremembe s seboj prinašajo novosti, dileme, skrbi, strahove in pomisleke. Zaradi tega je običajno, če se kot mladostniki včasih počutimo zmedene in prestrašene. Morda veliko razmišljamo o tem, kaj slabega se lahko zgodi, ob tem pa zanemarimo to, da je izid lahko tudi pozitiven. Občutimo lahko tesnobo ali zaskrbljenost, zato si včasih želimo iz določenih situacij samo pobegniti ali se jim izogniti.



S kakšnimi strahovi se lahko soočamo kot mladostniki?

- » **Strah pred neuspehom:** včasih vnaprej razmišljamo o različnih izidih, ki se lahko zgodijo. To pa lahko povzroči, da nad stvarmi obupamo, še preden jih sploh začnemo. Čeprav je možnost neuspeha vedno prisotna, bo za nas bolj koristno, če stvar vsaj začnemo in si s tem damo možnost, da se kaj novega naučimo.
- » **Strah pred drugačnostjo in zavračanjem s strani vrstnikov:** v mladostništvu se še posebej oziramo na to, kako nas vidijo drugi. Lahko nas je strah, da bi izstopali ali izpadli čudni. Ne želimo se osramotiti pred vrstniki, saj se bojimo, da bi se nam posmehovali in se prenehali družiti z nami. Včasih lahko zaradi strahu pred drugačnostjo podležemo nečemu, česar si ne želimo početi, vendar nas k temu napeljujejo vrstniki (npr. kajenje, pitje alkohola, zamujanje, uporaba kletvic, ugovarjanje).
- » **Strah pred socialnimi situacijami oz. socialna plašnost:** se kaže kot močno nelagodje ob izpostavljenosti občinstvu oz. nastopanju pred množico ljudi. Lahko pa se pojavlja v vsakdanjih situacijah, ko se družimo z ljudmi, s katerimi nismo domači. Čeprav socialne situacije same po sebi niso ogrožajoče, jih zaznamo kot nelagodne. Zaradi tega se izogibamo očesnemu stiku, prestopamo na mestu, kratko odgovarjamo ipd., saj bi iz situacije najraje čimprej pobegnili.
- » **Strah pred neznanim in nerazumevanjem:** včasih lahko občutimo nemoč in negotovost glede dogajanja v svetu (npr. bolezni, vojne, naravne nesreče). Ali pa imamo občutek, da težko sledimo vsem spremembam, ki se pojavljajo v času odrasčanja (npr. doživljamo strahove in dvome glede spolnosti). Ker nikoli ne bomo zmogli predvideti čisto vsega, je dobro, da razvijemo načine, kako shajati z negotovostjo. Nekateri načini so opisani na spletni strani Svetovne zdravstvene organizacije (v angleščini).
- » **Strah pred izgubo nadzora nad seboj:** nekoliko redkeje je lahko prisoten tudi strah, da svojih odzivov ne bomo mogli kontrolirati oz. bomo ob močnih čustvih kar izbruhnili. Ob tem lahko vadimo nekatere tehnike prizemljitve, ki so opisane na spletni strani Programa MIRA.

Ljudje se ustrašimo različnih stvari – od glasnih zvokov, nepredvidljivih gibov ali padajočih predmetov, do socialnih situacij. V času mladostništva pa so aktualni strahovi, kot so:

» **Doing What Matters in Times of Stress**



» **Tehnika prizemljitve, Program MIRA**



» **Tehnike sproščanja, Program MIRA**



Lahko pa strah ni vezan na določeno situacijo ali ljudi, temveč se večji del dneva počutimo nemirne, oprezne ali zaskrbljene brez oprijemljivega razloga (kot je npr. prihajajoče preverjanje znanja). Takšno doživljanje lahko kaže na anksioznost. Če pri sebi opazimo, da o stvareh premlevamo več, kot je potrebno in se pogosto počutimo preobremenjene s skrbmi brez specifičnega vzroka, lahko za začetek preizkusimo nekatere izmed tehnik sproščanja, ki jih najdemo na spletni strani Programa Mira. Izbrano tehniko sproščanja vadimo dlje časa, da se v njej izurimo. Če to ne zadostuje, pa se po pomoč lahko obrnemo k strokovnjakom, kot so šolski psiholog, psiholog v zdravstvu, osebni zdravnik ali psihoterapevt.

Kako se lotiti premagovanja strahov?

» **Coolkids**
[coolkids.si/
mladostniki](http://coolkids.si/mladostniki)



Kot omenjeno, je strah osnovno čustvo, ki ga občasno doživlja vsak izmed nas. Če pri sebi prepoznamo, da strah doživljamo tako intenzivno in pogosto, da nas ovira pri izvajanju običajnih dejavnosti v dnevu (npr. zaradi strahu pred zavrnitvijo se ne vpišemo v nov krožek ali pa zaradi premočnega strahu otrpnemo pri ustnem spraševanju) je potrebno v zvezi s tem nekaj ukreniti.

» **Nebojse.SI**
nebojse.si



Premagovanja svojih strahov se lahko lotimo v več korakih. Začnemo lahko s tem, da se **podučimo** o tem, kako strah deluje, po čem ga lahko prepoznamo in kaj so vzroki zanj. O strahovih, s katerimi se soočajo mladostniki, si lahko prebereš na spletni strani Coolkids ali na splošnem portalu Nebojse.SI – e-glasilol Društva DAM. Mladostnikom je na voljo tudi priročnik Kaj lahko storim, da mi bo lažje?.

» **Priročnik Kaj lahko storim, da mi bo lažje?**



» **Drevo strahov**



Naučene informacije skušajmo uporabiti za **spoznavanje svojih strahov**. Sami pri sebi raziščimo v kakšnih okoliščinah nas postane strah oz. se nam porodijo neprijetne misli. Za jasnejšo predstavo lahko izdelamo seznam ali »drevo« strahov, ki jih imamo. Pomislimo tudi na situacije, ki se jim izogibamo ali se jim upiramo, saj to lahko kaže na to, da v njih doživljamo strah. Bojimo se lahko same situacije (npr. ustno spraševanje), odziva ljudi (npr. posmehovanje razreda) ali izida situacije (npr. slaba ocena). Jasno poimenovanje svojih strahov nam služi kot odskočna deska za njihovo premagovanje. Ob tem pa je pomembno, da se naštetim okoliščinam iz seznama ne izogibamo, ampak jih skušajmo postopoma obvladovati. Izogibanje tovrstnim situacijam strahove le še okrepi, saj nam dajo lažen občutek, da je situacija *resnično* ogrožajoča, čeprav to ni nujno res.

Ko prepoznamo, kakšne situacije v nas vzbujajo strah, se lahko na soočanje s temi situacijami vnaprej pripravimo (in se jim ne izogibamo). V ta namen lahko preizkusimo različne tehnike sproščanja, s katerimi se lahko umirimo pred soočanjem s situacijami, ki nam vzbujajo strah. Kadar zaznamo, da postajamo panični, lahko preizkusimo različne vaje, ki so opisane na spletni strani Programa Mira.

Ko smo razjasnili svoje strahove, si lahko zastavimo vprašanja:

»Kateri strahovi so realni?« »So mi ti strahovi že kdaj koristili?« »Kako lahko strahove uporabim sebi v prid?«

Strahove lahko **zaupamo tudi bližnji osebi**, kot je prijatelj/ica, mama/oče, sorojenec, trener, razrednik ipd. Vprašamo jih lahko, ali so tudi sami kdaj doživljali kaj podobnega in kako so se s tem soočali. Kadar stisko nekomu zaupamo, nam je običajno lažje, saj dobimo občutek, da nismo sami v tem, kar doživljamo. Obrnemo se lahko tudi na spletne vire pomoči, kot je portal #To sem jaz. Pogosto se zgodi, da svojih strahov ne želimo razkriti drugim (npr. sošolcem, prijateljicam, vrstnikom, staršem), saj bi nas imeli za strahopetne. Svoje bojazni zato skrivamo pred drugimi in se morda vedemo še bolj pogumne, da nihče ne bi posumil, kaj zares doživljamo. Na dolgi rok nam to ne koristi, saj bodo strahovi še vedno prisotni ali pa se bodo še stopnjevali.

V kolikor ugotovimo, da nam pogovor z bližnjo osebo ni dovolj, se lahko **obrnemo tudi po strokovno pomoč**. Prepogosti in močni strahovi so lahko del anksioznosti oz. duševne stiske, ki pa je ob ustrezni pomoči obvladljiva. O anksioznosti govorimo, kadar je stalno prisotna neobvladljiva zaskrbljenost brez posebnega sprožilca. Motnje, povezane z doživljanjem intenzivnih strahov, so lahko tudi socialna anksioznost, panična motnja ali fobije. Na voljo nam je šolska svetovalna služba ali pa osebni zdravnik, ki nas v primeru hujše stiske lahko napoti naprej (npr. k psihologu ali psihiatru). Če nas je obiska strokovnjaka strah, lahko prosimo bližnjega, da nas pospremi na dogovorjen termin in počaka v čakalnici.

» **Učinkovite tehnike sproščanja**



» **#To sem jaz**



» **Socialna anksioznost**



» **Panična motnja**



» **Fobije**



» **Psiholog**

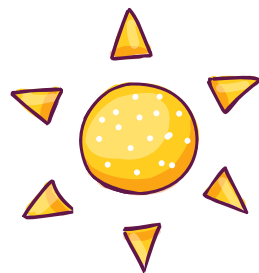


» **Psihiater**



Za zaključek

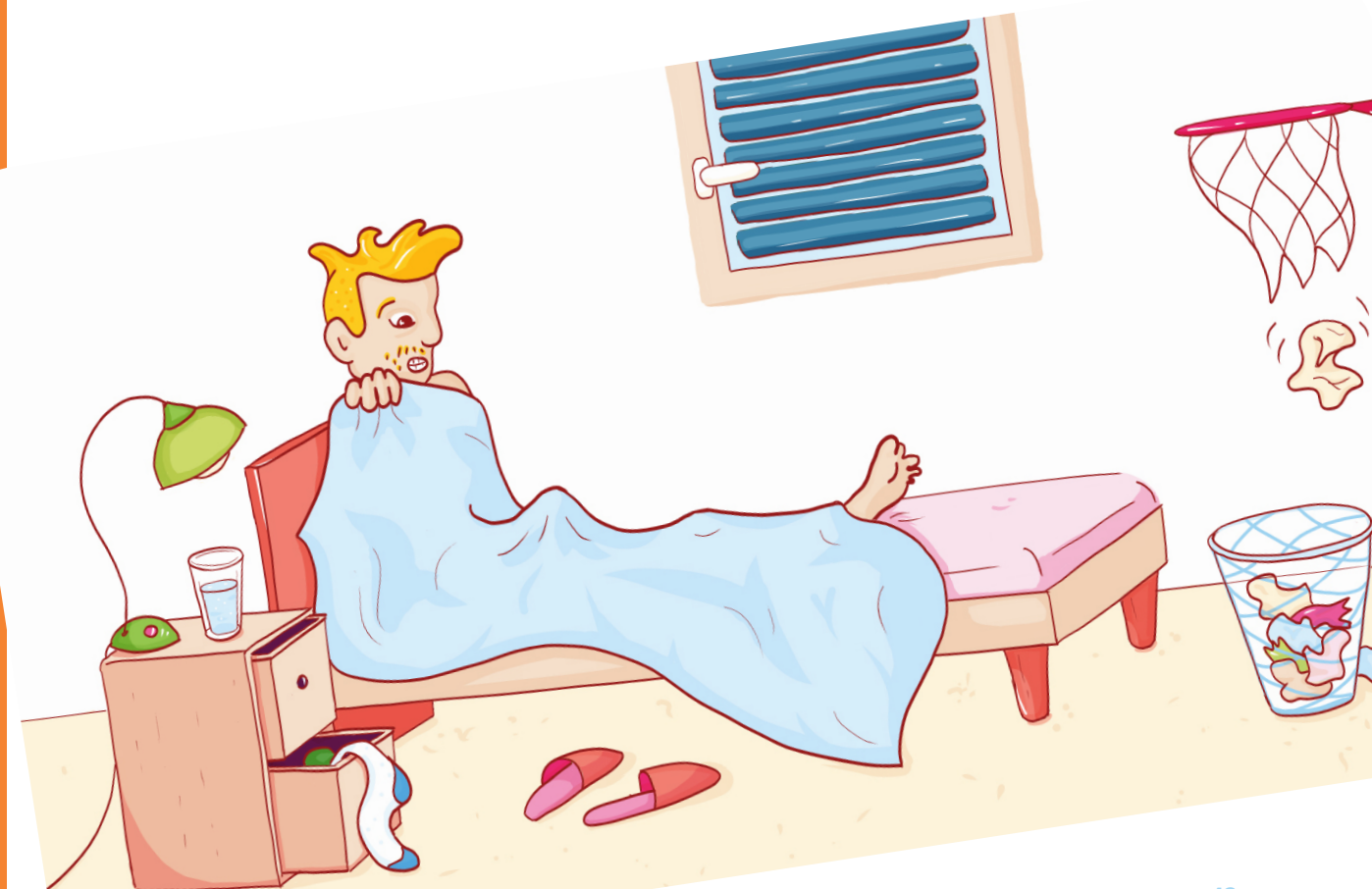
Strahovi, s katerimi se spopadamo, nas lahko prikrajšajo za različna doživetja s prijatelji, razvijanje hobijev ali pridobivanje izkušenj, ki jih lahko doživimo v času mladostništva. S svojimi bojaznimi se ne potrebujemo spopadati sami, saj so na voljo različne možnosti za pomoč in podporo ob soočanju s strahovi.



In, če te zanima več ...

- » Zupančič, M. (2009). Oprelitev razvojnega obdobja in razvojne naloge v mladostništvu. V L. Marjanovič Umek in M. Zupančič (ur.), Razvojna psihologija, str. 511–632. Založba Rokus Klett, d.o.o.
- » Duševno zdravje otrok in mladostnikov v Sloveniji nizj.si/wp-content/uploads/2022/07/dusevno_zdravje_otrok_in_mladostnikov_v_sloveniji_19_10_18.pdf
- » Coolkids Slovenija – mladostniki: coolkids.si/mladostniki
- » kidshealth.org/en/teens/phobias.html
- » coolkids.si/mladostniki-case-4/
- » kidshealth.org/en/teens/social-phobia.html
- » mentalhealth.org.uk/sites/default/files/2022-07/MHF-How-to-overcome-fear-and-anxiety.pdf
- » helpguide.org/articles/anxiety/phobias-and-irrational-fears
- » mind.org.uk/information-support/types-of-mental-health-problems/phobias/about-phobias
- » youngminds.org.uk/young-person/mental-health-conditions/phobias

Spolni razvoj pri MLADOSTNIKI



Pomemben del mladostništva predstavlja spolni razvoj. Na telesni ravni se pričnejo kazati razlike med fanti in dekleti. Pojavljanje prvih znakov spolnega zorenja lahko sproži različne odzive in občutke, kot so negotovost, sram, strah, dileme in nelagodje v določenih situacijah (npr. preoblačenje pred telovadbo). S spolnim razvojem se mladostnikom običajno porajajo tudi vprašanja o telesni privlačnosti in spolnosti. Prav je, če smo radovedni in imamo priložnost, da se o spolnem razvoju pogovarjamo v odprtem in varnem okolju z ljudmi, ki jim zaupamo. Pomemben cilj spolnega razvoja je, da se v svojem telesu dobro počutimo, razumemo delovanje spolnih organov in na varen način postopoma odkrivamo potrebe po spolnosti.

Okviren potek spolnega razvoja

Pričetek spolnega razvoja pri fantih se prične v razponu 10–15 let. Prvi znak spolnega zorenja predstavlja rast testisov. Sčasoma pa se prične spreminjati tudi barva mošnje, velikost penisa in poraščenost sramnih dlak. Kasneje se prične še rast dlak pod pazduhami, proti koncu spolnega zorenja pa še obrazna poraščenost. Poraščenost dlak po obrazu je v veliki meri odvisna od genetike.

Po približno enem letu od pospešene rasti penisa se pojavi spontani izliv semenske tekočine (ejakulacija) – največkrat med spanjem. Po enem letu od rasti testisov pa je pričakovana tudi pospešena telesna rast. Normalen pojav spolnega razvoja pri fantih je nočni izliv, ki predstavlja znak spolne zrelosti. Pojav je zaradi nepričakovanosti lahko nekoliko nelagodn, saj ne vemo kako postopati. Pozno v puberteti pa pride še do pospešene rasti glasilk in grla, kar povzroči znižanje glasu oz. mutacijo.

Prvi stiki s spolnostjo



Spolnost ne pomeni samo spolni odnos, temveč vključuje tudi:

- » (spoštljiv) odnos do svojega telesa,
- » sprejemanje varnih odločitev o lastnem telesu,
- » razumevanje in izražanje občutkov intimnosti, privlačnosti in navezanosti.

Čeprav imamo ob govoru o spolnosti v mislih običajno dve osebi, pa spolnost doživljamo zelo individualno in edinstveno. Isto spolno dejanje nekomu lahko predstavlja užitek, drugemu pa nelagodje. Zaradi tega moramo ob vsakem udejstvovanju spolnosti poskrbeti za lagodje in privolitev vseh vključenih.

Spolnost mora biti:

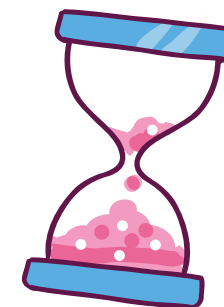
- » **varna** = izvedena zaščiteno pred spolno prenosljivimi boleznimi in neželjeno prezgodnjo nosečnostjo,
- » **privoljena** = potrebna je jasna privolitev za vsako spolno aktivnost posebej (tudi dotikanje, poljubljanje, božanje, pošiljanje intimnih sporočil ...), hkrati pa lahko vsako aktivnost kadarkoli prekinemo, če nam je nelagodno.

» Spolno prenosljive okužbe



O prvih spolnih odnosih in primernem času zanje je mogoče prebrati na strani spletne svetovalnice za mlade »To sem jaz«. Na spletnem portalu #To sem jaz najdeš tudi veliko drugih vsebin, povezanih s spolnostjo in razvojem. Radovedni vrstniki so tam zastavili že veliko vprašanj, katere jim je nelagodno vprašati ljudi okoli sebe.

» Kdaj je najbolj primeren čas za prvi spolni odnos

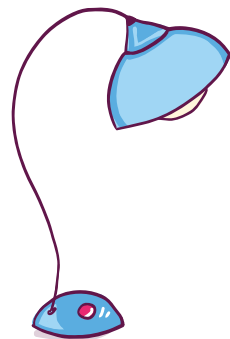


Za zaključek

» Spolnost
#To sem jaz



Kot rečeno, spolni razvoj med fanti in dekleti poteka zelo različno. Hkrati pa se tudi med samimi fanti razvoj odvija z različno hitrostjo – različen je lahko čas pričetka sprememb, pojavnost znakov spolnega razvoja ipd. Zaradi tega za nas ne bo koristno, če se bomo po hitrosti ali intenziteti razvoja primerjali med seboj. V pretežni meri je to posledica podedovane genetike. Zaradi biološke pogojenosti spolnega razvoja kot posamezniki nimamo vpliva nanj. Kljub temu pa v nas lahko sproža zaskrbljenost. Zaradi tega se je o spolnem razvoju dobro odprto pogovarjati s svojimi starši, bratom, prijateljem, saj tako lahko skupaj premostimo pomisleke in dvome. Konec koncev spolni razvoj doleti vse nas. Če se ti v zvezi s spolnim razvojem porajajo še druga vprašanja, si vabljen na portal za mlade #To sem jaz.



In, če te zanima več ...

- » Zupančič, M. (2009). Opredelevanje razvojnega obdobja in razvojne naloge v mladostništvu. V L. Marjanovič Umek in M. Zupančič (ur.), Razvojna psihologija, str. 511–632. Založba Rokus Klett, d.o.o.
- » opa.hhs.gov/adolescent-health/reproductive-health-and-teen-pregnancy
- » raisingchildren.net.au/teens/development (puberty & sexual development)
- » tosemjaz.net/razisci/spolnost
- » opa.hhs.gov/sites/default/files/2021-03/adolescent-development-explained-download.pdf
- » tosemjaz.net/razisci/spolnost/kdaj-je-najbolj-primeren-cas-za-prvi-spolni-odnos

Spolni razvoj pri MLADOSTNICAH



Pomemben del mladostništva predstavlja spolni razvoj. Na telesni ravni se pričnejo kazati razlike med fanti in dekleti. Pojavljanje prvih znakov spolnega zorenja lahko sproži različne odzive in občutke, kot so negotovost, sram, strah, dileme ter nelagodje v določenih situacijah (npr. preoblačenje pred telovadbo). S spolnim razvojem se mladostnikom običajno porajajo tudi vprašanja o telesni privlačnosti in spolnosti. Prav je, če smo radovedni in imamo priložnost, da se o spolnem razvoju pogovarjamo v odprtem in varnem okolju z ljudmi, ki jim zaupamo. Pomemben cilj spolnega razvoja je, da se v svojem telesu dobro počutimo, razumemo delovanje spolnih organov in na varen način postopoma odkrivamo potrebe po spolnosti.

Okviren potek spolnega razvoja

» Zgradba ženskih spolnih organov



» Menstruacija #To sem jaz



Spolni razvoj se prične zaradi delovanja hormonov. Prvi navzven opazen znak spolnega razvoja pri dekletih je rast prsi. To se običajno pojavi v razponu 9–13 let, pri tem pa prsi lahko rasteta neenakomerno. Oblika telesa se prične postopoma spreminjati (npr. širijo se boki). Drug zgodnejši znak spolnega razvoja je tudi poraščanje sramnih dlak. Čeprav se ti vsi novi pojavi na telesu morda zdijo čudni, so nekaj povsem normalnega. Razvijajo se tudi ženski spolni organi, kako so zgrajeni si je mogoče prebrati na spletni strani svetovalnice za mlade To sem jaz.

Največja sprememba spolnega razvoja pri dekletih pa je pojav prve menstruacije (menarha), ki odraža dozorevanje maternice. Več o nastanku in menstrualnih bolečinah je mogoče prebrati v spletni svetovalnici #To sem jaz. Na začetku je menstruacija lahko neredna, pojavlja se nepričakovano, med samimi krvavitvami pa je lahko od nekaj tednov do mesecev razlike. V času menstruacije je pomembna skrb za higieno in izbira ustreznih pripomočkov – za začetek se priporoča uporaba vložkov. Kasneje se ob redni krvavitvi lahko uporabljajo tudi tamponi

ali menstrualna skodelica. Če se prva menstruacija ne pojavi do 16. leta starosti, ali pa v primeru hujših bolečin in močnih krvavitev med samo menstruacijo, je potreben ginekološki pregled. Več o tem v spletni svetovalnici #To sem jaz. Izbranemu ginekologu lahko zastavimo tudi vprašanja o ustrezni spolni zaščiti, načinu uporabe in morebitnih stranskih učinkih, tudi že pred prvim spolnim odnosom.

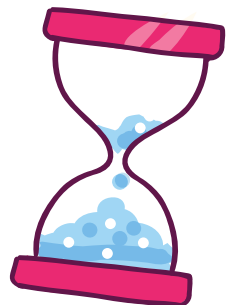
» Kako se naročim na prvi ginekološki pregled



Prvi stiki s spolnostjo

Spolnost ne pomeni samo spolni odnos, temveč vključuje tudi:

- » (spoštljiv) odnos do svojega telesa,
- » sprejemanje varnih odločitev o lastnem telesu,
- » razumevanje in izražanje občutkov intimnosti, privlačnosti in navezanosti.



Čeprav imamo ob govoru o spolnosti v mislih običajno dve osebi, pa spolnost doživljamo zelo individualno in edinstveno. Isto spolno dejanje nekomu lahko predstavlja užitek, drugemu pa nelagodje. Zaradi tega moramo ob vsakem udejstvovanju spolnosti poskrbeti za lagodje in privolitev vseh vključenih.

Spolnost mora biti:

- » **varna** = izvedena zaščiteno pred spolno prenosljivimi boleznimi in neželjeno prezgodnjo nosečnostjo,
- » **privoljena** = potrebna je jasna privolitev za vsako spolno aktivnost posebej (tudi dotikanje, poljubljanje, božanje, pošiljanje intimnih sporočil ...), hkrati pa lahko vsako aktivnost kadarkoli prekinemo, če nam je nelagodno.

» Spolno prenosljive okužbe



O prvih spolnih odnosih in primernem času zanje je mogoče prebrati v spletni svetovalnici #To sem jaz. Na spletnem portalu #To sem jaz se najde tudi veliko drugih vsebin, povezanih s spolnostjo in razvojem. Radovedni vrstniki so tam zastavili že veliko vprašanj, katere jim je nelagodno vprašati ljudi okoli sebe.

» Kdaj je najbolj primeren čas za prvi spolni odnos



Za zaključek

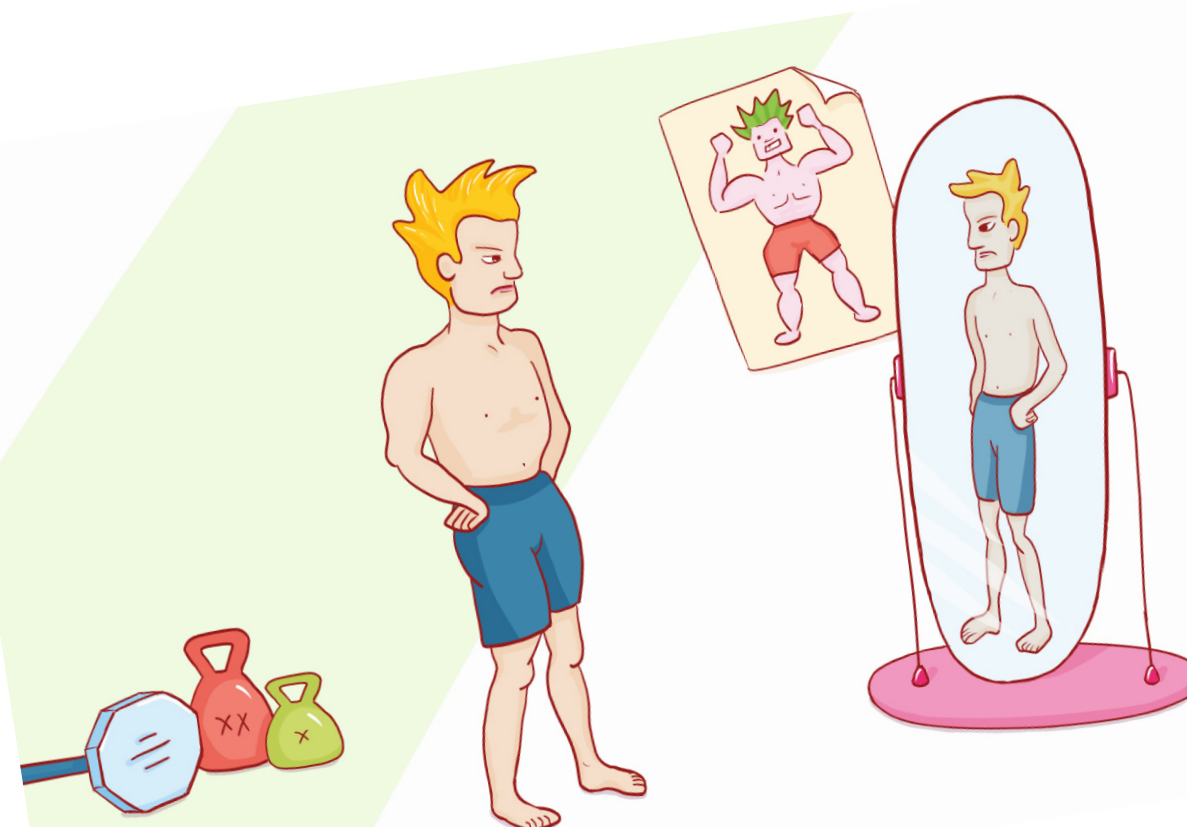
Kot rečeno, spolni razvoj med fanti in dekleti poteka zelo različno. Hkrati pa se razvoj razlikuje tudi med samimi dekleti – različen je lahko čas pričetka sprememb, pojavnost znakov spolnega razvoja ipd. Zaradi tega za nas ne bo koristno, če se bomo po hitrosti ali intenziteti razvoja primerjale med seboj. V pretežni meri je to posledica podedovane genetike, zato je bolj smiselno, če o pojavu prve menstruacije povprašamo svojo mami, babico, sestro ali teto, saj zaradi dedne povezanosti obstaja verjetnost, da bo naš razvoj podoben. Tudi na splošno se je o spolnem razvoju dobro odprto pogovarjati s svojimi prijateljicami, sestro, mamo ipd., saj tako lahko skupaj premostimo pomisleke in dvome. Konec koncev spolni razvoj doleti vse nas.



In, če te zanima več ...

- » Zupančič, M. (2009). Oprelitev razvojnega obdobja in razvojne naloge v mladostništvu. V L. Marjanovič Umek in M. Zupančič (ur.), Razvojna psihologija, str. 511–632. Založba Rokus Klett, d.o.o.
- » tosemjaz.net/razisci/spolnost/kdaj-je-najbolj-primeren-cas-za-prvi-spolni-odnos/
- » opa.hhs.gov/adolescent-health/reproductive-health-and-teen-pregnancy
- » raisingchildren.net.au/teens/development (puberty & sexual deveopment)
- » tosemjaz.net/razisci/spolnost/
- » opa.hhs.gov/sites/default/files/2021-03/adolescent-development-explained-download.pdf
- » Spolnost ni tabu zveza-sozite.si/modules uploader/uploads/system_menu/dokumenti/Spolnost_ni_tabu_blok_web_02.pdf

Samopodoba V MLADOSTNIŠTVU – Kako se vidim **SAM/A?**



Samopodoba pomeni lastno mnenje, ki ga imamo sami o sebi. Razvijati se prične v mladostništvu, vzporedno z iskanjem identitete, o čemer je mogoče prebrati tudi v poglavju 5 čim se soočam v obdobju pubertete. Dobro samopodobo je potrebno graditi, saj se lahko ujamemo v zanke negativnega razmišljanja o samem sebi (npr. nič mi ne uspe, slabše mi gre kot drugim). Takrat se zgodi, da negativne misli o samem sebi prevladajo, čeprav niso resnične. Slaba samopodoba pa predstavlja dejavnik tveganja za različne težave v času mladostništva – npr. zaradi slabe predstave o sebi si ne upamo preizkušati novih stvari in smo prikrajšani za različne izkušnje.

Vrste samopodobe

Naša samopodoba se odraža na več različnih področjih. Včasih imamo lahko dobro samopodobo na enem področju in slabo na katerem drugem. Sčasoma se lahko tudi spreminja in se nam področja, kjer imamo več ali manj težav s samopodobo tudi menjujejo. Področja, na katerih se odraža samopodoba, pa so:

- » **AKADEMSKA ali ŠOLSKA SAMOPODOBA**, ki se oblikuje v šoli in se odraža v prepričanju o sposobnosti za učenje, zanimanju za šolske predmete in pri občutku učne uspešnosti (npr. kateri šolski predmeti mi gredo dobro),
- » **ČUSTVENA SAMOPODOBA**, ki se navezuje na zaznavo počutja in uravnavanja čustev (npr. kako jasno in iskreno izražam svoje počutje),
- » **TELESNA SAMOPODOBA**, ki se odraža pri občutkih o izgledu, telesnih sposobnostih in stilu oblačenja (npr. kako dober/a sem v športu, kako vidim svoje telo),
- » **DRUŽINSKA SAMOPODOBA** pa se navezuje na zaznavo lastnih družinskih odnosov (npr. kako se razumem s sorojenci, kako pripomorem h gospodinjskim opravilom).
- » **SOCIALNA SAMOPODOBA**, ki se navezuje na zaznavo in vrednotenje medosebnih odnosov in vključuje prepričanja o tem, kako nas vidijo drugi (npr. kako dober/a sem v sklepanju prijateljstev),

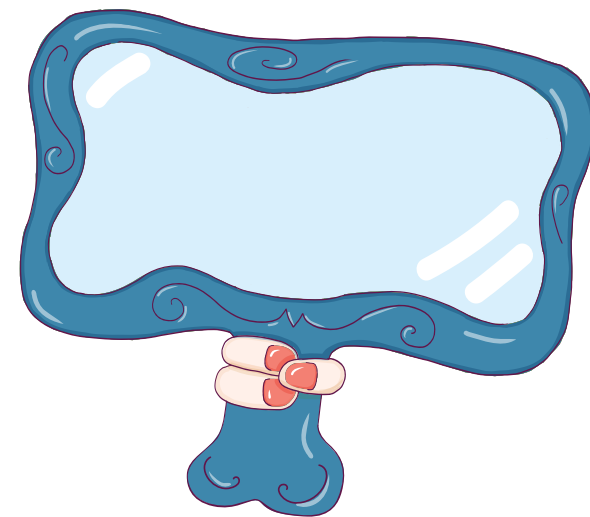
Trenutki slabšega počutja v svoji koži

Značilna lastnost mladostništva je znatno ukvarjanje z zunanjim videzom – lahko imamo občutek, kot da smo nenehno v središču pozornosti in nas vsi opazujejo. K temu dodatno pripomore uporaba socialnih omrežij. Ta so preko objavljanja fotografij ali videov pretežno osredotočena na zunanji izgled, namesto da bi posameznika predstavljala kot celoto – upošteva tudi njegova dejanja. Spremljanje drugih ljudi na internetu lahko v nas spodbudi nerealno željo po »popolnosti«.

Zaradi tega imamo kot mladostniki sami do sebe pogosto visoka pričakovanja, saj menimo, da moramo ves čas dosegati določene standarde sicer ne bomo sprejeti med vrstniki. To pa ne velja. Pristni prijatelji se bodo z nami radi družili, ne glede na to, kako uspešni smo in kako dobro izgledamo. Bolj pomembno jim je, kako se do njih vedemo (npr. jim pomagamo, prisluhnemo, preživljamo skupni čas).

Običajno je, da imamo kakšen dan slabše mnenje o sebi (npr. nam nekaj spodleti, se počutimo slabše v svoji koži). Če pa o sebi nenehno razmišljamo negativno in kritično, lahko to vpliva na slabšo samopodobo. Cilj grajenja dobre samopodobe je zavedanje, da ne potrebujemo biti popolni in blesteti na vseh področjih. Pogosto nam lahko tudi kaj spodleti, pa še vedno veljamo za vredne in sprejete v družbi. Da bi izvedli, kakšna je naša samopodoba, je mogoče izvedeti tudi s pomočjo kratkega vprašalnika (v angleškem jeziku).

» Vprašalnik o samopodobi



Kako dosežem boljšo samopodobo?

Imeti dobro samopodobo torej pomeni, da nase gledamo pretežno pozitivno. Zunanji dogodki (npr. opazke vrstnikov, komentarji na socialnih omrežjih) na nas nimajo znatnega vpliva, saj znamo sebe in svoja dejanja oceniti realno. Dobro in stabilno samopodobo lahko dosežemo na različne načine:

- » Opominjajmo se, da **nihče ni brez napak**. Morda se nam nekateri vrstniki navzven zdijo »popolni«, vendar ima vsak izmed nas določene negotovosti, s katerimi se spopada. Nase skušajmo gledati realno – takšni, kot smo, ne pa kakršni bi morali/želeli biti.
- » **Izogibajmo se negativnemu govoru o samem sebi**. Če sami sebe zaničujemo in si namenimo negativne opazke, to podzvestno vpliva na našo samopodobo. Do sebe skušajmo biti podporni in spoštljivi, tako kot smo obzirni do svojih bližnjih. Vprašajmo se ali bi določene stvari, ki jih govorimo sebi, rekli svojemu prijatelju/ici?
- » Ljudje smo si različni, zato ima vsak izmed nas nekaj dobrega. Včasih drugim zavidamo določene lastnosti in se z njimi primerjamo. **Čeprav je socialna primerjava** med ljudmi pogosta, običajno ni koristna, saj nas »oslepi« za dobre stvari, ki jih imamo mi sami.
- » Sprejmimo pohvale in komplimente. Kadar nam kdo nameni lepo besedo, jo sprejmimo. Zanj se zahvalimo in ne zmanjšujmo njenega pomena.

» Krepitev samopodobe



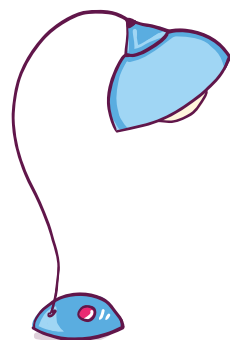
» Spoštujem se in se sprejemam



Vsak izmed nas lahko doseže dobro samopodobo, ki mu bo v življenju služila. Ljudje z dobro samopodobo znajo bolje poskrbeti zase. Več o tem, kako krepiti samopodobo, je mogoče najti na spletni strani Programa Mira. Na spletnem portalu #To sem jaz pa so opisani koraki za doseganje boljše samopodobe.

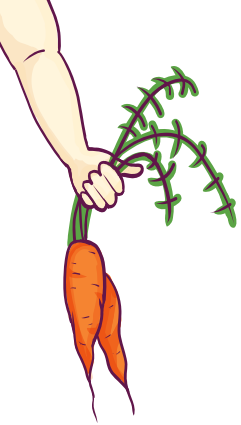
In, če te zanima več ...

- » kidshealth.org/en/teens/body-image.html
- » kidshealth.org/en/teens/self-esteem-quiz.html
- » childrenssociety.org.uk/information/young-people/well-being/activities
- » tosemjaz.net/razisci/custva-in-psihicne-stiske/?topic=24
- » helpguide.org/articles/abuse/body-shaming



Kako kot mladostnik/ca SKRBIM^{za} zdrav ŽIVLJENJSKI SLOG





Za telesno zdravje in dobro duševno počutje moramo skrbeti skozi vse življenje. V času mladostništva ugotavljamo, kdo smo kot posamezniki, odkrivamo, kaj nam je ali ni všeč in iščemo sebi ustrezne rutine. Da se lahko učinkovito soočamo z vsemi spremembami, nam omogoča zdrav življenjski slog. Dobro telesno in duševno zdravje sta temelja za to, da lahko razvijamo svoje potenciale, preizkušamo nove stvari, navezujemo prijateljstva in uspešno premagujemo učne izzive. Če se v svojem telesu dobro počutimo, se lahko lažje soočamo z vsakodnevnimi stresorji, rešujemo probleme in vzdržujemo dobro samopodobo. V tem prispevku smo zato izpostavili različne načine skrbi zase, ki jih je priporočljivo vpeljati v svoj vsakdan že v času odraščanja.

Vidiki zdravega življenjskega sloga

Skrb za zdrav življenjski slog zajema naslednje vidike:

» Ustno zdravje



» **Skrb za higieno:** vključuje skrb za nego, čistočo in urejenost telesa, zob, oblačil ipd. Kot mladostniki se lahko potimo več, kot smo se prej, zato moramo temu primerno tudi pogostejše skrbeti za svežino telesa. Pomembna je skrb za higieno spolovila – še zlasti pri mladostnicah v času menstruacije, ko smo zaradi menjavanja menstrualnih pripomočkov bolj dovzetne za okužbe. Pogosto zanemarjen vidik telesne higiene je skrb za ustno higieno, še zlasti ob nošnji zobnega aparata.

» **Ustrezna spalna higiena:** urejena spalna rutina pomeni, da spimo dovolj časa, zaspimo in vstajamo ob podobnih urah ter skrbimo za udobno spalno okolje (primerna sobna temperatura, prezračevnost, zatemnitev ter odsotnost naprav, ki oddajajo zvok in svetlobo). Tudi tekom dneva skrbimo za to, da naša dejanja ne motijo nočnega spanca. Za zdravo spanje je dobro slediti nekaterim priporočilom. Obstajajo tudi priporočila za zdravo spanje, namenjena posebej šolarjem in mladostnikom. O specifičnih potrebah spanja v času mladostništva so se razpisali tudi na portalu #To sem jaz.

» **Uravnoteženo prehranjevanje:** zdravo prehranjevanje pomeni uživanje raznolikih živil, ki zadostijo našim energijskim potrebam. To vključuje uživanje vseh makrohranil (ogljikovi hidrati, beljakovine, maščobe) in mikrohranil (vitamini in minerali), ki so potrebni za normalno delovanje našega telesa. Pomembno je zaužiti tudi dovolj tekočine – najbolje vode. O uravnoteženi prehrani in sestavi obrokov si je mogoče prebrati v zloženki »Uravnotežena prehrana«, ki jo je izdal Nacionalni inštitut za javno zdravje, v spletni svetovalnici #To sem jaz ali na Nacionalnem portalu o hrani in prehrani Prehrana.si.

» **Telesna dejavnost:** z gibanjem krepimo različne vidike telesne pripravljenosti – vzdržljivost (hitra hoja, vzpon, tek), gibljivost (raztezanje) in moč (dvigovanje bremen). Poleg načrtovane telesne dejavnosti kot je trening, pa aktiven življenjski slog zajema tudi nenačrtovano oz. spontano gibanje (npr. izbira stopnic namesto dvigala, s kolesom ali peš po opravkih, sprehajanje namesto sedenja ob klepetu s prijatelji). Ravno s slednjim lahko z majhnim trudom naredimo veliko razliko v ravni vsakodneвне dejavnosti. O uravnoteženi vadbi pa je moč več izvedeti na spletni strani Nacionalnega inštituta za javno zdravje ali na portalu #To sem jaz.

» **Izogibanje škodljivim substancam:** mednje štejemo tobak, nikotin, alkohol, droge (tudi marihuana) in druge snovi, ki imajo dokazan škodljiv učinek na razvoj v času mladostništva. Kajenje in uživanje alkohola ali drog v času odraščanja sta že v manjših količinah povezana s škodljivimi posledicami (npr. zaviranje rasti organov) in slabšo telesno pripravljenostjo.

» **Prosti čas in razvijanje hobijev:** kot mladostniki imamo veliko prostega časa. Z njim je pametno koristno razpolagati in ga izkoristiti za pridobivanje novih izkušenj. Dobro je, če sami pri sebi najdemo ravnovesje med tem, da prosti čas izkoristimo bolj aktivno (npr. športni hobiji, učenje novih spretnosti, pomoč bližnjim), drugič bolj pasivno (npr. branje, gledanje filmov, igranje računalniških igrice, preživljanje časa na telefonu). Prosti čas lahko preživljamo sami ali pa v družbi.

» 10 priporočil za zdravo spanje



» Dobro spanje šolarjev in mladostnikov



» Spanje #To sem jaz



» Uravnotežena vadba, NIJZ



» Prehrana in gibanje #To sem jaz



» Prehrana.si



» Slabemu počutju sem kos



» Anna Freud Centre



» **Skrb za dobro počutje:** vključuje dejavnosti, ob katerih se dobro počutimo in so hkrati koristne za nas (npr. pogovor s prijatelji, pisanje dnevnika, pomoč drugim, razmišljanje o svojih čustvih, stik z naravo, poslušanje glasbe, skrb za hišne ljubljence). Ideje, kako lahko mladostnik sam skrbi za dobro počutje, je moč najti na spletni strani Nacionalnega inštituta za javno zdravje. Nekaj predlogov o skrbi za dobro duševno počutje je mogoče najti tudi na spletnih straneh Anna Freud Centre (v angleškem jeziku).

Morda se nam zdi, da so opisana področja zdravega življenjskega sloga »nepotrebna« ali »brezvezna«. Lahko smo o njih že večkrat slišali, zato se nam zdijo dolgočasna ali samoumevna. V življenju smo soočeni z različnimi stresorji, zato v hektičnem tempu pozabimo na redne obroke, zadostno količino spanja in gibanja. Čeprav se na kratki rok posledice opuščanja zdravih navad ne zdijo pomembne, lahko nezdrav življenjski slog na dolgi rok vodi k slabšemu počutju, večji razdražljivosti ali telesnim težavam.

Kako se kaže dobro telesno in duševno zdravje?

Dobro
telesno
zdravje se
odraža v:

- » dobri telesni pripravljenosti (npr. hoja po stopnicah ali klanec brez večje zadihanosti, zmožnost dvigovanja zmerno težkih bremen),
- » odsotnosti telesnih bolečin (npr. v sklepih, križu, vratu),
- » odsotnosti telesnih bolezni ali stanj, ki so posledica nezdravega življenjskega sloga (npr. sladkorna bolezen tipa 2, povišan holesterol, krvni tlak ali sladkor).

Dobro
duševno
zdravje se
odraža v:

- » doživljanju in izražanju svojih čustev – tako prijetnih (npr. veselje, zaljubljenost, presenečenje), kot manj prijetnih (npr. žalost, jeza, strah),
- » dobri in stabilni samopodobi,
- » občutenju smisla in zadovoljstva v življenju,
- » vzpostavljanju pomenljivih medosebnih odnosov,
- » učinkovitem spoprijemanju s stresom.

Telesno in duševno zdravje se med seboj prepletata. Zaradi tega je potrebno svoj čas in pozornost v ravnovesju namenjati obema. Včasih se zgodi, da se naše potrebe križajo – npr. želimo se družiti s prijatelji, saj se v njihovi družbi dobro počutimo, hkrati pa uvidimo, da bo druženje potekalo zvečer, ko bi bilo pametno oditi spat. Ob takšnih dilemah je potrebno razmišljati ustvarjalno in najti kompromisne načine, ki bodo zadostili vsem našim potrebam – po druženju in spanju (npr. razložimo prijateljem, da bi radi odšli spat ob zadani uri in se dogovorimo za snidenje tekom dneva).

Za zaključek

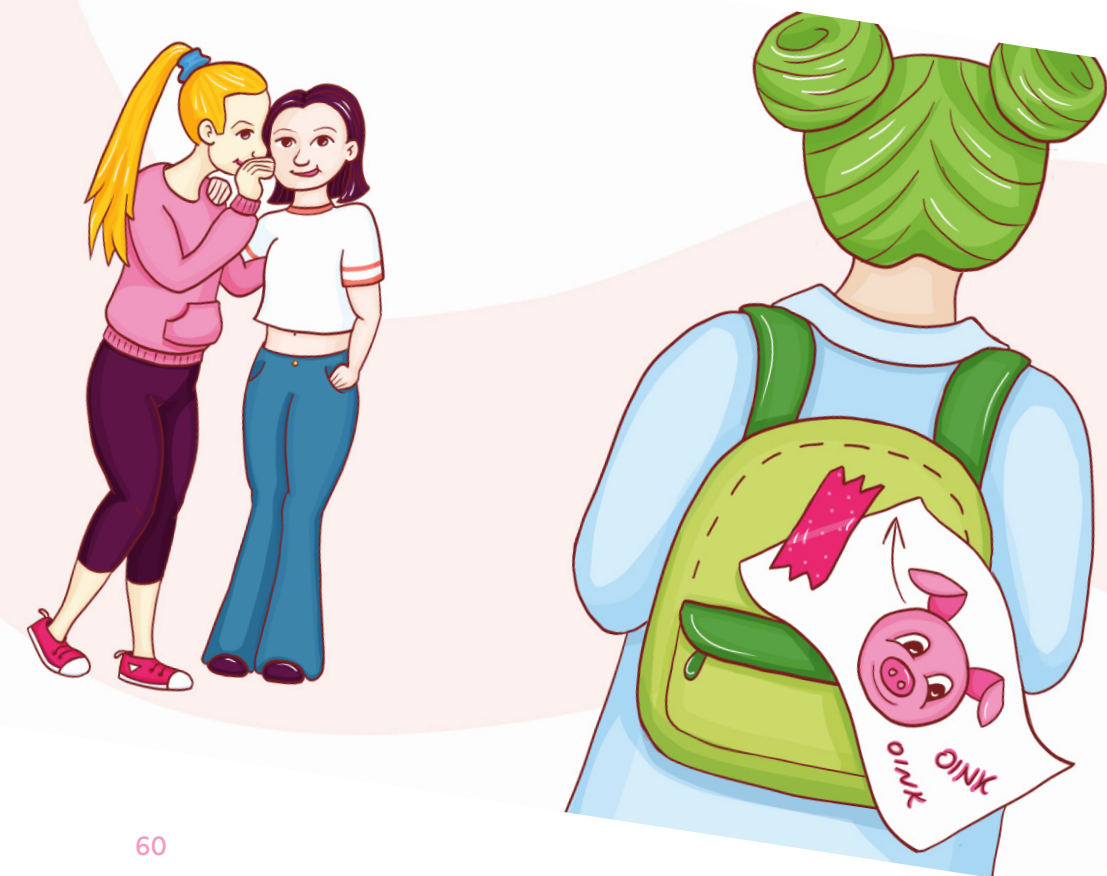
Skrb za zdrav življenjski slog v začetku lahko vzame nekoliko več časa, dokler ne vzpostavimo utečenih rutin, ki nam ustrezajo in so prilagojene našemu vsakdanjiku. Z vpeljevanjem novih koristnih navad v svoj vsakdan zato začnimo počasi in postopoma – korak za korakom. Bolje je namreč usvojiti eno koristno navado, kot pa biti nenadoma preobremenjeni s popolnoma spremenjeno vsakodnevno rutino.

In, če te zanima več ...

- » mind.org.uk/information-support/for-children-and-young-people/looking-after-your-wellbeing
- » assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/1003466/Looking_after_feelings_body_Mar2020.pdf
- » mentalhealth.org.uk/sites/default/files/2022-11/mhf-our-best-ever-mental-health-tips-backed-by-research-online.pdf
- » annafreud.org/on-my-mind/self-care
- » nhs.uk/every-mind-matters/mental-wellbeing-tips/youth-mental-health/#videos
- » headtohealth.gov.au/meaningful-life/purposeful-activity/purposeful-activity



14 Psihično NASILJE MED mladostniki — PO ČEM GA PREPOZNAM in kako ukrepam



Poznamo več oblik nasilja. Nasilje se lahko odvija v šoli, doma, na igrišču, avtobusni postaji, na poti v šolo ipd. Za vse oblike nasilja velja ničelna toleranca, kar pomeni, da moramo nasloviti in resno obravnavati že prva, »majhna« nasilna dejanja, saj obstaja verjetnost, da se ob ne-ukrepanju ponovno pojavijo.

Več vsebin o nasilju v času mladostništva je na spletnem portalu #To sem jaz. O nasilju v mladostniških partnerskih zvezah pa na spletnih straneh Društva za nenasilno komunikacijo.

Ena izmed pogostih oblik nasilja je **psihično nasilje**. Gre za obliko nasilja, ki se pojavlja na čustveni, verbalni ali drugi psihični ravni. Znaki psihičnega nasilja običajno niso vidni navzven (kot pri fizičnem nasilju), zato pogosto ostane prikrito. Kljub temu pa ponavljajoče psihično nasilje lahko pusti dolgoročne posledice. Kaže se skozi manipulacijo, nadlegovanje, poniževanje, neutemeljeno nadzorovanje ali škodovanje drugemu. V vsakodnevem življenju se psihično nasilje odraža preko vedenj, kot so:

- » posmehovanje in pripisovanje ponižujočih vzdevkov,
- » zmerjanje, žaljenje ali zaničevanje vrednosti in čustev druge osebe,
- » izzivanje ali »spravljanje« na nekoga (npr. jemanje, skrivanje ali poseganje po osebnih predmetih brez dovoljenja),
- » obrekovanje, širjenje laži ali negativno izpostavljanje vrstnikov (npr. na hodniku),
- » izkrivljanje ali zavračanje resničnosti (ang. *gaslighting*) z namenom ustvarjanja dvoma ali zmedenosti,
- » izogibanje, ignoriranje ali izločanje s strani drugih,
- » ustrahovanje ali izsiljevanje (npr. za denar, malico, vrednostne predmete),
- » širjenje laži ali delitev slik, posnetkov in osebnih podatkov druge osebe,
- » izvajanje vrstniškega pritiska in siljenje k stvarjem, ki jih ne želimo početi.

» Nasilje v družini



» Nasilje
#To sem jaz



» Nasilne veze
so brez veze



Ob tem tisti, ki doživlja nasilje, lahko občuti različna čustva ali občutke, kot so:

- » **zaskrbljenost** in **strah**, da se bo nasilje nadaljevalo,
- » **obupanost**, da se nasilje ne bo prenehalo,
- » **nemoč** ali **brezup** kaj storiti,
- » **zmedenost** zakaj se to dogaja ravno nam,
- » **jeza** in **razburjenost** zaradi krivice,
- » **krivda** ali **sram**, da smo si za nasilje krivi sami.

Ob tem si zapomnimo, da za nasilje nikoli niso krivi tisti, ki doživljajo nasilje, temveč je odgovornost vedno na strani povzročitelja nasilja.

Kako postopati ob pojavu psihičnega nasilja?

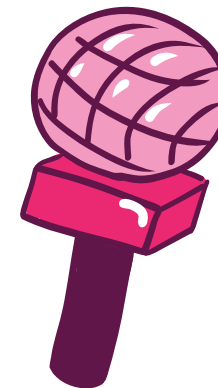
Nasilnih dejanj nikoli ne prikrivamo ali spregledamo, temveč vedno ukrepamo. Ob tem ukrepanje ne pomeni, da se na nasilje odzovemo z nasiljem. Kot mladostniki lahko nasilje v največji meri omejujemo s tem, da njegovo pojavljanje povemo naprej. Ob pojavu psihičnega nasilja lahko kot mladostniki postopamo po naslednjih korakih:

- » **Prepoznava psihičnega nasilja:** najprej moramo prepoznati pojavne oblike psihičnega nasilja (opisani zgoraj).
- » **O pojavu nasilja obvestimo nekoga, ki bo znal ukrepati:** ko se zgodi nasilje, o njem ne molčimo. Njegovo pojavljanje, četudi se nam ne zdi tako »pomembno« ali »hudo«, moramo zaupati komu, ki lahko na situacijo pogleda z ne-vpletene perspektive in ima možnost ukrepanja. To je lahko družinski član, učitelj, inštruktor, zdravnik ali šolska svetovalna služba. Pričnemo lahko z besedami, kot so: »Rad/a bi ti nekaj povedal/a, vendar ne vem kako začeti« ali »O tem težko govorim, vendar moram povedati nekaj pomembnega«. Če nam je o tem vseeno težko govoriti naglas, lahko najprej poskusimo s pisanjem. Svoje doživljanje in dogajanje okoli psihičnega nasilja zapišimo na list papirja, v dnevnik ali pismo. Ob zapisovanju lahko svoje misli lažje zberemo. Zapis nato pokažemo osebi, ki ji zaupamo in bo znala ukrepati naprej.

» **Postavljanje jasnih meja:** ob pojavljanju nasilja moramo postaviti jasne meje in izraziti, da takšnega vedenja ne bomo tolerirali. Pogosto se tudi v vrstniških skupinah lahko pojavlja pritisk, ko nas vrstniki želijo prepričati v nekaj, česar si sami ne želimo (npr. kajenje, pitje alkohola, »špricanje« pouka, nesramno vedenje do drugih). To storimo zato, ker želimo, da bi nas vrstniki sprejemali in se nam ne bi posmehovali ali nas izločili iz skupine. Pojavi se lahko izsiljevanje ali druge vrste psihičnega nasilja s strani vrstnikov. V ta namen lahko poskusimo enostavno tehniko »pokvarjene plošče«. Pri njej mirno in »zdolgočaseno«, vendar jasno ponavljamo nekaj, kar želimo, da sogovornik resnično sliši in sprejme. Primer: prijatelj nas izzove, da poskusimo njegov nov vejp. Ker tega ne želimo, odgovorimo z »ne hvala, ne želim«. Če prijatelj še naprej vztraja, še naprej ponavljamo iste besede »ne hvala, ne želim« in se mu ne pustimo zmešati ali prepričati v nasprotno.

» **Krepitev samopodobe:** ob doživljanju nasilja se lahko zmotno počutimo krive, da smo nasilje spodbudili z lastnim vedenjem ali izgledom. Kar pa ne velja, saj je odgovornost nasilja vedno na strani njegovega povzročitelja. Eden izmed ukrepov proti občutkom krivde je krepitev samopodobe. Dober občutek v svoji koži lahko dosežemo že z majhnimi stvarmi, kot so sprehajanje s pokončno držo, nošenje oblačil v katerih se dobro počutimo, preizkušanje novih stvari in skrb zase. Pomaga nam lahko tudi to, da pomislimo na nekoga, ki nam deluje samozavestno, nato pa ga vzamemo kot zgled za vedenje (npr. kako bi se on odzval na pohvalo, kako sprejme zavrnitev). Več o krepitvi samopodobe je moč prebrati v poglavju o krepitvi samopodobe ali na spletni strani Programa Mira.

» **Krepitev ostalih virov moči:** posledice doživljanja nasilja so neprijetne in lahko z nami ostanejo še dolgo po tem, ko se nasilje preneha. Zaradi tega je dobro, če se posvetimo krepitvi svojih virov moči. Viri moči so osebe, početja ali stvari, ki nam v težkih trenutkih nudijo oporo, da lahko lažje prebrodimo stisko. Eden izmed pomembnih virov moči je ustvarjanje podporne mreže ljudi okoli sebe, na katere se lahko obrnemo in jim zaupamo. Vir moči lahko predstavljajo tudi naši pretekli uspehi, ko smo z lastnim trdom in zmožnostmi dosegli nekaj spodbudnega. Ponos in druga pozitivna čustva, ki smo jih ob tem doživeli, nam lahko predstavljajo uteho za soočanje s težkimi obdobji. Oporo ob težkih trenutkih lahko najdemo tudi v hobijih oz. ob početju stvari, v katerih uživamo, se sprostimo in »pozabimo na čas«.



» Krepitev samopodobe



Kako si lahko pomagam, če sem sam povzročitelj nasilja?

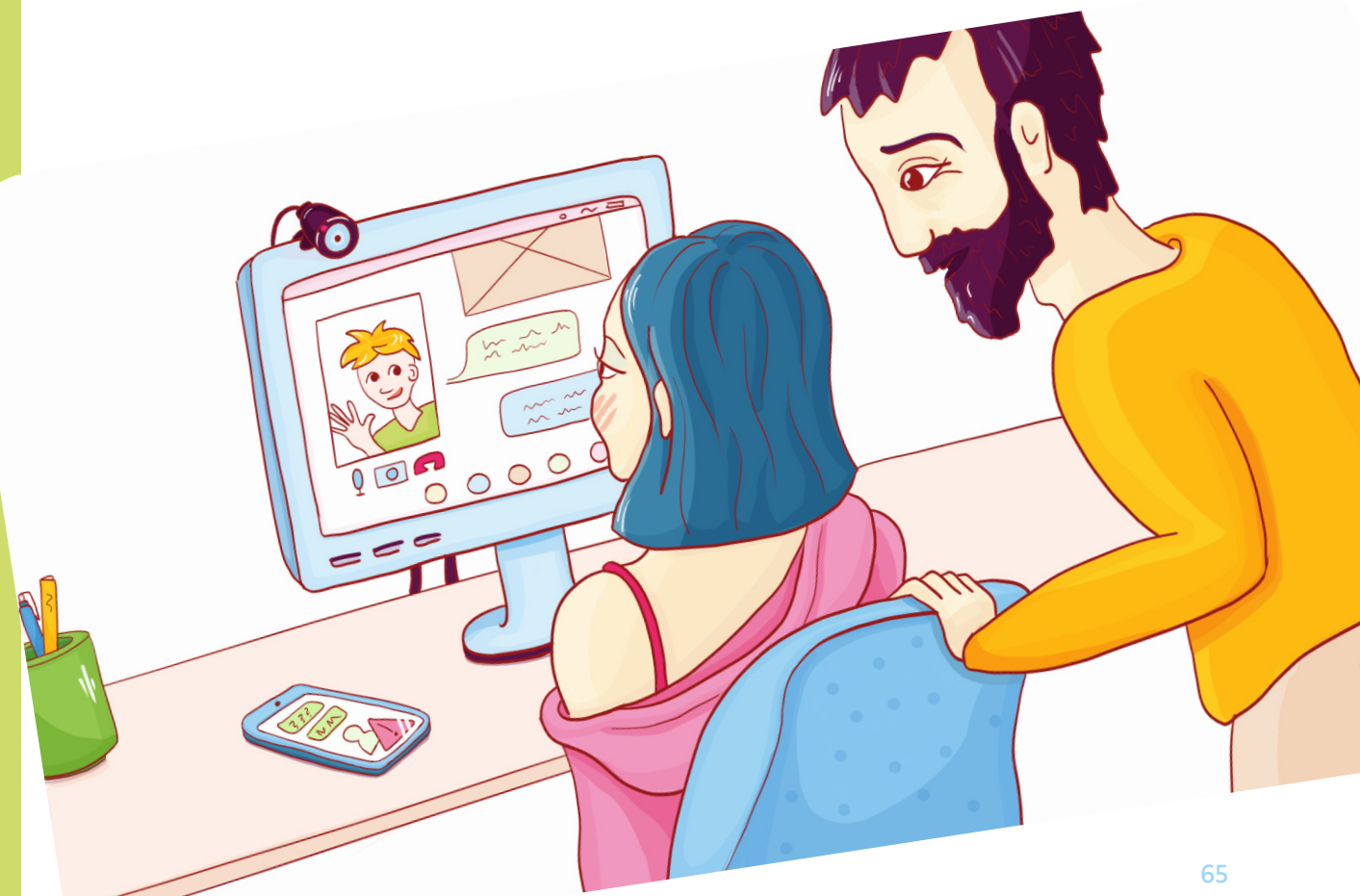
Ob doživljanju vzgibov za povzročanje psihičnega nasilja se je smiselno pogovoriti s strokovnjaki, ki delujejo v sklopu šolske svetovalne službe ali drugimi strokovnjaki s področja duševnega zdravja (npr. psiholog, psihiater, psihoterapevt). Z njimi bomo delali na naših prepričanjih, da se stvari ali konflikti rešujejo na nasilen način, kar ne velja. Pomagali nam bodo vzpostaviti konstruktivne mehanizme za obvladovanje jeze ali drugih čustev, ki jih držimo v sebi. Z nami bodo delali na tem, da prevzamemo odgovornost in nadzor za lastno vedenje ter smo zmožni probleme in stiske reševati na bolj učinkovit način.



In, če te zanima več ...

- » childline.org.uk/info-advice/bullying-abuse-safety/abuse-safety/emotional-abuse
- » drustvo-dnk.si/images/publikacije/2015-smernice_povzrocitelji.pdf
- » www.drustvo-dnk.si/images/publikacije/2017-moc_za_spremembo.pdf
- » childline.org.uk/info-advice/your-feelings/feelings-emotions/getting-through-tough-time
- » childline.org.uk/info-advice/bullying-abuse-safety/getting-help/asking-adult-help
- » childline.org.uk/info-advice/your-feelings/feelings-emotions/being-assertive
- » drustvo-dnk.si/images/publikacije/2017-smernice_otroci.pdf

Varnost mladostnikov na **INTERNETU** DRUŽBENIH IN omrežjih



V sedanjem času si težko predstavljamo svoje vsakodnevno življenje brez tehnologije in interneta. Družbena omrežja sama po sebi niso škodljiva. Predstavljajo lahko koristno orodje pri pridobivanju informacij in so eden izmed najpogostejših sodobnih načinov preživljanja prostega časa.

Uporabne plati spleta in družbenih omrežij so:

- » komunikacija s prijatelji,
- » povezovanje z ljudmi s podobnimi hobiji, interesi, vrednotami ali spretnostmi,
- » učenje spretnosti ali pridobivanje znanj preko člankov in posnetkov,
- » širjenje ozaveščenosti o določeni problematiki,
- » poučne spletne strani, ki so v pomoč pri učenju,
- » poslušanje glasbe,
- » iskanje in shranjevanje informacij,
- » uporaba orodij za večjo učinkovitost ipd.

Ob tem velja, da moramo digitalne tehnologije in splet znati uporabljati zmerno, odgovorno in previdno. Pri uporabi interneta in družbenih omrežij obstaja več vidikov, ki jih je treba upoštevati in več pasti na katere je dobro biti pozoren:

- » Deljene slike in druge osebne vsebine na internetu **ostanejo večno**, četudi si kasneje premislimo in jih izbrišemo.
- » Dogaja se **zloraba deljenih informacij** (npr. delimo sliko z oddiha, ko je naš dom prazen, kar lahko zlorabijo vlomilci).
- » Pojavljata se **spletno nasilje** in **nadlegovanje** (npr. objavljanje osebnih informacij brez dovoljenja, blatenje, kritiziranje, izsiljevanje s slikami), ki je pogosto anonimno oziroma skrito za uporabniškimi imeni. Poleg tega se od spletnega nadlegovanja ne moremo nikoli zares umakniti, saj ga ves čas »nosimo« s seboj – s telefonom v žepu. Vsako spletno nasilje in nadlegovanje je smiselno prijaviti oziroma zanj povedati nekemu, ki bo znal ukrepati (npr. starši, učitelj, policija). Več o vrstah spletnega nasilja in možnostih ukrepanja si lahko prebereš na Safe.si in na spletni strani Policije. Neprimerna sporočila ali objave si lahko shranimo (npr. naredimo posnetek zaslona), nanje pa se ne odzivamo, saj stvari lahko le poslabšamo. Osebo, ki nas nadleguje, lahko blokiramo in s tem omejimo njen dostop do nas. Na britanski spletni strani Childline so navedeni načini blokiranja ali prijave neustreznih sporočil pri posameznih aplikacijah (v angleščini).

» Oblike spletnega nasilja
#To sem jaz



- » Na internetu so prisotni **ljudje, ki se izdajajo za nekaj, kar niso**. Uporabniško ime morda ne odraža prave identitete posameznika, zato ni nujno, da je naš spletni sogovornik tisti, za kogar se izdaja.
- » Ljudje smo lahko nagnjeni k temu, da na družbenih omrežjih delimo le uspehe, srečne trenutke in vesela čustva. Objavljamo trenutke, ko nam je prijetno oziroma se počutimo dobro v svoji koži, običajno ne delimo manj prijetnih. Kot opazovalci nimamo vpogleda v celotno življenje drugih, zato se na družbenih omrežjih lahko oblikuje izkrivljena resničnost, da drugi živijo »boljše« življenje kot mi. Ob pogostem spremljanju življenj drugih na družbenih omrežjih (tako svojih vrstnikov kot tudi slavnih ljudi in vplivnežev) lahko **oblikujemo nerealna pričakovanja** o telesnem izgledu, uspehu, finančnem statusu, spolnosti, življenjskem slogu, številu prijateljev ipd.
- » Vpetost v spletno persono drugih ljudi lahko v nas vzbudi tudi težnjo po **primerjanju sebe z drugimi**. Dobimo lahko vtis, da moramo stvari početi tako dobro ali še boljše kot drugi in ne smemo zaostajati. Zaradi tega se v nas lahko vzbudijo občutki manjvrednosti, dvoma vase ali druge stiske.
- » Splet ponuja mnogo informacij, zato včasih **težko presodimo, kaj je resnično** in kaj lažno. Informacije na internetu moramo kritično ovrednotiti – vprašati se moramo, kdo je avtor teh informacij, kakšen je avtorjev namen in ali obstaja možnost zlorabe našega zaupanja.
- » Na družbenih omrežjih se **vedno nekaj dogaja** (»splet nikoli ne spi«). Objave in informacije se nenehno posodabljaajo. Ker nikoli ne zmanjka novih vsebin, se od njih težko ločimo. Hkrati se v nas lahko vzbudi strah, da bi kaj zamudili, če se za nekaj časa »odklopimo« (angleško se to imenuje *Fear of Missing Out – FoMO*). Več o tem si lahko prebereš v nadaljevanju prispevka.
- » Ker nam digitalne tehnologije omogočajo dostop do neskončnih zanimivih vsebin z minimalnim trudom, jih mnogi izmed nas spontano začnemo uporabljati prekomerno. **Prekomerna ali škodljiva raba zaslonov** se pogosto kaže v zapostavljanju drugih pomembnih življenjskih področij, kot so gibanje, učenje, spanje, druženje itd. V skrajnih primerih lahko pride tudi do **digitalnih zasvojenosti** – več o tem si lahko prebereš v prispevku o nekemičnih zasvojenostih in v prispevku o smernicah za uporabo zaslonov pri otrocih in mladostnikih. Če zaradi katerekoli oblike digitalne ali nekemične oblike zasvojenosti doživljaš stisko, si oglej vire pomoči na spletni strani Programa MIRA.

» Vrste spletnega nasilja, Safe.si



» Varnost na internetu
Policija



» Childline



» Kako družbena omrežja vplivajo na moje počutje



» Nekemične zasvojenosti



» Smernice za uporabo zaslonov



» Kje lahko poiščem pomoč?
Program MIRA



Kakšne so posledice pretirane uporabe spleta in družbenih omrežij?

Prekomerna uporaba spleta ali družbenih omrežij lahko negativno učinkuje na duševno zdravje in razvoj mladostnikov. Naše možgane »navadi« na to, da se mora ves čas nekaj dogajati, kar pa ne drži v resničnem življenju – v živo se komunikacija in dogajanje odvijata počasneje kot na pohitrenih posnetkih. Poleg tega družbena omrežja ali računalniške igre temeljijo na sistemu nagrajevanja – npr. objavljamo slike in dobimo všečke ali pa izvajamo tekmovalne misije in naš dosežek je nagrajen z zmago. To v nas sproži občutek uspeha in ponosa, zato si naslednjič želimo biti še boljši (več všečkov ali še boljši dosežek v igri) – ob tem pa zapademo v past vse večje želje po uporabi digitalnih tehnologij. Čeprav posledice pretirane uporabe spleta in družbenih omrežij niso direktno vidne navzven, povzročajo spremembe v naših možganih. Kažejo se preko zanemarjanja drugih vidikov življenja (npr. šolsko delo, telesna aktivnost, druženje, osebna higiena), večje razdražljivosti, utrujenosti, težav s spanjem, glavobola, slabšanja vida, sključene drže, težav z osredotočanjem, fantomskih občutkov (npr. občutek vibriranja telefona, čeprav miruje). Več o učinkih spleta na duševno zdravje si lahko prebereš v prispevku o učinkih digitalnih tehnologij na naše duševno zdravje.

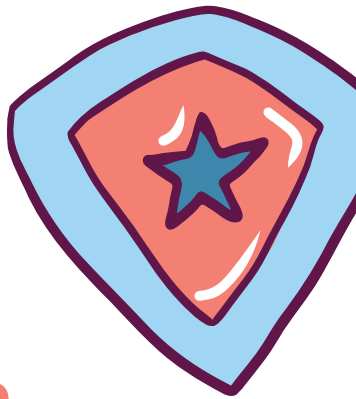
» Učinki digitalnih tehnologij



Kako biti odgovoren in spoštljiv uporabnik spleta?

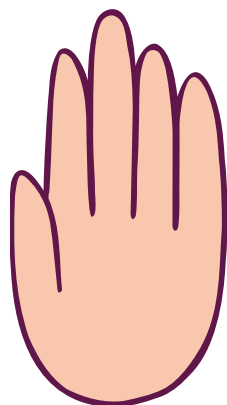
Na splet se vključujemo kot aktivni uporabniki, saj sami pripomoremo k soustvarjanju informacij (npr. objavljamo, všečkamo, pišemo komentarje). Delujemo tudi kot pasivni opazovalci (npr. spremljamo objave, beremo članke). V obeh primerih pa nosimo **odgovornost, da smo spoštljivi in obzirni – tako do sebe in lastne varnosti kot tudi počutja in varnosti drugih ljudi na spletu**. V nadaljevanju je navedenih nekaj dobrih praks uporabe spleta:

- » pred delitvijo osebnih vsebin (npr. informacije o datumu rojstva, trenutni lokaciji, slike ali videoposnetki) **razmislimo** o možnih negativnih posledicah in **se pogovorimo** z odraslo osebo, ki je večča uporabe spleta in družbenih omrežij,
- » pazimo na **spoštljivo komunikacijo** – česar ne bi rekli sogo-vorniku v živo, ne pišemo tudi na spletu (naložimo si lahko zanimivo mobilno aplikacijo »Respect effect«, ki nas preko zabavnih izzivov uči spoštljive komunikacije
- » razvijamo **kritično mišljenje** – za vsako spletno vsebino pre-sodimo njeno kakovost (npr. ali je resnična, kdo je njen avtor, s kakšnim namenom je bila napisana), preden jo uporabimo ali delimo naprej,
- » **ne prispevamo k širjenju spletnega nasilja** – ne vključujemo se v nobeno izmed oblik spletnega nasilja. Namesto tega obves-timo odraslo osebo, ki bo znala ukrepati dalje (npr. starš, učitelj, trener, šolska svetovalna služba).



Kako kot mladostnik poskrbim za varno in zmerno uporabo spleta?

Čeprav smo kot mladostniki večji uporabe digitalne tehnologije in spleta, moramo ob uporabi interneta in družbenih omrežij poskrbeti za njihovo varno in zmerno uporabo. Razmišljati moramo o načinih zavarovanja sebe, svojih podatkov in identitete, da bomo lahko koristili dobre plati spleta in se obvarovali pasti:



» Če pri sebi zaznamo, da pogosto zapademo v spiralo brez-ciljnega »skrolanja« po družbenih omrežjih, si lahko na telefonu ali v posamezni aplikaciji nastavimo dnevno **omejitev časa uporabe**. Lahko se odločimo, da bomo ob določenih delih dneva (npr. ob kosilu, večerji, pogovorih z domačimi, v telovadnici, na sprehodu, pred spanjem) izklopili obvestila na telefonu ali pa ga pustili izven našega dosega. Običajno se zvoku ali vibriranju telefona težko upremo in vedno pogledamo obvestilo, čeprav moramo svojo pozornost odmakniti od tistega, kar trenutno počnemo. V ta namen si lahko omejimo ali popolnoma izklopimo obvestila za družbena omrežja in s tem nazaj prevzamemo moč, da se z njimi ukvarjamo le takrat, kadar želimo sami. Uporabo digitalnih naprav omejimo tudi tako, da jih fizično umaknemo od našega dosega (npr. pred spanjem telefon pustimo v drugi sobi).

» Mnogo ljudi doživlja strah pred tem, da bi ob odklopu od spleta zamudili kaj pomembnega. V ozadju nenehnega posodabljanja in brskanja lahko tičijo tudi stiske ali težave, kot so občutki anksioznosti, osamljenosti in slaba samopodoba. S stalnim pogledovanjem na splet ali družbena omrežja se izogibamo tem občutkom in jih v tistem trenutku odmislimo. Morda se zdi pretežno, da bi se z njimi soočili. Poskrbimo za to, da **več časa kot spletu namenimo pristnemu druženju in udejstvovanju v svojih hobijih**. To si vzemimo kot izziv, saj bo od nas terjalo močno voljo in trud, da se vzdržimo od poseganja po digitalnih napravah.

» Svoje profile na družbenih omrežjih nastavimo na **zasebne** (ang. *private mode*). To pomeni, da bodo naš profil na spletu lahko zasledili samo tisti, ki nas poznajo tudi v živo. S tem se izognemo neželenim sporočilom s strani neznanih profilov.

» **Omejimo deljenje osebnih informacij**, na podlagi katerih bi nas ljudje, ki spremljajo naša družbena omrežja lahko našli (npr. domači naslov, trenutna lokacija nahajanja, šola, glasbena šola, center, športni klub, ki jo/ga obiskujemo). Zavedajmo se tudi, da ne smemo deliti osebnih informacij drugih brez njihovega dovoljenja.

» Na družbenih omrežjih lahko sledimo velikemu številu profilov. Objave različnih ljudi v nas vzbudijo raznolike občutke – ob spremljanju nekaterih se počutimo dobro, navdahnjeno ali motivirano, ob drugih pa potrto, anksiozno ali razdraženo. Ob tem se opomnimo, da imamo moč, da **sami odločamo o tem, komu bomo sledili**. Nekaj časa namenimo temu, da se po vsaki objavi različnih profilov vprašamo, kakšne občutke v nas vzbuja. Če ocenimo, da spremljanje določenega profila za nas nima posebne koristi, ga lahko od-sledimo oziroma odstranimo s seznama prijateljev. Na ta način se bodo spremenili tudi algoritmi objav, ki nam bodo kazali primernejše vsebine.

Poleg omenjenih virov je več o zdravi in varni rabi spleta na voljo v rubriki Jaz na spletu. Uporabna je tudi spletna stran Varni na internetu, ki piše o neobičajnih telefonskih klicih in drugih spletnih prevarah.

» Jaz na spletu



» Varni na internetu



In, če te zanima več ...

- » nisiokpovejnaprej.si/dusevno-zdravje/najpogostejse-dusevne-motnje/prekomerna-in-skodljiva-raba-digitalnih-naprav
- » tosemjaz.net/razisci/jaz-na-spletu
- » helpguide.org/articles/abuse/cyberbullying-dealing-online-bullies
- » Priporočila za zdravo uporabo zaslonov pri mladih – Program Mira (zadusevnozdravje.si)
- » helpguide.org/articles/addictions/smartphone-addiction
- » Digitalne tehnologije imajo pomembno vlogo v našem življenju in lahko vplivajo na naše duševno zdravje – Program Mira (zadusevnozdravje.si)
- » helpguide.org/articles/mental-health/social-media-and-mental-health
- » nizj.si/publikacije/srecanja-na-spletu
- » logout.org/sl/za-druzine/mladostniki
- » newsinhealth.nih.gov/2022/09/healthy-social-media-habits
- » www.steker.si/skupine/mladi
- » nizj.si/zivljenjski-slog/nekemicne-zasvojenosti/zaslone
- » zdaj.net/otrok/solski-otrok/ali-smo-na-spletu-varni
- » annafreud.org/on-my-mind/managing-social-media
- » logout.org/sl/blog/kako-igranje-videoiger-vpliva-na-moje-mozgane
- » raisingchildren.net.au/teens/entertainment-technology
- » logout.org/sl/vprasaniki/test-zasvojenosti-z-video-igrami-tudi-na-mobilnih-napravah



MED Stiske mladostniki



V obdobju mladostništva se srečujemo z različnimi izzivi in preizkušnjami. Naše razpoloženje se spreminja, zato smo lahko del dneva dobre volje, drug del pa slabše razpoloženi. Ob tem slabo duševno počutje ni nekaj, česar bi se morali sramovati ali se na vsak način izogibati. Vsaka čustva, tudi neprijetna, imajo namreč svoj namen (npr. žalost nam pomaga pri predelavi težkih izgub in dogodkov, strah nas varuje pred nevarnostjo, jeza pa nas aktivira, da izrazimo svoje mnenje ali spremenimo stvari, ki nas motijo). Doživljanje stiske se zagotovo ne dogaja samo nam, temveč se z njo srečuje veliko mladostnikov.

Če doživljamo stisko, to ne pomeni, da imamo duševno motnjo ali da je z nami karkoli narobe. V življenju se srečujemo s prehodnimi obdobji boljšega in slabšega razpoloženja. Naše počutje je odvisno od zunanjih dogodkov (npr. ob smrti bližnjega smo žalostni, ob praznovanjih obletnic pa veseli) – oziroma natančneje, od tega, kako mi zaznamo določen dogodek. Ko se v času šolskega ocenjevanja srečujemo z veliko **stresa**, smo bolj verjetno razdražljivi in slabe volje, kot pa v času oddiha med poletnimi počitnicami, ko smo sproščeni in radostni. Stres doživljamo, kadar smo soočeni z obveznostmi, za katere ocenimo, da nimamo dovolj znanja ali spretnosti, da bi jih lahko uspešno premostili. Ena izmed običajnih reakcij na stres je, da pričnemo kritizirati samega sebe. Če to zaznamo pri sebi, se opozorimo, da nam negativnost ne bo koristila oz. se bomo zaradi tega počutili še slabše. Raje skušajmo razmisliti o tem, kar nam je na voljo, da lahko izkoristimo v dani situaciji – npr. situacijo lahko razrešimo, spremenimo ali se od nje umaknemo, če se nas ne tiče.

Obdobja slabšega razpoloženja ali povečanega stresa sčasoma običajno minejo sama od sebe. Če pa imamo občutek, da se slabo počutimo dlje časa brez posebnega razloga, bodimo pri sebi pozorni na nekatere opozorilne znake stiske.



Opozorilni znaki

Znaki, ki kažejo na to, da smo v stiski, so:

- » pogosta zaskrbljenost, strah ali tesnoba, ki se kaže kot tiščanje v prsih, dušenje, cmok v grlu, omedlevica...,
- » razdražljivost, pogosti izbruhi jeze oziroma to, da nas razni dogodki hitro vržejo s tira,
- » potrtnost, žalost in pogoste negativne misli, ki nam omejujejo, da bi nadaljevali s trenutnim početjem,
- » težka uvidimo smisel in se veselimo prijetnih stvari,
- » občutek, da se ne moremo sprostiti oziroma ves čas premlevamo, razmišljamo o preteklih in prihajajočih dogodkih,
- » znatne težave s pozornostjo in osredotočanjem (tudi, kadar si nekaj želimo dobro opraviti),
- » težje sledimo pouku v šoli in imamo posledično slabši uspeh, kljub vloženemu trudu in prizadevanju,
- » spremembe in težave s spanjem, prehranjevanjem, gibanjem,
- » izogibanje druženju in zapiranje v samoto,
- » zmanjšanje ali izguba motivacije za stvari, ki smo jih včasih radi počeli (hobiji, interesi, druženje),
- » skrajna vedenja (npr. zatekanje k hrani za lajšanje stiske ali pa omejevanje hrane, prekomerna telovadba),
- » pomanjkanje ali izguba energije navkljub urejenemu spancu,
- » izogibanje različnim stvarem (tudi prijetnim), saj zanje nimamo volje ali energije,
- » uporaba digitalnih tehnologij, spleta, alkohola, tobaka in drog kot pobeg od neprijetnih občutkov,
- » samopoškodovanje ali misli o samomoru.

Kadar pri sebi dlje časa (teden ali več) opazamo več zgoraj opisanih znakov, je na nas, da se obrnemo po pomoč. Sprva jo lahko poiščemo pri bližnji osebi, ki ji zaupamo. Z njo se skušajmo iskreno pogovoriti o tem, kar doživljamo. Takšen pogovor nam lahko nudi razbremenitev in razumevanje, da se nam s stisko ni treba spopadati sami. Če opazimo, da pogovor z bližnjim ne zadostuje, se obrnimo po strokovno pomoč. Poiščemo jo lahko pri osebnem zdravniku, šolski svetovalni službi, (šolskemu) psihologu ipd.

Ob iskanju pomoči nas lahko omejujejo prepričanja, da bomo stisko rešili sami. Res je, da **sami nosimo odgovornost za skrb za svoje dobro počutje. To pa ne pomeni, da bi se morali s psihičnimi bremenami soočati čisto sami** – na voljo imamo različne vire podpore, na katere se lahko obrnemo. Soočamo se lahko s strahovi, sramom in stigo v zvezi z iskanjem pomoči. Ob tem se zavedajmo, da so to omejitvena prepričanja, ki nam ne koristijo. Veliko mladostnikov se srečuje s (psihičnimi) težavami in zanje tudi poiščejo pomoč.

Kaj lahko storim, ko doživljam stisko?

Ljudje smo si različni, zato stiske premagujemo na različne načine. Nekateri se pogovorijo z bližnjimi, drugi se zaprejo vase, tretji posežejo po alkoholu in drogah, četrti svoja čustva izražajo navzven na neustrezen način (npr. preko agresivnega vedenja, uničevanja stvari). Kadar nam je težko, imamo na voljo več načinov samopomoči. Nekateri so namenjeni temu, da se razbremenimo in za trenutek odmislimo neprijetne občutke, z drugimi pa se lotimo aktivnega premagovanja težav.

Kadar doživljamo stisko, poskusimo:

- » **Izraziti stisko:** svojo stisko lahko izrazimo na različne načine. Lahko jo izpovemo bližnji osebi, ki nam nudi podporo in skuša razumeti, kaj doživljamo. Če nam je svoje doživljanje težko izraziti naglas, lahko sprva poskusimo občutke zapisati (npr. v svoj dnevnik, v obliki pisma ali pesmi). Napisano lahko obdržimo ali pa raztrgamo/počečkamo in mislim na ta način odvzamemo moč, ki jo imajo nad nami. To nam morda pomaga pri zaznavi tega, da sami držimo vajeti svojega počutja. Uvidimo lahko, da je v veliki meri odvisno od nas kako bomo gledali na določeno situacijo in kaj lahko storimo, da se podpremo ob težkih trenutkih. Svoje doživljanje lahko opišemo tudi v spletni svetovalnici za duševno zdravje mladih #To sem jaz ali pa navežemo stik preko spletne klepetalnice Tom ali pokličemo brezplačno številko TOM telefona za mlade v stiski (116 111).

» Prvi viri pomoči v stiski



» Svetovalnica #To sem jaz



» Klepetalnica Tom



» **Tehnike sproščanja**



» **Dober spanec**



» **Uravnotežena prehrana**



» **Telesna dejavnost**



» **Zdrava uporaba zaslonov**



» **Prvi viri pomoči v stiski**



» **Čustva in psihične stiske**



» **Priročnik Kaj lahko storim, da mi bo lažje**



» **Izraziti čustva:** če čutimo, da se v nas nabirajo močna čustva, jih skušajmo izraziti in jih ne držati v sebi. Čustva lahko izrazimo preko ustvarjanja (risanja, čečkanja po papirju, barvanja, lepljenja kolaža, snemanja videov, sestavljanja glasbe ...), poslušanja glasbe (nastavimo si lahko glasbo, ki se ujema z našim razpoloženjem ali pa čisto nasprotno, da s tem skušamo povzdigniti naše razpoloženje), razvijanja novih veščin (sestavljanja sestavljanke, ustvarjanje plesne koreografije, preizkušanja receptov, pisanja kratkih zgodb ali komičnih stripov) ipd.

» **Vzeti si počitek/odmor:** počnimo stvari, ob katerih se počutimo dobro in nas razbremenijo. To so lahko namizne družabne igre, branje, gibanje, kuhanje ali peka sladice ... Poskusimo lahko tudi s katero izmed tehnik sproščanja. Ob tem ni nujno, da karkoli dosežemo ali postorimo, temveč so namenjene zgolj temu, da se odklopimo in vzamemo nekaj časa zase. Do sebe bodimo strpni in prizanesljivi ter znižajmo pričakovanja, kaj vse koristnega bi morda morali početi. Pomembno je, da najprej poskrbimo za dobro počutje, šele nato bomo lahko premagovali različne izzive.

» **Skrbeti zase:** telesno in duševno zdravje sta medsebojno povezana. Če poskrbimo za svoje telesno zdravje (npr. poskrbimo za dober spanec, se uravnoteženo prehranjujemo, dovolj gibamo, se izogibamo prekomerni rabi zaslonov, alkoholu in drugim drogam), nam bo to omogočilo podlago za dobro duševno počutje.

Te strategije samopomoči lahko pomagajo na kratek rok, če stiska še ni pregloboka. Če pa pri sebi zaznamo, da bi potrebovali več podpore, se obrnimo po strokovno pomoč.

Več vsebin o čustvih in psihičnih stiskah med mladostniki se nahaja na spletnem portalu #To sem jaz. Na voljo tudi priročnik »Kaj lahko naredim, da mi bo lažje?«, kjer preko QR kod spoznaš oblike za pomoč sebi.

Če sam/a pri sebi že dlje časa opažaš slabše počutje, ki ga ne znaš opredeliti, so ti lahko v pomoč naslednji opisi različnih stisk, ki so pogoste med mladostniki:

» zaskrbljenost ali anksiozno počutje,

» stiske glede izgleda ali počutja v svojem telesu, ki so povezane s hrano,

» potrtost, otožnost ali depresivno počutje,

» razmišljanje o načinih lajšanja stiske preko samopoškodovanja.



In, če te zanima več ...

» youth.gov/youth-topics/youth-mental-health/warning-signs

» opa.hhs.gov/adolescent-health/mental-health-adolescents

» childrenssociety.org.uk/information/young-people/well-being/resources

» medlineplus.gov/teenmentalhealth.html

» youth.gov/youth-topics/youth-mental-health/mental-health-disorders

» raisingchildren.net.au/pre-teens/mental-health-physical-health/about-mental-health/teen-mental-health#pre-teen-and-teenage-mental-health-conditions-nav-title

» raisingchildren.net.au/pre-teens/mental-health-physical-health/stress-anxiety-depression/anxiety-disorders



POČUTJE Anksiozno mladostnikov PRI



V življenju lahko doživljamo različne strahove ali pa obdobja tesnobe oziroma anksioznosti. Ta se lahko pojavijo v času povišanega stresa in obremenitev, na primer ob ocenjevalnih obdobjih, zaključevanju polletja, vstopu v nov razred ali šolo, času tekmovalne sezone ... Lahko pa se anksiozno počutje pojavi brez nam poznane razloga, zato včasih ne vemo, od kod prihaja.

Kaj sploh je anksioznost?

Anksioznost ali tesnoba pomeni občutek neopredeljenega strahu ali zaskrbljenosti. Gre za to, da v sebi čutimo napetost, ob tem pa ne vemo točno, zakaj smo tako napeti oziroma vznemirjeni. Anksioznost pa ni zgolj slaba ali nekoristna, saj nas opozarja na tveganja, spodbuja k reševanju izzivov, pomaga ostati »v pripravljenosti« za soočanje z ovirami ipd. Od strahu se loči po tem, da nas strah opozarja na neko konkretno nevarnost in traja krajši čas, medtem ko se anksioznost lahko pojavi brez oprijemljivega razloga, traja dlje časa in je povezana bolj s pričakovanjem negativnih izidov kot z aktualnim dogajanjem. Več o anksioznosti si lahko preberete v spletni svetovalnici za mlade #To sem jaz ali na spletni strani Cool Kids.

Izvori anksioznega počutja so različni in včasih prikriti. Nekateri vztrajajo iz otroštva, na primer zaskrbljenost pred boleznijo ali poškodbo sebe in bližnjih, šolskim neuspehom, pričakovanji staršev... Pojavijo se lahko tudi novi izvori anksioznega počutja, kot so nastopanje pred drugimi, negotovost glede spolnosti, bojazen pred izgubo nadzora nad samim seboj, pred nesprejetostjo med vrstniki, glede zunanjega izgleda ipd. Anksioznost doživljamo četudi zanjo ni objektivnega razloga (npr. vznemirja nas misel na neuspeh v šoli, čeprav imamo zavidljive ocene). Več o tem, kaj povzroča anksioznost, je opisano v spletni svetovalnici #To sem jaz.

» Kaj je
anksioznost
ali tesnoba
#To sem jaz



» Cool Kids



» Kaj povzroča
anksioznost
#To sem jaz



Kako se anksiozno počutje kaže v vsakodnevnem življenju?

Vsak izmed nas v življenju občuti določeno mero anksioznosti. Vendar pa se ljudje med seboj razlikujemo v tem, kako pogosto in intenzivno jo doživljamo. V času mladostništva se anksiozno počutje običajno pojavlja pogostejše in močnejše kot v času otroštva. Z vidika odrasčanja postajamo vse bolj samostojni in nosimo več odgovornosti za svoja dejanja, zato smo lahko tudi bolj anksiozni. **Običajno pa se večina mladostnikov nauči dobro obvladovati anksiozna občutja.**

Anksiozno počutje se lahko kaže na duševni ali telesni ravni. Na duševni ravni anksioznost prepoznamo preko občutkov razdražljivosti, vznemirjenosti, težav z osredotočenostjo, švigajočimi negativnimi mislimi (*»to je preveč zame«, »tega ne bom preživel/a«*) ... Še lažje pa lahko anksioznost prepoznamo preko telesnih znakov, kot so potenje ob mirovanju, tresenje rok ali glasu, cmok v grlu, plitko dihanje, razbijanje srca, občutek omotice, mlahavih nog ali rok, mravljinčenja, slabosti ...

Če se počutimo anksiozno, to še ne pomeni, da imamo duševno motnjo.

» Vprašalnik o anksioznosti



Zaskrbljenost ali anksiozno počutje je običajna reakcija, kadar se srečamo z nepredvidljivimi dogodki, za katere ne vemo, kakšen bo razplet. Vsak izmed nas zato včasih občuti določeno mero anksioznosti. Ti občutki se sčasoma zmanjšajo oziroma minejo s tem, ko se zunanji stresni dogodki umirijo. Mladostnikom je na voljo kratek vprašalnik o razsežnosti anksioznega počutja. Včasih pa anksiozno počutje ne preneha in se stopnjuje. Anksioznost postane problematična, kadar se dogaja tako pogosto in intenzivno, da nas ovira pri opravljanju pomembnih stvari (npr. šolske obveznosti, druženje ...). Anksioznost je problematična tudi, če povzroča tako močno nelagodje, da se pričnemo izogibati stvarem (npr. ob dnevu govornega nastopa ostanemo doma). Samo diagnozo anksioznosti kot duševne motnje sicer lahko postavi samo strokovnjak s področja duševnega zdravja na podlagi temeljitega ocenjevanja.

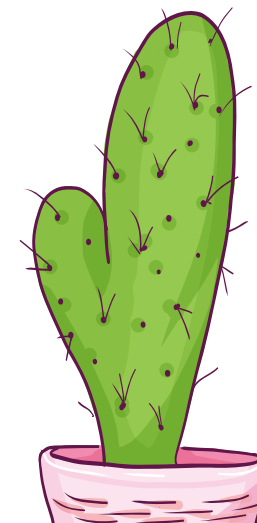
Kako si lahko pomagam ob anksioznem počutju?

Če se srečujemo z anksioznimi občutki, je na voljo več korakov pomoči.

1 Prvi korak je **samopomoč**. Načini samopomoči za mladostnike so opisani v priročniku Kaj lahko storim, da mi bo lažje? (od strani 34. dalje).

2 Če smo dlje časa preizkušali različne načine samopomoči, vendar se naši občutki anksioznosti niso zmanjšali, se lahko po pomoč obrnemo k bližnji osebi, ki nam je na voljo za **pogovor**. To so lahko (stari) starši, starejši sorojenci, prijatelji, razrednik, trener ... Obrnemo se lahko tudi na šolsko svetovalno službo. Na voljo so nam tudi različni anonimni viri pomoči, kjer lahko poiščemo brezplačno pomoč, nasvet ali odgovor na vprašanje: TOM telefon (116 111) e-tom.si, spletni portal #To sem jaz tosemjaz.net.

3 V zadnjem koraku je na voljo **strokovna pomoč**. Po pomoč se lahko obrnemo k osebnemu zdravniku ali pa pri njem zaprosimo za strokovnjaka s področja duševnega zdravja (psiholog, psihiatra). Na spletni strani Programa Mira, nacionalnega programa duševnega zdravja so opisani strokovnjaki, ki lahko pomagajo. Na spletnem mestu Programa MIRA je mogoče najti tudi možne vire pomoči v vaši bližini.



» Kaj lahko storim, da mi bo lažje?



» TOM telefon



» #To sem jaz

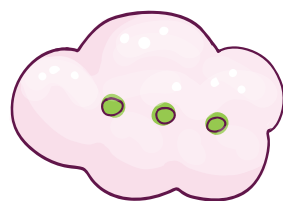


» Strokovnjaki, ki lahko pomagajo



» Mreža virov pomoči

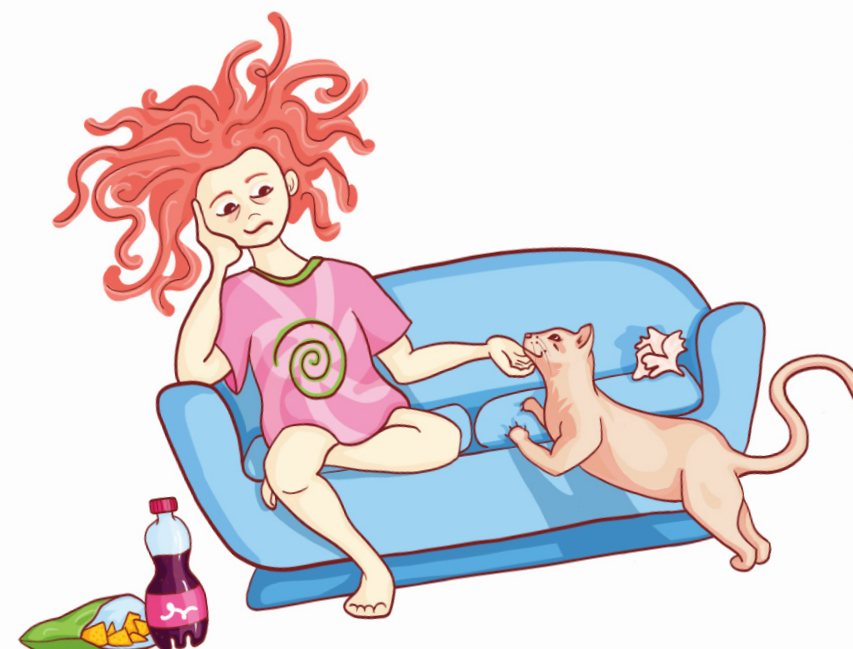




In, če te zanima več ...

- » Kaj lahko naredim, da mi bo lažje? (str. 17) tosemjaz.net/prirocniki/kaj-lahko-naredim-da-mi-bo-lazje
- » Zupančič, M. (2009). Oprelitev razvojnega obdobja in razvojne naloge v mladostništvu. V L. Marjanovič Umek in M. Zupančič (ur.), Razvojna psihologija, str. 511–632. Založba Rokus Klett, d.o.o.
- » kidshealth.org/en/teens/anxiety.html
- » childrenssociety.org.uk/information/young-people/well-being/resources/anxiety
- » raisingchildren.net.au/pre-teens/mental-health-physical-health/stress-anxiety-depression/anxiety-disorders
- » mentalhealth.org.uk/explore-mental-health/a-z-topics/anxiety
- » coolkids.si/mladostniki-case-4
- » tosemjaz.net/razisci/custva-in-psihicne-stiske/?topic=21
- » helpguide.org/articles/anxiety/anxiety-in-children-and-teens
- » nimh.nih.gov/health/publications/so-stressed-out-fact-sheet
- » Razločevanje stresa in anksioznosti: <https://www.nimh.nih.gov/health/publications/so-stressed-out-fact-sheet>
- » mind.org.uk/information-support/types-of-mental-health-problems/anxiety-and-panic-attacks/about-anxiety
- » youngminds.org.uk/young-person/mental-health-conditions/anxiety
- » youth.gov/youth-topics/youth-mental-health/mental-health-disorders

POČUTJE Depresivno mladostnikov PRI



V življenju doživljamo različna čustva, od prijetnih (veselje, presenečenje, ponos) do manj prijetnih (žalost, potrto, razočaranje). V času mladostništva pa so ta bolj intenzivna in se hitreje spreminjajo. Naše razpoloženje se v dnevu spreminja, kar je povsem običajno. Včasih lahko pri sebi ali prijatelju prepoznamo, da se stvari ne veseli(mo) več tako, kot smo/se jih je včasih ali pa se pogosteje zapira(mo) vase. Ob tem gre lahko za počutje malodušnosti. Več o tem, kako izgleda in kako si lahko pomagamo, najdeš spodaj.

Kaj pomeni depresivno počutje?

Žalost je eno izmed osnovnih čustev, doživljamo jo že od otroštva dalje. Vsak izmed nas pa žalost občuti in izraža različno, zato so tudi naši načini soočanja z njo različni. Pojavi se kot normalen odziv na neprijetne življenjske dogodke (npr. smrt bližnjega, izguba nečesa pomembnega, slovo). Občutki žalosti nam omogočajo, da se poslovimo od nečesa, kar nam je veliko pomenilo in sprejmemo situacijo. Občutke potrtosti lahko doživljamo tudi zaradi visokih pričakovanj. Sami sebe lahko primerjamo z ljudmi, ki jih vidimo po televiziji, na spletu ali jih spremljamo preko družbenih omrežij. Zaradi previsokih pričakovanj, ki si jih oblikujemo sami ali naši bližnji, lahko doživljamo občutke manjvrednosti in smo kritični sami do sebe. Včasih pa se žalost in potrto pojavita brez posebnega razloga, kar občutimo kot brezvoljnost, otožnost ali občutek nesmiselnosti. To lahko nakazuje na depresivno počutje.

Več o depresivnih občutkih je moč raziskati v spletni svetovalnici za duševno zdravje mladih #To sem jaz.

» Žalost in depresija
#To sem jaz



Kako se depresivno počutje kaže v vsakodnevnem življenju?



Za obdobje mladostništva je značilno, da smo bolj osredotočeni nase in na svoje počutje. Nehote se veliko ukvarjamo s samim seboj, zato morda tudi hitreje opazimo malenkosti v svojem počutju. Posledično lahko hitreje zaznamo negativne dogodke, misli ali izkušnje, ki so se nam zgodile. Prepoznamo lahko tudi nihanja našega razpoloženja in morda pomislimo, da je z nami nekaj narobe. **Občasna depresivna občutja in nihanja razpoloženja iz dobrega počutja v slabšega in obratno pa so v času mladostništva čisto običajen pojav.** So posledica hormonskega razvoja, sprememb znotraj nas, okoliščin in situacij, ki se dogajajo okoli nas.

Depresivno počutje vpliva na naše razmišljanje, spanje, prehranjevanje, gibanje in opravljanje vsakodnevnih obveznosti. Kaže se na duševni ali telesni ravni. Preko notranjih oziroma duševnih znakov potrto počutje lahko prepoznamo po občutkih brezupa, nemoči, da je vse brez-veze, občutimo pomanjkanje veselja do stvari, ki jih radi počnemo, negativnih mislih (»ničesar se nimam za veseliti«, »vse je nesmiselno«), občutkih krivde, osamljenosti, siljenju na jok, težavah z osredotočanjem kljub trudu ipd. Na telesni ravni depresivnost prepoznamo preko različnih znakov, kot so počasno gibanje, tih govor, utrujenost, spremenjen apetit, zapiranje vase in odklanjanje druženja s prijatelji, otožna ali brezizrazna obrazna mimika ...

Včasih se nekdo, ki se počuti žalostno in potrto, navzven vede popolnoma obratno – se veliko smeji, glasno govori, zabava druge, stalno išče nove dogodivščine ipd. Predvidevanje o počutju druge osebe na podlagi tega, kako se oseba vede v družbi, je zato lahko varljivo. Bližnjo osebo je zato vedno dobro direktno vprašati po njenem počutju. To storimo v zaupnem in varnem okolju, saj s tem poskrbimo, da se bo oseba počutila udobno deliti svoje doživljanje z nami.

Če se počutimo žalostno in potrto, to še ne pomeni, da imamo depresijo.

Doživljanje žalosti je običajna reakcija, kadar se srečamo z nam pomembnimi izgubami. Takrat je določeno obdobje žalovanja in depresivnega počutja normalen način soočanja s spremembo. Vsak izmed nas včasih občuti določeno mero otožnosti. Ti občutki se sčasoma zmanjšajo oziroma minejo, ko se zunanji stresni dogodki poležejo.

Včasih pa potrtost in žalost ne ponikneta in se stopnjujeta, tudi če za njiju ni jasnega vzroka v okolju. Depresivno počutje postane problematično, kadar se dogaja tako pogosto in intenzivno, da nas ovira pri opravljanju pomembnih stvari (npr. šolske obveznosti, druženje ...). Doživljanje depresivnosti je zaskrbljujoče tudi, kadar se zaradi potrtosti in pomanjkanja smisla pričnemo zapirati vase ali izogibati stvarem (npr. zavračamo povabila na druženje in ves čas ostajamo v svoji sobi). Diagnozo depresivnosti kot duševne motnje sicer lahko postavi samo strokovnjak s področja duševnega zdravja na podlagi temeljitega ocenjevanja.

Kako si lahko pomagam ob depresivnem počutju?

» Kaj lahko storim, da mi bo lažje?



» Soočanje z depresijo #To sem jaz



» Depresija Program MIRA



Če se srečujemo z občutki potrtosti in brezsmiselnosti, je na voljo več korakov pomoči.

1

Prvi korak je **samopomoč**. Načini samopomoči za mladostnike so opisani v priročniku Kaj lahko storim, da mi bo lažje? (od strani 34. dalje). Nekaj splošnih nasvetov za soočanje z depresivnimi občutki pa je mogoče najti na spletni strani To sem jaz in Programa MIRA. Preizkusijo se lahko tudi mobilne aplikacije, s katerimi se spremlja in dela na našem počutju npr.:

» Smiling Mind



» Mood Panda



» Headspace



» MindDoc



» MoodTools



2

Lahko se zgodi, da smo preizkusili že več različnih načinov samopomoči, vendar se naša pogosta in dlje trajajoča otožnost ni polegla kljub temu, da v zadnjem času nismo izgubili česa pomembnega. V tem primeru se po pomoč lahko obrnemo k bližnji osebi, ki nam je na voljo za **pogovor**. To so lahko (stari) starši, starejši sorojenci, prijatelji, razrednik, trener ... Obrnemo se lahko tudi na šolsko svetovalno službo. Na voljo so nam tudi različni anonimni viri pomoči, kjer lahko poiščemo brezplačno pomoč, nasvet ali odgovor na vprašanje: TOM telefon (116 111) e-tom.si, spletni portal #To sem jaz tosemjaz.net.

3

V zadnjem koraku je na voljo **strokovna pomoč**. Po pomoč se lahko obrnemo k osebnemu zdravniku ali pa pri njem zaprosimo za strokovnjaka s področja duševnega zdravja (psiholog, psihater). Na spletni strani Programa Mira, nacionalnega programa duševnega zdravja so opisani strokovnjaki, ki lahko pomagajo.

» TOM telefon



» #To sem jaz



» Strokovnjaki, ki lahko pomagajo



» Mreža virov pomoči



In, če te zanima več ...

» Zupančič, M. (2009). Opredelitev razvojnega obdobja in razvojne naloge v mladostništvu. V L. Marjanovič Umek in M. Zupančič (ur.), Razvojna psihologija, str. 511–632. Založba Rokus Klett, d.o.o.

» youth.gov/youth-topics/youth-mental-health/mental-health-disorders

» mhanational.org/depression-teens-0

» kidshealth.org/en/teens/depression.html

» mentalhealth.org.uk/explore-mental-health/a-z-topics/depression

» helpguide.org/articles/depression/teenagers-guide-to-depression

» <https://www.tosemjaz.net/razisci/custva-in-psihicne-stiske/znaki-depresije-v-mladostnistvu>

» <https://www.tosemjaz.net/razisci/custva-in-psihicne-stiske/kje-nastane-in-kaj-vpliva-na-nastanek-depresije>

» <https://www.tosemjaz.net/razisci/custva-in-psihicne-stiske/soocanje-z-depresijo>



STISKE

povezane S

prehranjevanjem

mladostnikov

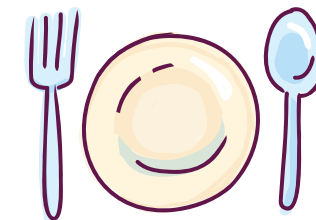
PRI



V času odraščanja doživljamo veliko sprememb. Razvoj v času mladostništva s seboj prinese tudi telesne spremembe, naše telo izgleda drugače kot smo vajeni iz časa otroštva. V svojem telesu se tudi počutimo drugače, kar je normalen občutek. Kot mladostniki smo bolj pozorni na naš zunanji izgled, saj se ukvarjamo s tem, kako nas bodo videli vrstniki ali simpatije. Skrb za svoj videz je pravzaprav ena izmed značilnosti mladostništva. V skladu s tem več razmišljamo o vplivu različnih stvari na telesni izgled, kot so stil oblačenja, kozmetični izdelki, prehrana, gibanje ...

Prehranjevanje in druženje ob hrani predstavljata pomemben vidik kulture (npr. tradicionalne jedi, praznovanje pomembnih dogodkov s pojedino), v kateri živimo. Hkrati nam uživanje določene hrane že samo po sebi vzbudi različne občutke, na primer nostalgijo ob okušanju jedi iz otroštva, prijetne občutke ob okušanju kombinacij okusov, utrujenost po prevelikem obroku. Na naš apetit med drugim vplivata trenutno razpoloženje in doživljanje stresa. Nekaterim ljudem se pod stresom zmanjša apetit. Drugi pa si ob doživljanju stiske ali stresa neprijetne občutke lajšajo s hrano. Hrana in druženje ob njej predstavljata enega izmed načinov uravnavanja našega počutja.

Včasih pa se zgodi, da hrana postane najpomembnejši način uravnavanja našega počutja. Takrat se lahko **počutimo, kot da se vse vrti okoli hrane**. Morda nas razmišljanje o hrani vznemirja in preprečuje, da bi se ob hrani sprostili in uživali. To kaže na stiske, povezane s hranjenjem.



Kaj pomenijo stiske, povezane s prehranjevanjem?

Stiske, povezane s prehranjevanjem so zelo različne. Nekatere so povezane z nadzorom vnosa hrane ali telesne dejavnosti. Druge gredo v smeri izgube nadzora ob uživanju velikih količin hrane v kratkem času, kar povzroči nelagoden občutek v želodcu. Ista oseba lahko doživlja tudi oba ekstrema pri prehranjevanju. Stiske, povezane s prehranjevanjem pa vključujejo tudi toge prehranske navade (npr. uživamo samo »zdrava« oz. »čista« živila), prepričanja (npr. hrano si moramo zaslužiti) ali rituale okoli prehranjevanja (npr. prehranjevanje znotraj časovnega okvira). Ob tem je bolj kot sama hrana pomembno to, kako se počutimo v svojem telesu oziroma kakšen odnos imamo do sebe po končanem obroku. Če se s hrano obremenjujemo do točke, ko stežka nadaljujemo s početjem ostalih stvari v dnevu, je to znak, da moramo pričeti razvijati bolj prijazen odnos do prehranjevanja in same/ga sebe.

Več o psihičnih stiskah, povezanih s prehrano, je na voljo v spletni svetovalnici za duševno zdravje mladih #To sem jaz.

» Motnje
hranjenja
#To sem jaz



Kako se stiske, povezane s prehranjevanjem kažejo v vsakodnevnem življenju?

Stiske, povezane s prehranjevanjem vplivajo na naše telo in počutje. Preko zunanjih znakov lahko tovrstne stike prepoznamo preko sprememb telesne teže, ponavljajočih se težavah s prebavo, preizkušanju restriktivnih diet, telesne šibkosti, utrujenosti ob urejenem spancu, težav s spanjem, izogibanja določenim skupinam hrane (npr. hitri hrani, glutenu, sladkarijam) brez utemeljenega razloga (alergij, intolerance) in v zdravstvenih težavah zaradi neustrezne prehrane. Ob tem ni nujno, da imajo težave z odnosom do hrane samo tisti, ki odstopajo od normalnih okvirjev telesne teže. Stiske, povezane s prehranjevanjem, zato točneje prepoznamo preko notranjih občutkov nelagodja ob hranjenju pred drugimi, občutkih krivde ali sramu ob uživanju določenih živil, oprezanja za komentarji

in potrditvami drugih glede zunanjega izgleda, ocenjevanja svojega izgleda v ogledalih, pogostega razmišljanja o tem, kaj bomo vnesli vase, omejevanja druženj ob prisotnosti hrane (npr. odklanjanje srečanja s prijatelji na pikniku), težavah z osredotočanjem zaradi pogostih misli na hrano ...

Če doživljamo spremembe v našem apetitu in odnosu do hrane, to še ne pomeni, da imamo motnjo hranjenja.

Občutki in stiske, ki jih doživljamo okoli hrane, postanejo problematična takrat, kadar se k hrani zatekamo vedno, kadar doživljamo močna čustva. Ob tem se lahko ujamemo v cikel: uživanje hrane, da bi se bolje počutili – občutki krivde in sramu po zaužitem obroku – ponovno zatekanje k hrani kot utehi za lajšanje neprijetnih občutkov. Ali pa želimo preko nadzora hrane in gibanja vzpostaviti nadzor nad našim počutjem in življenjem (npr. »ko bom izgledal/a tako, bom srečen/a, uspešen/a«). Vendar pa velja, da, dokler se v svojem telesu že sedaj ne počutimo dobro, nam različni poskusi spreminjanja izgleda ne bodo prinesli olajšanja in zadovoljstva. Če se nam to dogaja, je smiselno delati na samopodobi in raziskovanju drugih načinov sproščanja čustvene napetosti (npr. druženje s prijatelji, pisanje dnevnika počutja, iskanje hobijev, učenje novih stvari). Več o načinih pomoči si lahko prebereš v nadaljevanju.

Kako si lahko pomagam ob doživljanju stiske, povezane s prehranjevanjem?

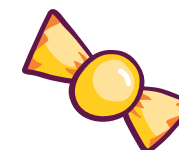
Če ob misli na hrano ali njen vpliv na zunanji izgled doživljamo stisko, je na voljo več korakov pomoči.

- 1 Prvi korak je **samopomoč**. Ob stiskah, povezanih s hrano in slabim počutjem v svojem telesu, je pomembno delati na samopodobi in odnosu do samega sebe. Korake za krepitev samopodobe pri mladostnikih je najti na spletni strani To sem jaz. O krepitvi samopodobe pa na spletni strani Programa MIRA.

» Samopodoba
#To sem jaz



» Krepitev
samopodobe
Program MIRA



» TOM telefon



» #To sem jaz



» Strokovnjaki, ki lahko pomagajo

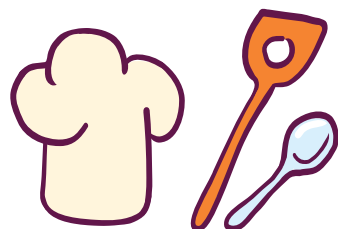


» Mreža virov pomoči



2 Lahko se zgodi, da smo preizkusili več načinov samopomoči, vendar še vedno veliko razmišljamo o hrani, njenem omejevanju ali iskanju utehe v njej. V tem primeru se po pomoč obrnimo k bližnji osebi, ki nam nudi **pogovor**. To so lahko (stari) starši, starejši sorojenci, prijatelji, razrednik, trener ... Obrnemo se lahko tudi na šolsko svetovalno službo. Na voljo so nam tudi različni anonimni viri pomoči, kjer lahko poiščemo brezplačno pomoč, nasvet ali odgovor na vprašanje: TOM telefon (116 111) e-tom.si, spletni portal #To sem jaz tosemjaz.net.

3 V zadnjem koraku je na voljo **strokovna pomoč**. Po pomoč se lahko obrnemo k osebnemu zdravniku ali pa pri njem zaprosimo za strokovnjaka s področja duševnega zdravja (psiholog, psihiater). Na spletni strani Programa Mira, nacionalnega programa duševnega zdravja so opisani strokovnjaki, ki lahko pomagajo.



In, če te zanima več ...

- » mentalhealth.org.uk/explore-mental-health/a-z-topics/eating-disorders
- » tosemjaz.net/razisci/custva-in-psihicne-stiske/?topic=25
- » helpguide.org/articles/eating-disorders/anorexia-nervosa
- » helpguide.org/articles/eating-disorders/bulimia-nervosa
- » helpguide.org/articles/eating-disorders/binge-eating-disorder
- » raisingchildren.net.au/pre-teens/mental-health-physical-health/mental-health-disorders/eating-disorders
- » tosemjaz.net/razisci/custva-in-psihicne-stiske/kaj-so-motnje-hranjenja



vedenje SAMOPOŠKODBENO mladostnikov PRI



Kot mladostnikom se nam včasih lahko zdi, da je vsega preveč. Dogaja se nam lahko veliko stvari, morda se soočamo z zahtevnimi šolskimi obveznostmi, lahko se počutimo nerazumljene in osamljene (tudi, če imamo veliko prijateljev), upiramo se pričakovanjem staršev, včasih se prepiramo s sorojenci ali pa se soočamo z različnimi drugimi situacijami. Vse to nas občasno preveč obremenjuje in povzroča stisko. Razmišljati pričnemo o tem, kako bi stisko olajšali ali od težkih občutkov vsaj za nekaj časa pobegnili. Ob tem se lahko zgodi, da te misli pridejo tako daleč, da pomislimo tudi na samopoškodovanje, ki nam v tistem trenutku predstavlja nadzor nad lastnimi občutki.



Kaj pomeni samopoškodbeno vedenje?

Samopoškodbeno vedenje pomeni vsako namerno poškodovanje svojega telesa, ki se ne zgodi »po nesreči«. Pojavi se, ko doživljamo močna neprijetna čustva (npr. krivde, sramu, besa, žalosti, obupa), s katerimi ne znamo ravnati. Želimo si nazaj prevzeti nadzor nad tem, kar čutimo. Lahko pa se počutimo otopele in ne čutimo ničesar, vse se nam zdi brez smisla. Čeprav se zavedamo, da samopoškodovanje ni pravi način za soočanje s stisko, z njim vseeno nadaljujemo, saj lažje prenesemo telesno bolečino, kot pa čustveno trpljenje. Po samopoškodbenem vedenju sicer za kratek čas občutimo pomiritev, hkrati pa občutimo tudi sram, krivdo ali jezo, da nismo znali ravnati drugače. Celoten potek lahko preraste v ustaljen vzorec vedenja, iz katerega sami ne znamo izstopiti.

Počutimo se lahko razpete med tem, da bi drugim povedali za svojo stisko. Hkrati pa nas je strah ali sram ubesediti, da se samopoškodujemo. Nekateri stisko skušajo izraziti preko ustvarjanja – pisanja pesmi, dnevnika, pisma, risanja stripov ... Zapomnimo si, da zaradi težnje po samopoškodovanju nismo slabe ali šibke osebe. Kvečjemu imamo v sebi moč, da se tej težnji upremo in poiščemo pomoč. Več vsebin o samopoškodbenem vedenju je mogoče raziskati na spletnih straneh #To sem jaz.

» Samopoškodbe
#To sem jaz



Kako se nagnjenje k samopoškodbenemu vedenju kaže v vsakodnevnem življenju?

Ob samopoškodovanju lahko občutimo sram ali krivdo. Ker ne želimo, da bi drugi izvedeli, kaj počnemo, znake samopoškodovanja prikrivamo. Izmišljamo si lažne razloge za poškodbe, ki jih imamo. Zaradi tega se lahko pričnemo izogibati oblikam druženja, kjer bi drugi opazili znake samopoškodbenega vedenja. Na ta način sami sebe izoliramo od drugih in se pričnemo zapirati vase. Ob tem pa se stiska le še pogloblja.

Pri samopoškodbenem vedenju gre za neustrezen in tvegan način soočanja s stisko. Zaradi tega se moramo ob težnji po samopoškodovanju obrniti po pomoč. To storimo čimprej oziroma še preden bomo ponovno začutili težnjo po samopoškodovanju, saj se bomo ob močnih čustvih temu verjetno težje uprli.

Kako si lahko pomagam ob samopoškodbenem vedenju?

» Samopoškodbeno vedenje



» TOM telefon



» #To sem jaz



» Strokovnjaki, ki lahko pomagajo



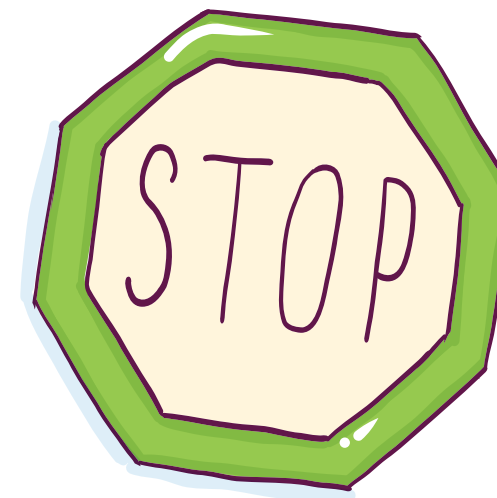
» Mreža virov pomoči



Včasih je najtežji korak samemu sebi priznati, da samopoškodovanje ni ustrezen način soočanja s stisko. Iz samopoškodbenega vedenja obstaja izhod, čeprav si ga v tistem trenutku težko predstavljamo. Večina mladostnikov ob zadostni podpori uspešno premaga težnjo po samopoškodovanju in razreši stiske, ki jih doživljajo.

- 1 Prvi korak so **načini spoprijemanja** s težnjo po samopoškodovanju. Ob samopoškodbenem vedenju si nekateri poiščejo načine, da se za nekaj časa zamotijo od vzgibov za samopoškodovanje. Različni načini spoprijemanja s samopoškodbenim vedenjem so opisani na spletni strani.
- 2 Lahko se zgodi, da smo preizkusili več načinov spoprijemanja, vendar še čutimo potrebo po samopoškodbenem vedenju. V tem primeru še naprej izvajajmo načine spoprijemanja, poleg tega pa se po pomoč obrnimo k bližnji osebi, ki nam nudi **pogovor**. To so lahko (stari) starši, starejši sorojenci, prijatelji, razrednik, trener ... Obrnemo se lahko tudi na šolsko svetovalno službo. Na voljo so nam tudi različni anonimni viri pomoči, kjer lahko poiščemo brezplačno pomoč, nasvet ali odgovor na vprašanje: TOM telefon (116 111) e-tom.si, spletni portal #To sem jaz tosemjaz.net.
- 3 V naslednjem koraku je na voljo **strokovna pomoč**. Po pomoč se lahko obrnemo k osebnemu zdravniku ali pa pri njem zaprosimo za strokovnjaka s področja duševnega zdravja (psiholog, psihiater). Na spletni strani Programa Mira, nacionalnega programa duševnega zdravja so opisani strokovnjaki, ki lahko pomagajo. Na tem spletnem mestu je mogoče najti tudi možne vire pomoči v vaši bližini.

Več o samopoškodbenem vedenju med mladostniki je na voljo v brošuri **Samopoškodbeno vedenje: Kako ga lahko razumemo in pomagamo?**



In, če te zanima več ...

- » mhanational.org/depression-teens-0
- » helpguide.org/articles/depression/teenagers-guide-to-depression.htm
- » kidshealth.org/en/teens/resisting-cutting.html
- » mentalhealth.org.uk/explore-mental-health/a-z-topics/self-harm
- » mentalhealth.org.uk/sites/default/files/2022-07/MHF-The-truth-about-self-harm-guide.pdf
- » tosemjaz.net/razisci/custva-in-psihicne-stiske/?topic=26
- » Publikacija Samopoškodbeno vedenje – Kako ga lahko razumemo in pomagamo?
- » scsd.si/files/Samopo%C5%A1kodovanje_bro%C5%A1ura_TuSmo.si.pdf
- » Publikacija Samomirno vedenje mladostnikov hippocampus.si/ISBN/978-961-293-163-6.pdf
- » Publikacija Stiske in samomirno vedenje mladostnikov: preprečevanje samomirilnega vedenja v šolskem okolju
- » zivziv.si/wp-content/uploads/ASS%CC%8C_brosura_cmprs2.pdf
- » youth.gov/feature-article/preventing-suicide-toolkit-high-schools



Kako^{SE} kot mladostnik/ca POSTAVIM in poskrbim zase



V času odraščanja razvijamo svojo identiteto (kdo smo kot posamezniki). Ob tem razvijamo tudi svoje mnenje, vrednote, pogled na svet ... Svoja razmišljanja želimo deliti z drugimi in uveljaviti svoj glas. Med vrstniki, prijatelji ali v družbi drugih ljudi, si želimo biti slišani in upoštevani. Da pa bomo uspešno izrazili svoje mnenje, moramo razviti določene spretnosti. Če želimo, da nam bodo drugi prisluhili in nas upoštevali, moramo svoja razmišljanja izraziti na jasen in spoštljiv način. Tak način izražanja se imenuje asertivna komunikacija oz. asertivnost.

Kaj je asertivnost?

Vabimo te, da si zamisliš dva scenarija, kjer ti prijatelj reče:

»Na živce mi greš
s svojim zamujanjem.
Res si počasnela.«

»Ko zamujaš, me ujezi, saj dobim
občutek, da ne ceniš mojega časa
tako, kot jaz tvojega.«

V obeh primerih nam je prijatelj želel povedati podobno (da ga naše zamujanje moti). Vendar pa je pomembna razlika v tem, kako nam je to povedal. V katerem primeru bi bolje sprejeli prijateljeve občutke jeze? V katerem primeru bi bili bolj pripravljeni spremeniti svojo navado zamujanja? Kateri primer manj verjetno vodi v prepir s prijateljem?

V drugem primeru je prijatelj uporabil asertivno komunikacijo. Asertivnost pomeni **odprto izražanje svojega mnenja in občutkov na obziren in spoštljiv način**. Le tako bodo drugi pripravljeni sprejeti in upoštevati izrečeno, ne da bi se počutili napadene. Ob takšnem izražanju svojih prepričanj nas drugi vidijo kot bolj zrele, odrasle, iskrene, odločne in samostojne osebe. Sami pa se počutimo slišane in ponosne, da smo se postavili zase.

» Kako se postaviti zase
#To sem jaz



» Dobre in slabe sestavine komunikacije
Program MIRA



» Vpliv vrstnikov
#To sem jaz



Nekaj primerov asertivne komunikacije:

Prav je, da se kot mladostniki postavimo zase. Vendar moramo to storiti tako, da ne posegamo v pravice in meje druge osebe. Kadar se pogovarjamo z drugimi, moramo biti obzirni do njihovih potreb, vrednot, želja ali mnenj, ki so lahko precej drugačni od naših. To ne pomeni, da se moramo vedno strinjati z vsemi. Pač pa, da **vsakemu drugačnemu mnenju damo priložnost**, ga poslušamo, pretehtamo, nato pa se odločimo, ali ga bomo sprejeli ali ne. V obeh primerih se vedemo sočutno in spoštljivo. Asertivna komunikacija omogoča, da se še naprej družimo s prijatelji, ki imajo o nečem drugačno mnenje od našega, in daje priložnost za debato in širjenje obzorij.

Več o asertivni komunikaciji najdeš v spletni svetovalnici za duševno zdravje mladih #To sem jaz ali na spletni strani Programa Mira.

Kdaj biti asertiven?

Asertivna komunikacija je še posebej koristna:

- » ob deljenju svojega mnenja z drugimi,
- » ob nestrinjanju ali drugačnih pogledih v primerjavi z drugimi,
- » kadar se srečujemo z vrstniškim pritiskom (npr. vrstniki nas želijo prepričati v nekaj, česar si ne želimo, vendar se bojimo, da se nam bodo v nasprotnem primeru posmehovali),
- » kadar ščitimo prijatelja/ico ali se postavimo zase,
- » ob postavljanju meja, ko ne vemo, kako bi nekomu rekli »ne«,
- » kadar nekoga nekaj prosimo,
- » ob konfliktih in prepirih (s starši, sorojenci, prijatelji).

»Tvoj okus za glasbo je drugačen od mojega. Lahko se dogovoriva, da nekaj časa poslušava glasbo po tvoji izbiri, nekaj časa pa po moji.«

»Ko mi dolgo časa ne odpišeš na prebrano sporočilo, postanem žalosten/a, saj dobim občutek, da ti nisem pomemben/a.«

»Ne želim kaditi. Če ti je kajenje všeč, z njim nadaljuj. Mene pa ne prepričuj vanj.«

Nekatere tehnike asertivnosti



Če se želite izuriti v asertivni komunikaciji, lahko preizkusite katero izmed spodnjih tehnik. Morda najdete tehniko, ki vam bo všeč in jo preizkusite naslednjič, ko se boste pogovarjali s prijatelji.

» **raziskovanje svojih želja in mnenj:** ko nas prijatelji vprašajo, kaj bi počeli ali kaj si mislimo o nečem, morda ne vemo, kako bi se odločili in kaj nam je všeč. Če pri sebi opazimo, da vedno odgovorimo »ne vem« in drugim prepustimo odločitev, lahko delamo na raziskovanju svojih želja in mnenja. Naša mnenja štejejo enako, kot mnenja drugih, zato je pomembno, da jih izražamo.

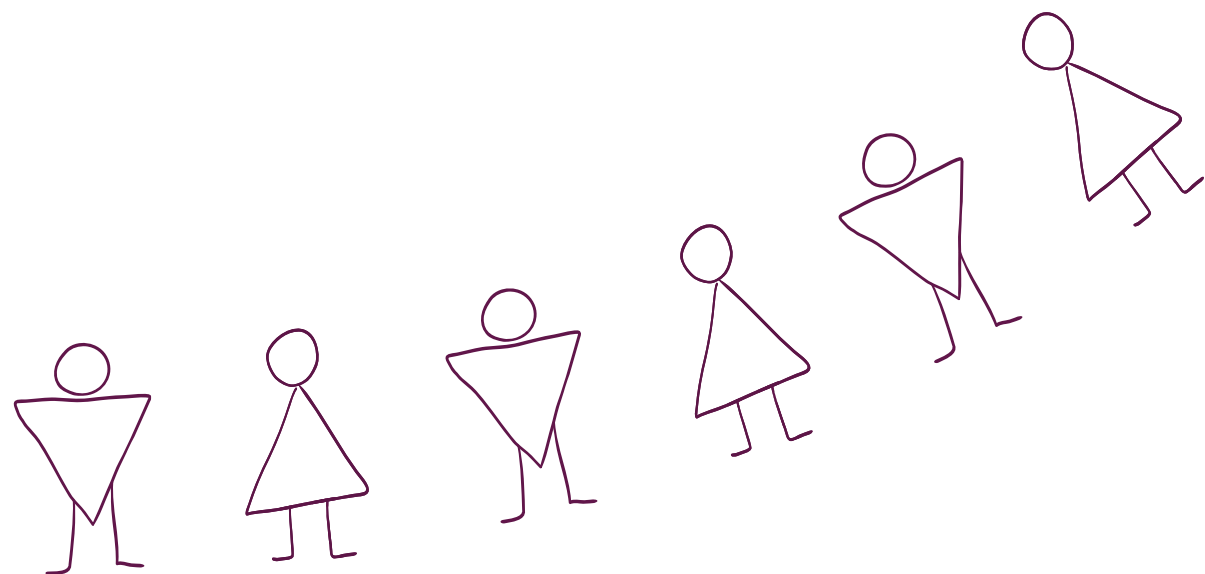
» **»jaz« sporočila:** so stavki v obliki »jaz sem«, preko katerih iskreno izrazimo svoje počutje (kot prejšnji primer: »Ko zamujaš, se ujezim, saj dobim občutek, da ne ceniš mojega časa tako, kot jaz tvojega«). Več o jaz stavkih si lahko preberete na spletni strani Programa Mira.

» **tehnika »omiljevanje«** (ang. *fogging*): na negativne opazke se odzovemo z mirnim glasom in sogovorniku ne pustimo, da nas vrže iz tira in nas vznemiri. Primer: ko nam nekdo reče, da smo smešno oblečeni, lahko mirno skomignemo z rameni in rečemo »mogoče«. To ne pomeni, da se moramo strinjati z izrečenim, temveč sami sebi dokažemo, da ni potrebno, da nas opazke drugih vznemirijo.

» **tehnika posnemanja:** pomislimo na nekoga, ki se zna postaviti zase. Kadar se znajdemo v situaciji, ki od nas zahteva izražanje našega mnenja, pomislimo, kako bi se odzvala ta oseba (kakšna je njena drža, očesni stik, kakšne besede uporablja). Lahko pa se nam dogaja, da ob druženju s prijatelji zlahka povemo, kar si mislimo, ob družbi manj poznanih ljudi pa si tega ne upamo. Takrat lahko za zgled postavimo sebe in si pred manj poznanimi ljudmi zamislimo, kako svoje mnenje delimo s prijatelji.

» Jaz stavki
Program MIRA





In, če te zanima več ...

- » childline.org.uk/info-advice/your-feelings/feelings-emotions/being-assertive
- » kidshealth.org/en/teens/assertive.html
- » therapistaid.com/worksheets/assertive-communication
- » positive.b-cdn.net/wp-content/uploads/2020/11/Rights-of-Assertiveness.pdf
- » positive.b-cdn.net/wp-content/uploads/2020/11/Talk-Assertively.pdf
- » jigsaw.ie/assertive-communication
- » prntexas.org/assertive-communication

Skrbi^{ME} (mladostnika)^{za} **PRIJATELJA** **v stiski**

– Kaj je v moji moči,
da mu **POMAGAM**?



V času mladostništva sta nam prijateljstvo in druženje z vrstniki pomembna. Če smo si z nekom blizu, ga redno videmo in dobro poznamo, zato lahko prepoznamo spremembe v počutju drugega. Če opazimo, da se prijatelj, sošolka ali vrstnik dlje časa obnaša drugače, kot običajno, postanemo zaskrbljeni. Želimo ji/mu pomagati, vendar ne vemo, kako pristopiti.

Kako prepoznati stisko in pristopiti?

» Opozorilni znaki samomorilnega vedenja



Prvi korak pri pomoči prijatelju je, da **prepoznamo** njegovo stisko. Vsak izmed nas sicer stisko doživlja na drugačen način. Navzven se morda niti ne vidi, da prijatelj doživlja težave (npr. anksiozne misli, potrto počutje, stiske, povezane s hrano). Slabše počutje prijatelja je lahko vidno preko drugačnega obnašanja, druženja, pogovarjanja z nami, oblačenja, slabših ocen v šoli, zapiranja vase, utrujenega izgleda, spremembe telesne teže ... Morda opazimo, da ima prijatelj kakšno nepojasnjeno poškodbo, rane, praske, ožganine in druge nenavadne poškodbe. Več o opozorilnih znakih, preko katerih lahko prepoznate stisko drugega, si lahko preberete na spletni strani.

Najbolje je, če prijatelja o tem, kar smo opazili, iskreno vprašamo, brez ovinkarjenja ali obsojanja, ko smo z njim na samem. **Namesto tega, da predvidevamo kaj prijatelj morda doživlja, je bolje, če ga o njegovem počutju direktno vprašamo.**

»Zadnje čase opažam, da si bolj zadržan/a.
Se je kaj takšnega zgodilo?«

»Zdiš se mi drugačen/a.
Na voljo sem ti, če se želiš pogovoriti.«

»Dolgo časa se že nisva slišala/i. Je vse OK?«

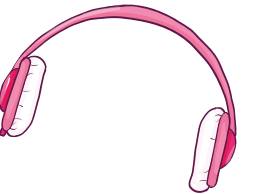
»Opazil/a sem ureznine na tvojih rokah.
Kaj se je zgodilo?«

Rečemo lahko:

Pomembno pa je, da to storimo nekje, kjer se nam prijatelj lahko zaupa. Prijatelju bo lažje, če bo imel občutek, da **nihče drug ne posluša pogovora** in če ima **dovolj časa za pogovor** brez motečih dejavnikov (npr. brnenja telefona, lovljenje avtobusa). Ko sta s prijateljem sama in je pripravljen govoriti o svojem počutju, ga potrpežljivo poslušamo, da pove, kar želi. Med govorom ga ne preganjamo ali prekinjamo. Če nas njegove besede šokirajo, zaskrbijo ali vznemirijo, skušajmo ostati mirni. Če nas kaj zanima, prijatelju postavimo enostavna in direktna vprašanja (npr. »Si razmišljal, da bi si kaj naredil?«). Pazimo, da ne sprašujemo po podrobnostih (npr. kako so nastale kakšne rane), ampak smo bolj osredotočeni na to, kaj je prijatelj občutil ob tem (npr. kako si se počutil/a, ko si pomislil/a, da bi se poškodoval/a). Po koncu pogovora se prijatelju zahvalimo, da je z nami delil svoje občutke. Povejmo mu, da brez njegovega dovoljenja ne bomo drugim govorili tega, kar nam je zaupal, **razen** v primerih, ko je ogroženo življenje prijatelja ali drugih (npr. prijatelj pravi, da bo nekaj storil sebi ali drugim).

Morda pa prijatelj o svojih težavah ne bo pripravljen govoriti. V tem primeru vanj ne silimo, temveč mu damo vedeti, da se na nas lahko obrne, ko se bo želel pogovoriti. Lahko mu rečemo, da nam je mar za to, kar doživlja in da svoje stiske ne potrebuje reševati sam. Ali pa ga spodbudimo, da stisko deli z nekom drugim (odraslim), ki mu zaupa.

Kako nuditi podporo prijatelju?



Če se naš prijatelj ne počuti dobro, je razumljivo, da mu želimo pomagati. Ob tem se zavedajmo, da se **od nas ne pričakuje odprava prijateljeve stiske**. Zdravljenje in obravnavo stisk prepustimo strokovnjakom, kot so šolski svetovalni delavec, zdravnik, psiholog ... V naši moči je, da prijatelju po svojih zmožnostih stojimo ob strani. To pomeni, da **ga poslušamo, podpiramo, spodbujamo, izrazimo, da nam je mar ali pa smo samo prisotni ob njem, kadar doživlja težka čustva**. Prijatelja ne silimo v iskanje pomoči, temveč mu povemo, da je pomoč smiselna in mu je na voljo, ko jo potrebuje. Vprašamo ga, ali želi, da skupaj pogledata, katere oblike pomoči so na voljo. Če se oba strinjata, ga lahko tudi pospremimo k obisku strokovnjaka.

Običajno majhno, vsakodnevno izkazovanje skrbi (za nekoga) naredi veliko razliko. Kadar ne vemo, kako bi prijatelju lahko pomagali, ga lahko direktno vprašamo:

»Kaj v tem trenutku lahko storim,
da ti olajšam situacijo?«

Česa NE počnemo, kadar je prijatelj v stiski?

- » ne predvidevamo, kako se prijatelj počuti, temveč ga o tem raje direktno vprašamo,
- » ne paničarimo ali dramatiziramo, ko izvemo za prijateljeve težave,
- » ne obtožujemo, da si je za težave kriv sam ali z njimi išče pozornost,
- » ne pričakujemo, da se bo takoj počutil bolje,
- » ne grozimo, da se ne bomo več družili z njim,
- » ne zanemarjamo njegove stiske z izjavami, kot so »saj bo minilo«, »razvedri se«, »spravi se skupaj«, »drugim je še hujše«, »izgledaš čisto OK«,
- » ne širimo govoric o počutju prijatelja drugim osebam,
- » ne osredotočamo se samo na njegovo stisko, ampak se skušajmo pogovarjati tudi o drugih stvareh tako, kot smo se prej,
- » ne silimo prijatelja v nekaj, kar (še) ni pripravljen,
- » ne zanemarjamo svojih potreb in počutja.

» Koraki pogovora o stiski in samomorilnem vedenju



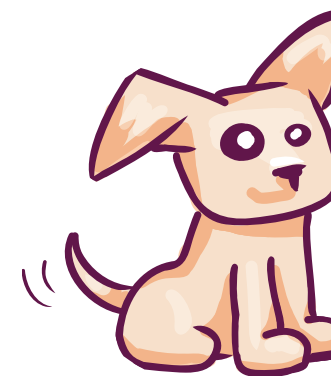
» Kaj lahko naredim, če ima prijatelj/ica znake anoreksije



Kadar pomagamo drugim v stiski, to lahko vpliva tudi na naše počutje. **Le kadar se sami počutimo dobro, lahko drugim nudimo ustrezno podporo.** Poskrbimo za to, da imamo dovolj časa za svoje hobije in stvari, ki nas sproščajo.

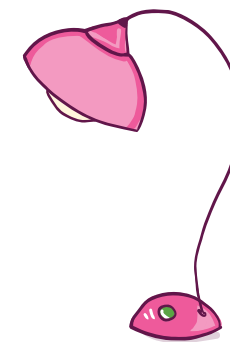
Na spletnem portalu #To sem jaz pa je mogoče najti posamezne korake pogovora s prijateljem v stiski. Če ima prijatelj znake anoreksije, si lahko preberete članek v spletni svetovalnici za duševno zdravje mladih #To sem jaz. Če se prijatelj sooča s samopoškodbenim vedenjem, pa pri pogovoru z njim lahko koristi brošura Samopoškodbeno vedenje: Kako ga lahko razumemo in pomagamo?

» Brošura Samopoškodbeno vedenje



In, če te zanima več ...

- » kidshealth.org/en/teens/friend-cuts.html
- » annafreud.org/on-my-mind/helping-someone-else
- » mind.org.uk/information-support/helping-someone-else
- » tosemjaz.net/razisci/custva-in-psihicne-stiske/kako-se-pogovoriti-s-prijateljem-v-stiski
- » tosemjaz.net/razisci/custva-in-psihicne-stiske/kaj-lahko-naredim-ce-ima-prijateljica-znake-anoreksije
- » tosemjaz.net/razisci/custva-in-psihicne-stiske/kateri-so-opozorilni-znaki-samomorilnega-vedenja-in-zakaj-so-pomembni
- » scsd.si/files/Samopo%C5%A1kodovanje_bro%C5%A1ura_TuSmo.si.pdf
- » mentalhealth.org.uk/sites/default/files/2022-07/MHF-The-truth-about-self-harm-guide.pdf
- » mind.org.uk/information-support/helping-someone-else/supporting-someone-who-feels-suicidal/supporting-yourself



Jezim ^{SE} na ves svet -izražanje jeze ^{na} USTREZEN način



Jeza je eno izmed štirih osnovnih čustev (veselje, žalost, strah in jeza), zato jo doživlja vsak izmed nas. Sproži se v situacijah, kadar se dogaja nekaj za nas pomembnega. V času mladostništva jezo običajno doživljamo močnejše ali pogostejše kot v času otroštva.

Jezo doživljamo v socialnih situacijah, kadar imamo občutek, da se nam:

» **omejuje svoboda**

(npr. druženje s prijatelji, hobiji, šport),

» **postavljajo zahteve**

(npr. govorijo, kako ali kaj naj počnemo, nam »solijo pamet«),

» **posega v zasebnost**

(npr. brskanje po naših stvareh, vdiranje v sobo brez trkanja),

» **dela krivica**

(npr. se počutimo nerazumljene ali preslišane, nas kdo po krivem obtožuje, širi lažne govorice o nas, ponižuje).

Jezimo se tudi ob nesocialnih situacijah, kadar imamo občutek, da je nekaj izven našega nadzora (npr. se nekaj pokvari, zamuja avtobus, slabo vreme). Lahko pa se počutimo jezno in niti ne vemo, zakaj. To se pojavi, ko smo obremenjeni zaradi šolskih obveznosti, treningov, zahtev staršev ... Več o sprožilcih jeze oziroma »vžigalcih« si lahko preberete na spletnem portaju #To sem jaz.

Jeza je koristno čustvo, saj se z njo borimo proti krivici, se postavljamo zase in dosegamo spremembe, ko nam nekaj ni všeč. Z njo tudi uveljavljamo svojo identiteto, svetu sporočamo, kdo smo kot posamezniki. Če pa z jezo ne znamo upravljati, lahko vodi v konflikte, ali se izraža kot agresija in postane škodljiva.

» Sprožilci jeze
#To sem jaz



Po čem prepoznamo svojo jezo?

Jezo lahko prepoznamo preko svojih misli ali telesnih občutkov. Ob jezi doživljamo misli, kot so: »Dela se mi krivica. To ni prav. Tega ne smem dovoliti. Nekaj moram ukreniti«. Jezo pa lahko prepoznamo tudi preko telesnih občutkov ali znakov, kot so plitkeješe dihanje, hitrejšje bitje srca, stiskanje zob in pesti, gubanje čela, napenjanje mišic... Te misli in telesni občutki nas aktivirajo, da smo pripravljeni na ukrepanje oziroma spreminjanje situacije, ki jo zaznamo kot krivično.

Jezo lahko izražamo na različne načine. Nekateri načini so koristni – taka je asertivna komunikacija, drugi pa škodljivi – taka je agresija.

Kaj storiti, če jeza preraste v agresijo?

Agresija je eden izmed načinov izražanja jeze. Pri agresiji gre za to, da oseba želi povzročati škodo. Pojavi se lahko kot nenaden izbruh jeze, pri katerem izgubimo nadzor nad svojim vedenjem. Agresivna vedenja so grožnje, žalitve, kričanje na druge, ščipanje, spotikanje, brcanje, metanje predmetov, telesni napad ali nasilje, uničevanje lastnine ali drugi načini povzročanja škode.

Agresivno vedenje povzroči veliko škode. Zato **agresiven odziv v nobenem primeru ni sprejemljiv**. Z odraščanjem moramo mladostniki sprejeti odgovornost za svoje vedenje. Del zrelosti je tudi to, da prevzamemo nadzor nad svojimi reakcijami in se v situacijah, ko postanemo jezni, znamo za trenutek ustaviti in premisliti o situaciji. Jezo se lahko naučimo krmiliti tako, da ne pride do agresivnega odziva.

Kako krmiliti svojo jezo?

Normalno in potrebno je včasih biti jezen. Pomembno pa je, kako z jezo upravljati, da kompromisno dosežemo, kar želimo. Jezo lahko krmilimo preko več različnih strategij. V nadaljevanju so opisane nekatere strategije. Razmisli, katera izmed strategij bi najbolj ustrezala tebi:

» Semafor jeze



» **Izogibanje situacijam, ki v nas sprožijo jezo:** če se dobro poznamo in vemo, da v določenih situacijah postanemo nenadzorovano jezni, se poskusimo načrtno izogniti tem situacijam. Najprej pa moramo sploh odkriti situacije, ki v nas sprožijo jezo. Najlažje to storimo tako, da pomislimo, kdaj smo bili nazadnje jezni. Nato se vprašajmo: »Kaj točno me je razjezilo? Kdo je bil takrat vključen? Kaj sem razmišljal/a? Bi se v prihodnje lahko izognil/a tej situaciji?«. Pri odkrivanju čustev v določenih situacijah si lahko pomagata s »semaforjem jeze«.

» **Izraziti jezo na neškodljiv način:** ob jezi se v nas nabira veliko napetosti. Dobro je, če to napetost poskusimo sprostiti, tako da ne povzročimo nobene škode. Napetost lahko sprostimo preko telovadbe, poslušanja glasbe, umika v svojo sobo/naravo, udarjanja v blazino, igranja glasbila ... V pomoč je lahko delovni list: Kako se skuliram? Ko smo sprostiti prvotno napetost, se bomo lažje pogovarjali o svojih občutkih in dosegli ugodno rešitev. Jezo na koristen način izrazimo preko dobre komunikacije in asertivnosti.

» Kako se skuliram



» **Preusmerjanje misli:** kadar smo jezni, se v nas veliko dogaja. Takrat težko razumno pogledamo na celotno dogajanje, ampak se odzivamo naglo. Najprej moramo umiriti burna čustva in misli, s katerimi smo trdno vpeti v situacijo. S tem si pridobimo nekaj časa za razmislek o ustreznem odzivu, s katerim bomo dosegli svoj cilj. To storimo preko različnih tehnik preusmerjanja pozornosti, ki so na voljo v vodenih zvočnih posnetkih. Enega izmed njih lahko poslušate na koncu prispevka o »mojsteršefovstvu« jeze. »Ognjevit« misli, ki jih doživljate ob jezi, lahko nadomestite z mislimi, ki vas bodo lažje privedle do uveljavljanja vaših želja – več o tem na spletnem portalu #To sem jaz.

» Sestavine dobre in slabe komunikacije



Več vsebin o jezi lahko raziščete na portalu #To sem jaz.

» Mojsteršef /inja jeze



» Misliš lahko manj ognjevit misli



» Za krmilom svoje jeze #To sem jaz



In, če te zanima več ...

» tosemjaz.net/prirocniki

» mailchi.mp/8e14c9edd5cd/e-mesecnik-za-mlade-iz-programa-to-sem-jaz-januar-2023

» youngminds.org.uk/young-person/my-feelings/anger

» tosemjaz.net/razisci/custva-in-psihicne-stiske/?topic=23

» Zupančič, M. (2009). Opredelitev razvojnega obdobja in razvojne naloge v mladostništvu. V L. Marjanovič Umek in M. Zupančič (ur.), Razvojna psihologija, str. 511–632. Založba Rokus Klett, d.o.o.

» mind.org.uk/information-support/types-of-mental-health-problems/anger-for-friends-and-family



Kako se LOTITI učenja



Prideš iz šole, doma pa te čakata naloga in ponavljanje učne snovi za naslednji dan. Včasih si, kot vsi, utrujen/a, raje bi počel/a druge stvari ali pa ne vidiš smisla v učenju. Spraviti se k učenju zato sproži odpor. Šolskim obveznostim se seveda ne moremo izogniti. Na vsak način jih moramo opraviti. Zato bo za lažje, če spoznamo nekatere »trike«, kako se sploh učiti. S tem, ko bomo imeli urejene šolske obveznosti, bomo nase ponosni, starši nas ne bodo priganjali k delu za šolo, več časa bomo imeli za druženje in hobije ...

Kako se lotiti učenja?

Ob besedi učenje včasih morda pomislimo na odpor in dolgočasje. A, v resnici vsak dan tudi samodejno spoznavamo nove stvari, pilimo svoje spretnosti, se preizkušamo, povezujemo ugotovitve med seboj – in vse to je tudi učenje. Z učenjem skušamo bolje razumeti sebe in ljudi okoli nas, da se lahko v življenju bolje znajdemo. Čeprav nas kot mladostnike običajno zanimajo druge stvari kot pa se jih učimo v šoli.

» **Motivacija:** sama od sebe redko pride, zato ne čakajmo nanjo. Prvi korak je, da naredimo neko manjšo stvar (npr. razmislimo, kaj se moramo naučiti, zberemo zapiske, pospravimo prostor za učenje). Šele to nas običajno motivira za korak naprej. Nato razmislimo, kaj nas motivira – veselje do učenja, želja po znanju, strah pred slabo oceno, zahteve staršev, tekmovanje med sošolci ... To imejmo v mislih, ko z učenjem vztrajamo, tudi, ko se nam ne ljubi več. Za učenje se lahko motiviramo tudi z izbiro simbolične nagrade po učenju (npr. rekreacija, obisk prijatelja, čas za hobi, nekomu se pohvalimo, kaj smo se naučili). Zavedajmo se, da ne bomo ves čas motivirani – potrebna je disciplina, red in navada, da vztrajamo.

Nekateri triki
za lotevanje
ali popestritev
učenja so:

» Pripravimo si delovni prostor #To sem jaz



» Pomodoro tehnika



» Organizacija časa za učenje #To sem jaz



» O učenja iz zvezka ali učbenika



» Naredimo si zapiske



» **Učni prostor:** eno izmed enostavnejših stvari za pričetek učenja je ureditev učnega okolja. Doma nam je običajno dodeljen nek prostor za učenje, zato ga ne moremo izbirati. Lahko pa poskrbimo, da je ta prostor urejen in imamo pri roki vse, kar potrebujemo za učenje. Slabo je, če se učimo na postelji, saj možgani posteljo povezujejo s spanjem, zato bomo ob ponavljanju snovi hitreje utrujeni. Ustrezen prostor za učenje je svetel in prezračen prostor z mizo, na katero prinesemo vse učbenike, zvezke, vaje, pisala, ravnila, kozarec vode in ostalo, kar potrebujemo za učenje. Vsako vstajanje od mize in iskanje pripomočkov bo zmotilo naš miselni proces. Hkrati z dosegom rok ali vidnega polja umaknemo vse motilce, kot so telefon, TV, igre, prstne igrčke, stripi ... Glasba v ozadju sicer lahko nekaterim pomaga, druge pa ovira pri učenju. Več o pripravi delovnega prostora najdeš na portalu #To sem jaz.

» **Organizacija učenja:** da nas ne povozi čas in česa ne pozabimo ponoviti, je dobro, da si učenje organiziramo. To pomeni, da najprej pregledamo, kaj vse se moramo naučiti – učitelj nam je morda namignil, katera poglavja v učbeniku moramo znati. Naši možgani lažje predelajo manjše odseke snovi, zato si je snov pametno razdeliti na manjše dele (npr. po poglavjih v učbeniku, po številu strani v zapiskih). Če želimo, lahko izdelamo preglednico ali urnik učenja po delih snovi. Nato razmislimo, koliko časa potrebujemo za učenje in do kdaj moramo snov znati. Pri tem upoštevajmo tudi odmore – po 20 do 45 minut zbranega učenja si je pametno vzeti 5 do 10 minutni odmor. Odmor izkoristimo za kratek razteg, sprehod po hiši, stranišče, pitje, božanje ljubljénčka. Nastavimo si lahko nemoteč odštevalnik časa do odmora, saj nas bližina konca lahko spodbudi k vztrajanju. Odmore si lahko načrtujete tudi s **Pomodoro tehniko**. Več o organizaciji učenja in o izdelavi zapiskov si lahko preberete na portalu #To sem jaz.

» **Učenje v družbi:** k učenju se je lažje spraviti v dogovoru s prijateljem. Vendar se moramo prej prepričati, da nam tak način učenja ustreza. Vprašati se moramo, ali snov predelujemo enako hitro kot prijatelj in nas ne moti njegovo glasno ponavljanje snovi. Poskrbeti moramo, da s prijateljem ne »odplavamo« stran od učne teme, se držimo ritma učenja, odstranimo motilce (telefone, pametne ure, tablice), sproti preverjamo ali razumemo snov. Po učenju lahko o snovi debatiramo – npr. kje nam bo naučena snov koristila, kako jo povezati z drugimi šolskimi predmeti. Lahko pa se s prijateljem dogovorimo, da se učimo vsak zase, ob koncu pa drug drugega sprašujemo o snovi in preverjamo razumevanje.

» **Preverjanje razumevanja:** da ugotovimo, kaj smo odnesli od učenja, je snov pametno preverjati sproti ali ob koncu učenja. Snov razumemo, ko smo jo zmožni povzeti s svojimi besedami, ko najdemo svoje primere, ko jo povežemo z drugo šolsko snovjo ali primeri iz življenja... Pri tem pa pametno upoštevati to, da kadar bo preverjanje znanja pisno, tudi pri učenju čim več pišimo, če pa nas čaka ustno preverjanje znanja, snov ponavljajmo na glas. Če po učenju nečesa še vedno ne razumemo, si vprašanja nekam zabeležimo in jih postavimo učitelju. S tem učitelju damo tudi vedeti, da smo se učili. Nekaj o samoocenjevanju je opisanega tudi na spletnem portalu #To sem jaz.

Ti triki nam lahko olajšajo sam proces učenja. Velja pravilo, da ni tako pomembno, *koliko* se učimo, ampak, *kako* se učimo. Če si zastavimo dober načrt učenja, nam ostane več časa za stvari, ki nas veselijo.



» Samoocenjevanje #To sem jaz



Kakšen je moj učni stil?

Učimo se z opazovanjem, poslušanjem, raziskovanjem, preizkušanjem in postavljanjem vprašanj. Pri učenju uporabljamo več učnih kanalov, preko katerih pridejo informacije do naših možganov. Običajno prevladuje eden izmed kanalov, preko katerega si najlažje zapomnimo informacije iz okolja. Glede na to ločimo 3 učne stile.

» Nekateri se najlažje učijo preko opazovanja, gledanja slik/ videoposnetkov ali branja, zato imajo prevladujoč **vizualni stil**. Zanje je koristno, če si ob učenju rišejo pregledne miselne vzorce, tabele, skice, simbole ali pa si barvno podčrtujejo zapiske. Na spletu lahko pobrskaajo za videoposnetki, ki ponazarjajo učno snov.

» Drugi se najlažje učijo preko poslušanja, kar kaže na prevladujoč **slušni stil**. Zanje je koristno, če učno snov ponavljajo na glas, jo razlagajo drugim ali se vključijo v debato o učni snovi. Učne pojme si lahko oblikujejo v rime ali zloge. Ljudi s prevladujočim slušnim stilom običajno moti hrup iz okolice, zato je dobro, da imajo ob učenju tišino ali mirno, monotono glasbo.

» Tretji pa snov najlažje usvajajo preko gibanja ali eksperimentiranja s snovjo, kar kaže na **gibalni stil**. Zanje je koristno, če se med učenjem gibajo po prostoru, ob razlaganju snovi uporabljajo svoje roke, odigrajo dialog, po navodilih učitelja izvedejo eksperiment iz učne snovi ali ustvarijo kakšen izdelek.

3 učni stili:



Ne glede na to kakšen je naš učni stil pa velja, da **bolj kot se aktivno ukvarjamo z učno snovjo, bolj jo bomo usvojili**. Zgolj branje iz zapiskov ali »učenje na pamet« zato po navadi ni dovolj. Ko imamo pred seboj učno snov, skušajmo iz nje izluščiti bistvo oz. pomen, zakaj je to koristno vedeti. Ključne besede iz snovi (teh je okoli 10 %) si lahko označiš, da takoj »padejo v oči«. Ostale ideje za aktivno učenje so: pripravimo kviz iz učne snovi, sami se postavimo v vlogo učitelja in glasno razlagamo snov, spomnimo se svojih primerov na podlagi učne snovi, ustvarimo miselne vzorce ali diagrame, domislimo se svojih simbolov, preko katerih si zapomnimo sosledje dogodkov ...

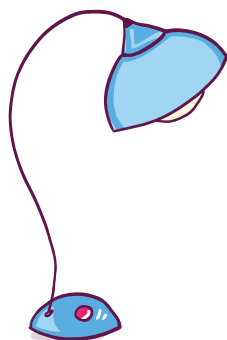
Kaj, ko se zalomi?

Če dobimo slabo oceno, nam je hudo. Še posebej, če smo se na preverjanje znanja veliko pripravljali. Najprej razmislimo o vzroku neuspeha – je šlo za nerazumevanje snovi, premalo učenja, slabo počutje ob opravljanju preizkusa, težave ob učenju ... Če smo se za test premalo učili ali se ob pisanju slabo počutili, lahko to popravimo ob naslednjem preverjanju znanja. Če pa je vzrok v nerazumevanju snovi ali učnih težavah, se obrnimo po pomoč. Snov nam lahko razloži sošolec, učitelj, starš, sorojenec. Ob težavah z učenjem pa nam lahko pomaga šolska svetovalna služba. Ta pomaga tudi, ko se odločamo za izbiro šole ali poklica. O ovirah pri učenju si lahko preberete na spletnem portalu #To sem jaz.

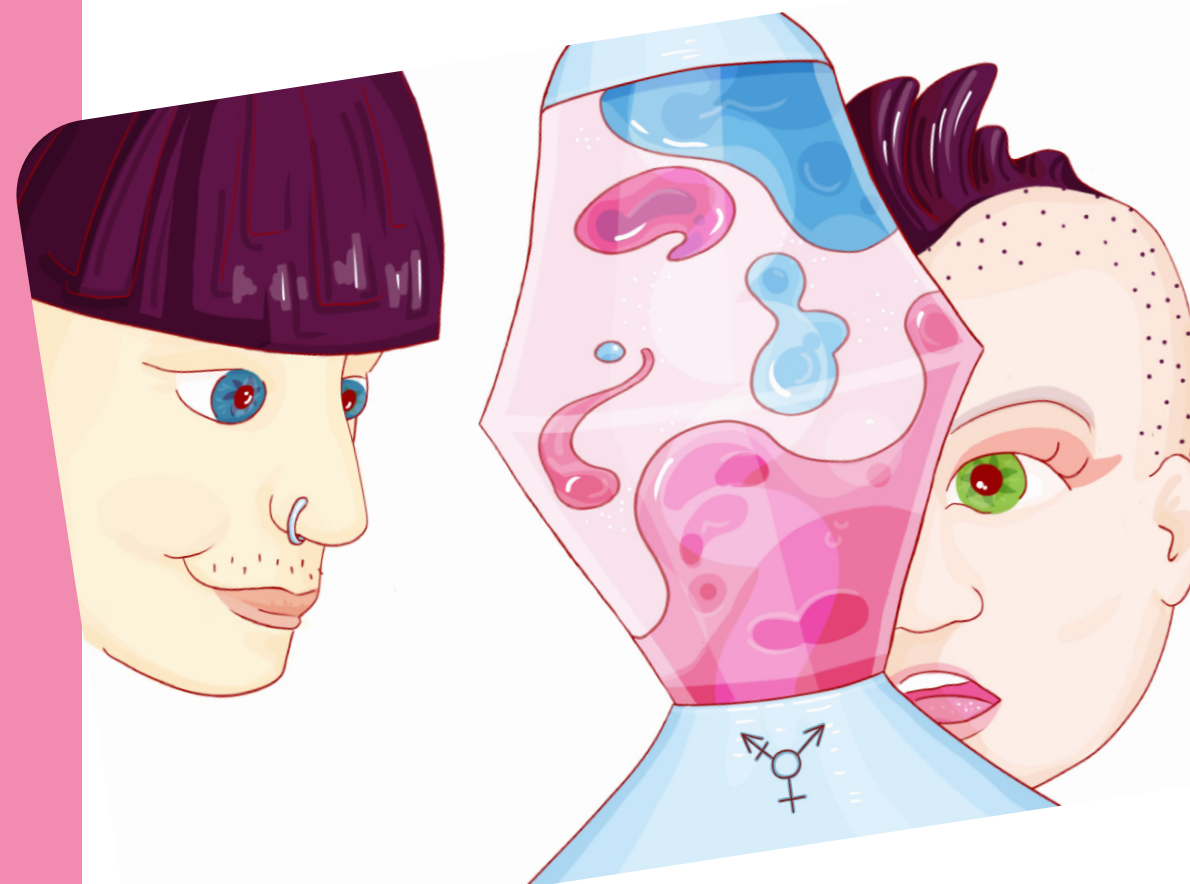
Če v šoli dobivamo veliko slabih ocen kljub trudu za učenje, nas to lahko potre. Postanemo žalostni, prestrašeni ali jezni. Kadar se nam ob učenju zatika, je pomembno, da poiščemo pomoč. Iskanje pomoči ne pomeni, da se ne znamo učiti, ampak nas pomoč drugega opremi za lažje učenje. Ko razvijemo učne strategije, pa moramo z njimi vztrajati. Rezultati vlaganja truda v šolsko delo lahko pridejo šele sčasoma, zato ne smemo obupati.

In, če te zanima več ...

- » Stražišar, M. (2001). Učenje in pomnjenje. V A. Kompare, M. Stražišar, T. Vec, I. Dogša, N. Jaušovec in J. Curk, Psihologija: Spoznanja in dileme (str. 93–137). DZS, d. d.
- » wikihow.com/Force-Yourself-to-Seriously-Study
- » learningcenter.unc.edu/tips-and-tools/studying-101-study-smarter-not-harder
- » raisingchildren.net.au/teens/school-education-work
- » teach.com/what/teachers-know/learning-styles
- » tosemjaz.net/razisci/sola-ucenje-in-prosti-cas



Spolno ZORENJE raziskovanje IN ODKRIVANJE spolne identitete v mladostništvu



Spolni razvoj je pomemben del razvoja v času mladostništva. Morda se nam kot najstnikom zdi celo najpomembnejši. Spolnost nas prične zanimati in z njo se veliko ukvarjamo, po drugi strani pa nam lahko povzroča tudi skrbi, pomisleke, dileme ... V resnici smo se s spolnostjo in njenim raziskovanjem začeli ukvarjati že kot otroci preko igre. Spolni razvoj kot ga običajno razumemo, pa se prične z vstopom v puberteto.

Več o tem v poglavjema, ki zadevata:

» spolni razvoj pri mladostnikih,

» spolni razvoj pri mladostnicah.

Slovarček pojmov o spolnosti

Za začetek pogovora o spolnem zorenju je dobro poznati določene pojme. Verjetno smo slišali že veliko besed, povezanih s spolnostjo, ki nam niso čisto jasne. Pomagamo si lahko s spodnjim slovarčkom:

- » **Spolna vloga** = način vedenja in razmišljanja, ki jih družba pričakuje od nas glede na naš biološki spol ob rojstvu.
- » **Spolna identiteta** = naše lastno dožemanje svojega spola. Kaže se v tem, kako razmišljamo o sebi in se predstavljamo drugim, npr. »Jaz sem fant/punca/ne vem.«
- » **Spolna shema** = miselna struktura v naši glavi, s katero si pojasnjujemo svet okoli sebe. Ko odraščamo, smo običajno bolj pozorni na stvari, vezane na dožemanje svojega spola (naša spolna identiteta). Kot dečki smo bili lahko bolj pozorni na reklamne oglase z vozili, deklice pa na oglase z lutkami, čeprav to ne velja vedno.

» **Spolni stereotip** = prepričanja o tem, kako se nekdo vede, oblači, razmišlja, za kaj se zanima, kakšne sposobnosti ima glede na njegov spol. Gre za posplošene sodbe, ki niso nujno resnične. Pogosto so netočne, saj na podlagi zakoreninjenih prepričanj sklepamo o tem, kakšen nekdo je zgolj na podlagi tega katerega spola je (npr. »ženske so jokave, moški pa ne jočejo«, kar ni točno dejstvo, saj tako moški kot ženske izražamo svoja čustva).

» **Biološki spol** (ang. sex) = spol, pripisan ob rojstvu glede na telesne značilnosti (spolne organe).

» **Družbeni spol** (ang. gender) = globok notranji občutek oz. védenje tega kateremu spolu pripadamo.

Še več pojmov, povezanih s spolnostjo, najdete na spletnem portalu #To sem jaz.

» **Spolna identiteta – kdo sem jaz?**
#To sem jaz



Kaj moram kot mladostnik vedeti o spolni identiteti?

Kot smo že spoznali, je mladostništvo obdobje velikih sprememb. Zaradi vseh novosti in dogajanja je običajno, da smo zmedeni ali negotovi. V tem obdobju začnemo raziskovati svojo identiteto. Razmišljati pričnemo tudi o svoji spolni identiteti – kdo sem jaz glede na spol, kako naj se vedem/oblačim, kakšen poklic naj izberem ... Nič ni narobe, če se o svoji spolni identiteti še ne znamo natančno opredeliti, ali je začutiti in smo zato zmedeni in prestrašeni. Dobro je tudi vedeti, da se naš občutek o sebi in občutje lastnega telesa lahko nekoliko spreminjata (sta fluidna) in nista jasno začrtana v nekem obdobju. **Če se soočamo z nejasnimi občutki, si pustimo čas.** Dopusčajmo si, da se v določenem trenutku glede svojega telesa počutimo drugače kot prej – s tem se sooča veliko mladostnikov v iskanju samega sebe. Z opredeljevanjem in iskanjem sebe se nam nič ne mudi, saj je temu namenjeno celotno obdobje mladostništva. Velika večina teh pomislov se z odraščanjem spontano razreši.

Moje telo se spreminja ...

Spolno dozorevanje s seboj prinese tudi spremembe našega telesa. To v nas lahko sproži različne občutke – lahko smo ponosni, smo si všeč, ali pa se počutimo negotove, nam je nerodno, se zakrivamo z oblačili... Morda obliko svojega telesa primerjamo z drugimi, se sprašujemo, ali bi morali izgledati drugače in kaj vse bi morali na sebi spremeniti oz. pospešiti. Telesne spremembe v povezavi s spolnim razvojem se ne pojavljajo pri vseh enako hitro (npr. z nošenjem nedrčka ali britjem brade nekateri pričnejo prej, drugi kasneje, kar v resnici nič ne pomeni, saj se vsak razvija v svojem ritmu). Lahko se tudi počutimo, kot da moramo ustrezati določenemu zunanjemu idealu, ki ga hvalijo na družbenih omrežjih, medijih, med vrstniki. Močna želja po spremembi (zdrave) telesne sestave predstavlja enega izmed znakov duševne stiske. Zato je dobro, če se o tem s kom pogovorimo.

Kako se (varno) lotiti raziskovanja spolnosti?

» **Informiranje:** več kot imamo znanja o nečem, bolj suvereni smo na tem področju in se lažje odločamo. Zaradi tega je dobro, če raziskovanje spolnosti sprva začnemo z iskanjem informacij. Nekaj znanja o biološkem vidiku spolnosti smo/ bomo spoznali pri naravoslovju. Kadar spolnost raziskujemo preko spletnih strani ali medijev, pa moramo biti pazljivi, saj niso vsi viri primerni (npr. pornografija, Onlyfans). Eden izmed preverjenih spletnih virov je portal za mlade #To sem jaz, kjer lahko raziščeš vsebine o spolnosti. Nevarnost nepreverjenih internetnih strani ali družbenih omrežij je ta, da si ustvarimo napačno, nerealno predstavo o tem, kaj pomeni varna in spoznamna spolnost, kdaj in kako začeti, kaj čutimo ob spolnem odnosu, kako skrbeti za spolno higieno, kako poskrbeti za zadovoljujočo spolnost ... **Če imamo o spolnosti napačno predstavo, smo kasneje lahko razočarani ali presenečeni** nad občutkom, ki ga dobimo ob tem, ko se sami vključujemo v spolnost (poljubljanje, izkazovanje nežnosti, telesni dotiki, spolni odnos).

» **Spoznavanje sebe:** naslednji korak raziskovanja spolnosti je ta, da najprej sami ugotovimo, kaj nam je v spolnosti všeč, kaj nam je pomembno, kaj nam ni prijetno, kje so naše meje ... Hkrati moramo sprva imeti radi sebe, da bomo lahko imeli radi drugega, s katerim smo intimni. Takrat smo tudi bolj ranljivi, zato nas neprijetne izkušnje lahko zaznamujejo tudi za naprej. Da si omogočimo dovolj časa za postopno raziskovanje, se moramo v spolnost spustiti postopoma. **Veliko prej smo zreli spolno kot pa čustveno**, zato bomo na spolnost čez nekaj let zagotovo gledali drugače, kot pa če z njo prehitevamo.

» Spolnost
#To sem jaz



» **Spoštovanje in zaupanje partnerju:** ko smo si z nekom dovolj blizu in si želimo odnos poglobiti na raven spolnosti, moramo upoštevati lastne in partnerjeve meje ter pravice. Pojem spolnosti si vsak predstavlja na svoj način na podlagi svojih izkušenj in notranje intuicije – zato svojih ali občutkov drugih ne zatiramo, ne zasmehujemo in jih ne poskušamo spreminjati (če ne posegajo v naše meje). Sam spolni odnos je v prvi vrsti odnos, zato sta tudi tu pomembna komunikacija in spoštovanje. Šele ko si s partnerjem toliko zaupata in se počutita dovolj varno za iskren pogovor o tem, kaj si želita občutiti ob skupni spolnosti, sta dovolj zreli za sam spolni odnos. **Pravi čas za prvi spolni odnos ni določena starost, ampak določena raven čustvene zrelosti in zaupanja obeh partnerjev.** Vprašaj se lahko, ali bi partnerju/ci upal/a povedati kdaj ti je nerodno, ko morda ne veš, kako vse skupaj poteka, ali pa si med samim dogajanjem želiš prenehati s spolnim početjem, saj ti ni več prijetno ... Šele to je znak, da sta pripravljena na naslednji korak.



V zadnjem času se veliko govori o LGBTIQ+ in transspolnosti. Ker je o tem veliko nejasnosti in napačnih informacij, je v pomoč pri razumevanju lahko Priročnik o transspolnosti. Spolni razvoj in porajajoča se spolnost sta v času mladostništva nekaj zanimivega in privlačnega, kar je običajno. Pomagata nam pri osamosvajanju in dozorevanju. Vendar pa moramo k raziskovanju spolnosti pristopiti premišljeno.

» Priročnik o
transspolnosti



In, če te zanima več ...

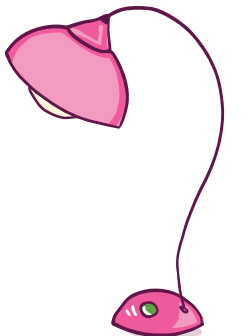
» Zupančič, M. (2009). Opredelitev razvojnega obdobja in razvojne naloge v mladostništvu. V L. Marjanovič Umek in M. Zupančič (ur.), Razvojna psihologija, str. 511–632. Založba Rokus Klett, d.o.o.

» [headtohealth.gov.au/
supporting-yourself/support-
for/gender-expression](https://headtohealth.gov.au/supporting-yourself/support-for/gender-expression)

» youth.gov/youth-topics/lgbt

» [pubmed.ncbi.nlm.nih.
gov/24024546](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24024546)

» e-tom.si/spolni-odnosi



Zakaj

KOT mladostniki
posegamo PO ALKOHOLU
TOBAKU
in drugih konoplji
ŠKODLJIVIH drogah



V času odraščanja se lahko na druženjih, ob praznovanjih, dogodkih večkrat srečamo z alkoholom in tobakom ... Zaradi tega lahko dobimo lažni občutek, da alkohol, tobak in druge droge niso škodljivi, čeprav v resnici predstavljajo tveganje za naše telesno in duševno zdravje. Alkohol, droge in kajenje so za razvijajoče mladostnike škodljivi že v majhnih količinah. Zaradi tega je za nas priporočena ničelna količina drog, alkohola, konoplje ali tobaka.

Pri mladostniki se običajno vse prične z radovednostjo, z eksperimentiranjem, potem pa preide v način druženja s prijatelji in sčasoma ugotovimo, da ne moremo dolgo časa brez tega početja. **Zgodnejši kot je začetek uživanja alkohola in drog, večje je tveganje za zdravje in razvoj zasvojenosti.** Četudi prej nismo imeli težav, lahko droge sprožijo nove težave ali pa poslabšajo neželene posledice prejšnjih težav (npr. potrlost, nespečnost, občutje nesmisla, tesnobne misli, težave s koncentracijo in posledično padec učne uspešnosti). Zameglijo našo presojo in zmožnost odločanja. Pod vplivom teh substanc postanemo tudi bolj ranljivi v smislu sprejemanja nespametnih odločitev in dejanj, česar v treznem stanju ne bi nikoli storili.

Zakaj čutim težnjo po alkoholu, kajenju in drogah?

Vzroki za poseganje po škodljivih substancah v času mladostništva so zelo različni. Vsak ima svoje razloge za to, kar jo/ga žene k drogam, pitju alkohola ali kajenju. Pogosto si sami dejansko ne želimo kaditi, piti ali se drogirati, vendar popustimo zaradi različnih vzrokov.

Morda se prepoznaš v katerem izmed spodnjih razlogov:

» Kako pristopiti k reševanju problemov



» Pogovori se #To sem jaz



» **»Želim si umika in pobega od težkih situacij in občutkov«:** v šoli včasih težko dohajamo vse obveznosti, starši nas ne razumejo, obremenjujemo se s skrbmi, spremo se z najboljšim prijateljem, naša ekipa izgubi na tekmi, smo nejevoljni... Včasih se počutimo, kot da je vsega preveč. Normalno je, če si želimo umakniti stran od neprijetnih občutkov in raje ne občutiti ničesar. Vendar pa je poseganje po škodljivih substancah neučinkovita strategija. Pogosto zadeve celo poslabša. Čeprav nas občutek vinjenosti in cigaretne dima sprva pomirjata in dajeta občutek nadzora, se po prvotnih prijetnih občutkih pojavijo še večja stiska zaradi krivde, sramu, občutka ujetosti v začaranem krogu ... Poskusimo lahko bolj učinkovite strategije reševanja težav, več na spletni strani Programa MIRA. O težkih občutkih, ki jih doživljamo, se je bolje z nekom iskreno pogovoriti, namesto, da jih skušamo odgnati. Zaupamo se lahko prijatelju, staršem, sorojencu, učiteljici, trenerju, šolski svetovalni službi ali pa se obrnemo na svetovalnico za mlade #To sem jaz.

» **»Ko pijem ali kadim, sem bolj samozavesten/a«:** nekatere substance prekinajo nadzor, ki ga imamo nad svojim telesom in nas naredijo manj razsodne. Pod vplivom alkohola in nekaterih drog se morda lažje pogovarjamo z drugimi, sami sebi se zdimo bolj kul, se manj obremenjujemo s tem, kaj si bodo o nas mislili drugi, imamo bolj prazno glavo, se znebimo notranjega glasu, ki nas kritizira... Tudi tu je poseganje po škodljivih substancah način pobega (pred lastnimi mislimi), kar je neučinkovita strategija. Samozavest lahko poskusimo graditi drugače, npr. urimo svoje sposobnosti (šport, igranje instrumenta, kuhanje, treniranje ljubljence, učenje tujega jezika, pomoč drugim). Ko dosežemo nekaj, v kar smo vložili veliko truda, občutimo ponos in zmagovalnost. Ta vpliva na boljšo samopodobo, zato lažje sprejemamo izzive, vzpostavljamo odnose z drugimi, pristopimo k težavam ...

» **»Sem radoveden/a, želim eksperimentirati ali uživati«:** razlog za uživanje alkohola, drog in kajenje je lahko želja po svobodnem raziskovanju ali premagovanju dolgčasa. Zanima nas kakšni so občutki ob pitju alkohola, uživanju drog in kajenju. Morda imamo občutek, da nekaj zamujamo, če tega ne poskusimo (ang. *Fear of Missing Out* – FoMO). V času mladostništva je tudi običajno, da si želimo biti uporniški. Če nam starši ali okolica nekaj prepovedo, jim želimo nasprotovati, stvari delati po svoje in morda ravno zato posegamo po škodljivih substancah. Čeprav si tega mogoče niti ne želimo početi.

» **»To je nekaj normalnega, vsi odrasli to počnejo in tudi jaz želim biti odrasel/a«:** naši starši, sorodniki, starejši sorojenci in prijatelji mogoče pogosto pijejo alkohol ali kadijo. Ali pa smo mlade, ki uživajo droge videli v serijah, filmih, na družbenih omrežjih, kjer so bili predstavljeni kot »kul«, »neodvisni«, »zreli«, čeprav to ne velja zares. Ker si kot mladostniki tudi sami želimo biti odrasli in samostojni, se želimo čimprej uvesti v vse odrasle stvari. Ali pa je v okolju, kjer živimo, veliko priložnosti, da poskusimo alkohol, droge ali tobačne izdelke. Zaradi tega po njih enostavno in hitro posežemo, brez pravega razmisleka o posledicah. Ne zavedamo pa se, koliko težav in stisk v družbi je posledica uživanja alkohola in drog (npr. prometne nesreče, izgube nadzora, uničevanje lastnine, konflikti v medosebnih odnosih, odvisnosti).

» **»Želim si, da me sprejmejo v družbi«:** kot mladostnikom so nam vrstniki zelo pomembni. Zato je normalno, da si želimo biti sprejeti, se dokazati in ne izstopati v slabem smislu. Če prijatelji uživajo škodljive substance, morda čutimo pritisk, da poskusimo tudi sami – čeprav nam niti ne dišijo. Pri tem gre za direkten ali prikrit vrstniški pritisk. Pred pravimi prijatelji se nam ni treba dokazovati na ta način. Pred družbo vrstnikov se lahko izkažemo na druge načine – npr. pokažemo samozavest in odločnost, da nečesa ne želimo početi (uživati škodljivih substanc) in stojimo za tem. Ali pa raziščemo svoja močna področja, po katerih izstopamo od drugih.

» **»Kadim in pijem zato, ker tako s prijatelji preživljamo prosti čas«:** s prijatelji smo morda razvili navado, da se srečujemo nekje, kjer nam nihče ne »teži«, si naskrivaj priskrbimo alkohol in cigarete in se zabavamo po svoje. Ker je to postala ustaljena rutina, se je težko domisliti, da bi lahko počeli kaj drugega – čeprav obstajajo mnogi načini. Gremo lahko v kino, na biljard, bowling, igrišče, skateboard površino, skupaj kuhamo, organiziramo piknik na prostem, sprehajamo ljubljence, kolesarimo, rolkamo, rolamo, kartamo ob glasbi ...

Lahko si se našel/a v več opisanih razlogih hkrati. Ko prepoznamo razlog, zakaj posegamo po škodljivih substancah, se veliko lažje odločimo za prenehanje. Najdemo si nadomestne načine, kako lahko zadovoljimo svoje potrebe, ki nas silijo k drogam in alkoholu (npr. težnjo po tveganju nadomestimo s tem, da obiščemo adrenalinski park; težnjo po eksperimentiranju zadostimo z razvijanjem lastnega stila oblačenja; težnjo po odraslosti nadomestimo s tem, da staršem dokažemo zrelost za večje vključevanje v družinske odločitve).

NE
HVALA

» Odkrivanje in uporaba svojih močnih področij



» SOPA



» Droge in zasvojenost
#To sem jaz



» DrogArt



» Labirint



» Neodvisen.si



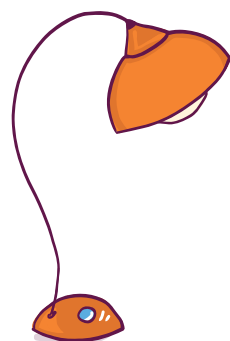
V zadnjem času se pojavljajo nove droge ali načini (npr. vejp, e-cigarete), ki hitro postanejo popularni. Zaradi hitrega pojavljanja njihova uporaba še ni raziskana in regulirana. Hkrati pa še niso dovolj pojasnjeni dolgoročni škodljivi učinki in posledice za posameznika in družbo. Zato **sami nosimo odgovornost, da sprejemamo pametne odločitve glede jemanja škodljivih substanc.** Uporabne informacije o odgovornem odnosu do alkohola, mitih in dejstvih o alkoholu najdeš na spletni strani projekta SOPA. Vsebine o drogah, alkoholu in kajenju, ki so namenjene mladim, pa so na voljo na spletnem portalu #To sem jaz. Proti škodljivim učinkom drog in alkohola med mladimi ozaveščajo tudi različne organizacije, kot so DrogArt, Labirint, Neodvisen.si ...



In, če te zanima več ...

- » helpguide.org/articles/addictions/underage-drinking.htm
- » tosemjaz.net/razisci/droge-in-zasvojenost
- » helpguide.org/articles/addictions/how-to-quit-smoking.htm
- » helpguide.org/articles/addictions/vaping.htm

- » raisingchildren.net.au/teens/healthy-lifestyle/alcohol-other-drugs/alcohol-use-how-to-prevent-it
- » canada.ca/content/dam/canada/health-canada/publications/healthy-living-vie-saine/non-smoker-adult-non-fumeur-adulte/alt/non-smoker-adult-non-fumeur-adulte-eng.pdf



Kako naj si KOT mladostnik/ca UREDIM (vsak) dan



V obdobju mladostništva lahko občasno občutimo veliko pritiskov, bodisi v zvezi s šolo, zahtevami staršev ali ohranjanjem prijateljev. Hkrati gremo skozi veliko telesnih, spolnih in čustvenih sprememb. Normalno je, da se včasih počutimo, kot da je vsega preveč. Ob tem nam pomaga, če si uredimo vsaj tiste stvari, ki jih lahko nadzorujemo. V naši moči je, da načrtujemo obveznosti, ki nas čakajo, in predvidimo, koliko časa bomo zanje porabili. Pri tem nam koristi vsakodnevna rutina.

Zakaj je smiselno razviti vsakodnevno rutino?

Če si znamo strukturirati svoj dan, bomo manj časa razmišljali o tem, kaj vse moramo postoriti, zato se lahko osredotočimo na način, kako bomo kaj izpeljali. Vzpostavljena rutina nam pomaga pri **premagovanju odlašanja**, saj obstaja manjša verjetnost, da bomo razmišljali o tem, ali se nam nekaj ljubi početi ali ne. Zaradi že vzpostavljenega urnika z dejavnostjo preprosto začnemo. Če se **srečujemo s skrbmi ali anksioznostjo** (»Veliko stvari me čaka«, »Kako bom vse zmogel/a«, »Nikoli mi ne bo uspelo vsega dokončati«), nam rutina pomaga pri tem, da naredimo načrt izvedbe obveznosti. Z njim si obveznosti (časovno) razporedimo in si jih lažje predstavljamo, zato imamo nad njimi večji nadzor in smo bolj pomirjeni glede vsega, kar nas čaka.

Kako se lotiti strukturiranja dneva?

Vpeljevanja strukture v svoj vsakdan se lahko lotimo za vsak dan posebej. Pri tem je najbolje, da si načrt za naslednji dan naredimo že **en dan vnaprej**. To nam pomaga, da ob pričetku dneva ne izgubljam časa za planiranje. Hkrati vnaprej vemo, kaj nas čaka, zato smo boljše pripravljeni na »akcijo«. Načrtovanja se lahko lotimo tudi za celoten teden vnaprej, vendar si v tem primeru pustimo nekaj ohlapnosti za nepredvidljive stvari, ki lahko pridejo vmes.

Poglejmo si postopek, kako se lotimo strukturiranja dneva:

» Najprej naštejmo **vse stvari, ki jih moramo opraviti v dnevu**.

Pri mladostnikih so to običajno: šola, trening ali (glasbeni) tečaji, domače naloge in učenje, čas za domača opravila in prosti čas. Da poskrbimo za svoje dobro počutje in zdravje, v svojem dnevu upoštevajmo tudi elemente zdravega življenjskega sloga, dnevno gibanje, uravnotežena prehrana, dovolj spanja. Ker si »pametni pišejo«, je vse naštete stvari dobro prenesti na papir/planer/koledar. Ko stvari iz glave damo na list papirja, svojo glavo razbremenimo razmišljanja o tem, kateri bo naš naslednji korak. Hkrati bomo naš dnevni načrt lahko pokazali staršem kot »dokaz«, da bomo sami poskrbeli za svoje obveznosti. Tako nam bodo morda dovolili več svobode in samostojnosti pri odločanju.



» Nato določimo, **koliko časa nam vzame vsaka izmed naštetih stvari**. Vzamemo list papirja, koledarček ali pa pripravljene tedenske tabele na internetu. Vanje vpišemo vse obveznosti in dejavnosti, ki imajo določen čas trajanja in jih ne smemo izpustiti. Primer: »V ponedeljek imam šolo od ___ do ___ ure in popoldanski trening od ___ do ___ ure.« Nato razmislimo o tem, kaj nas ta dan še čaka – domača naloga, učenje, pomoč doma, obisk prijatelja... Tudi to vpišemo v naš urnik, da vidimo, kako se nam stvari izidejo. Če imamo preveč zadolžitev v enem dnevu, jih bomo morali prerazporediti. **Takrat razmislimo, katere naloge so prednostne in te načrtujemo najprej.** Ostale zadolžitve ('to-do'-je) si razporedimo v naslednje dni. Če imamo težave z razločevanjem prednostnih stvari od manj nujnih, si lahko pomagamo s prispevkom o tem, kako postavljati cilje in prioritete.

» Postavljanje ciljev in priorit



» Pri oblikovanju strukture dneva moramo upoštevati tudi svoj **prosti čas**. Določimo oz. opredelimo ga časovno (koliko časa, kdaj v dnevu). Hkrati moramo ugotoviti, kaj sploh želimo početi v prostem času. Ta čas je namenjen našim hobijem, ob katerih se lahko sprostimo, se posvetimo sebi in/ali smo ustvarjalni. Del svojega prostega časa lahko posvetimo računalniškim igrice, mobilnim aplikacijam ali družbenim omrežjem – vseeno pa naj to ne predstavlja edinega načina preživljanja našega prostega časa.

» Pri sestavljanju urnika **ne zanemarimo spanja**. Brez kakovostnega spanja bomo naslednji dan utrujeni, nejevoljni in nemotivirani za naloge, ki smo si jih zadali. Koristilo nam bo, če razvijemo dobro spalno rutino oz. higieno. Če imamo težave z zgodnejšim odhajanjem v posteljo, pri sestavi urnika upoštevajmo dovolj zgodnjo uro za čas, ko zaključimo z dnevnimi stvarmi. Ker se je težko ločiti od dobre serije, surfanja po družbenih omrežjih ali računalniških iger, bomo potrebovali kar nekaj samodiscipline, da se »odklopimo«.

» Priporočila za dobro spanje



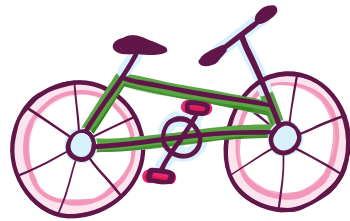
» Na družbenih omrežjih so v zadnjem času popularne »jutranje« ali »večerne« rutine. Te vključujejo različne rituale, kot so nega kože (skin-care), meditacija ali raztezanje, priprava obrokov, pisanje dnevnika/branje ... Čar teh navad je, da mednje lahko vključimo stvari, ki nas razveselijo, umirijo ali naravnajo za dober dan oz. noč. Vključimo lahko karkoli se nam zdi smiselno. Pozorni moramo biti samo na to, da zadani rituali ne bodo preveč potratni oziroma zahtevni za izvajanje na dolgi rok.

» Zakaj je rutina pomembna in kako jo vzpostaviti



Ko si ustvarimo tedensko ali dnevno rutino, si pustimo nekaj časa, da jo usvojimo. V tem času bomo tudi spoznali, kateri deli rutine za nas delujejo in katere je dobro opustiti oziroma zamenjati. Na začetku bomo morali veliko razmišljati o tem, kaj sledi, sčasoma pa se bomo na novi urnik privadili oz. avtomatizirali. Tako bomo imeli tudi manj skrbi v zvezi s tem, kdaj bomo kaj postorili. Več o tem, zakaj je pomembna rutina, si lahko preberete tudi na spletni strani Programa Mira. Preberete si lahko tudi o tem, kako se lotiti učenja ali kako organizirati svoj čas.

» Organizacija časa za večjo učinkovitost



In, če te zanima več ...

» Fogel, Y., Gross, H., Adler, M. in Rosenblum, S. (2021). Adolescents' Daily Routines: Reliability and Validity of the DAY-Opp Questionnaire; An Exploratory Study. *The Open Journal of Occupational Therapy*, 9, 1–11. 10.15453/2168-6408.1767

» tosemjaz.net/razisci/sola-ucenje-in-prosti-cas/organizirajmo-si-cas-za-ucenje

» eclkc.ohs.acf.hhs.gov/about-us/article/importance-schedules-routines

Odlašam DO ZADNJEGA potem PA HITIM in se JEZIM



Odlašanje oz. prokrastinacija se pojavi takrat, ko je pred nami neka naloga, izziv ali obveznost, ki nam ni prijetna, do nje čutimo odpor ali pa se je ne znamo lotiti. Če nam le-te ni potrebno opraviti takoj, si mislimo »zdaj sem utrujen/a, s tem se bom ukvarjal/a kasneje«. Nalogo zavestno odložimo na kasnejši čas – kot dremež ob jutranji budilki. Včasih iščemo izgovore, da se zaposlimo s čim prijetnejšim (npr. gledanje serij, druženje) ali »koristnejšim« (npr. pospravljanje sobe, gibanje). Vseeno pa nas omenjena obveznost še vedno spremlja v mislih oziroma nas nanjo opominjajo starši, učitelji, sošolci ... Če ne določimo časa, kdaj se bomo nalogi posvetili, se nam zgodi, da vse delamo zadnji trenutek, pod stresom, slabe volje, jezni nase ...

Kaj je dobro vedeti o odlašanju?



- » **Odlašanje ni enako lenobi:** odlašanje pomeni zavestno odločitev, da neko obveznost, ki je ni treba takoj opraviti, odložimo za kasneje. Ko se je lotimo pa se zanjo potrudimo. V nasprotju z odlašanjem za lenobo velja, da se nam v delo ne ljubi vložiti nič več truda kot je zanj minimalno potrebno. Če z obveznostmi odlašamo, to vedno ne pomeni, da smo leni. V ozadju odlašanja je običajno nek razlog, ki ga lahko odpravimo.
- » **Odlašamo vsi ljudje:** vsi bi se raje ukvarjali z dejavnostmi, ki so nam prijetne, kot pa s tistimi, ki jih moramo početi. Zaradi tega s slednjimi zavlačujemo, se jim izogibamo ali z njimi odlašamo. Vendar pa mora vsak med nami, bodisi v šoli, na treningu, v službi ali drugod velikokrat opraviti obveznosti, ki se nam jih ne ljubi. K sreči obstajajo načini, kako »pretentati« odlašanja, o katerih si lahko prebereš več v nadaljevanju.
- » **»Začaran« krog odlašanja:** ko nam je dodeljena neka obveznost, se pri odlašanju običajno odvije takšen krog:

- 1 Sprva (še) ne čutimo pritiska, saj imamo verjetno na voljo še veliko časa, da stvari opravimo. Ob tem občutimo olajšanje, ker nam o obveznosti še ni treba razmišljati.
- 2 Ko se bliža končni rok, postajamo nervozni, kdaj se bomo tega lotili. Verjetno se k obveznosti spravimo še težje kot na začetku, saj smo z odlašanjem samemu sebi potrdili, da je naloga, ki nas čaka zares zoprna oz. neprijetna. Hkrati so se nam verjetno nakopičile tudi druge obveznosti, s katerimi smo prav tako odlašali.
- 3 Ko se stvari končno lotimo, smo verjetno pod časovnim pritiskom. Postanemo nejevoljni, zaskrbljeni, jezni, iščemo izgovore ali krivca za to, da se tega že prej nismo lotili. Obstaja tudi verjetnost, da bomo stvari naredili slabše in površno, ker bomo hiteli.
- 4 Ko pride naslednja zadolžitev, se spomnimo neprijetnih občutkov (nejevolja, zaskrbljenost, jeza, krivda), ki smo jih doživljali ob zadnji zadolžitvi. Zaradi tega morda občutimo odpor do zadolžitve, zato se odločimo odlašati z njo.

Zakaj odlašamo s stvarmi?

Sami pri sebi lahko prepoznamo manj učinkovite vzorce vedenja, ki jih vztrajno ponavljamo – kot je na primer izogibanje obveznostim do zadnjega trenutka. Nekaj normalnega je, da nismo ves čas motivirani za vse obveznosti, ki nas čakajo. Včasih se nam z nekaterimi od njih ne ljubi ukvarjati, strah nas je začeti, nimamo energije ali pa v njih niti ne vidimo smisla. Razlogi za odlašanje so različni. Šele, ko jih prepoznamo, se lahko lotimo premagovanja odlašanja. Spodaj so navedeni najpogostejši razlogi odlašanja. Se morda prepoznaš v katerem izmed njih?

- » **Odpor oz. pomanjkanje motivacije:** normalno je, da včasih ne vidimo smisla v tem, zakaj je nekaj potrebno narediti oziroma da stvari delamo samo zato, ker »je tako naročil starš/učitelj/trener«. Če se nam nekatere stvari zdijo nesmiselne, vendar jih drugi zahtevajo, jih bomo verjetno morali opraviti. Takrat se je bolj smiselno osredotočiti na to, kako lahko sami sebe motiviramo. Razmislimo o tem, kaj bi naredilo nalogo bolj privlačno in zabavno (npr. si izberemo/uredimo prijeten prostor za delo, načrtujemo odmore, razmislimo, kako se bomo nagradili ob opravljeni obveznosti). Hkrati odstranimo moteče dejavnike, ki nam odmikajo pozornost stran od tega, kar počnemo (npr. obvestila na telefonu, poseganje po elektronskih napravah, klepet z domačimi).



» **Neznanje:** s stvarmi odlašamo zato, ker ne vemo, kaj moramo sploh storiti. Neznanje je lahko povezano z ne poznavanjem načina, kako se nečesa lotiti (neznanje o organizaciji dela) ali pa je povezano z nepoznavanjem vsebine (neznanje o snovi). Če za nas veljajo organizacijske težave (npr. ne vemo kako pristopiti k učenju, imamo neučinkovite učne navade), si lahko pri lotevanju stvari pomagamo s poglavjem »Kako se lotiti učenja«. Če pa z nečim odlašamo zato, ker nimamo znanja o sami snovi, se je dobro obrniti po pomoč. Razmislimo o tem, kje lahko dobimo dodatno razlago – nam lahko snov pojasni prijatelj, starš, starejši sorojenec, učiteljica na dopolnilnem pouku, morda pobrsamo po spletu?

» **Strah pred neuspehom ali nezaupanje vase:** včasih z obveznostmi odlašamo zato, ker že vnaprej predvidevamo, da nam ne bo uspelo. V resnici tega ne moremo vedeti. Naša predvidevanja so zgolj misli, ki niso nujno resnična oziroma dejstva. Včasih je zato bolje, da z obveznostmi kar začnemo in naredimo, kar lahko. S tem dobimo pogum in zaupanje vase, občutek, da nam lahko uspe. Morda pa sebe prepoznamo kot perfekcionista in si želimo, da je vse, kar naredimo, idealno izpeljano, sicer se dela raje ne lotimo. Perfekcionizem se pogosto izkaže za ne najboljšo strategijo – čeprav se z njim ljudje pogosto pohvalijo. Dejstvo je, da ne moremo biti na vseh področjih popolni. Če želimo vse perfektno opraviti v šoli, nam bo zmanjkalo časa za obšolske dejavnosti, trening, druženje s prijatelji ... in obratno. Več o obvladovanju perfekcionizma najdete v spletni svetovalnici za duševno zdravje mladih #To sem jaz.

» **Naučili smo se, da vse delamo zadnji trenutek:** v času odraščanja smo se morda navadili, da stvari počnemo tik pred zdajci. Morda to počnejo tudi naši prijatelji, sorojenci ali starši. Lahko se nam zdi, da stvari pod časovnim pritiskom delamo bolje, čeprav smo ob tem živčni in razdražljivi. Če vemo, da moramo nekaj narediti oz. nas nekaj čaka, si lahko za izziv postavimo, da poskusimo narediti ravno obratno. Ob naslednji priložnosti si za spremembo obljubimo, da se bomo dela lotili veliko pred rokom oddaje. Ali pa si končni rok v svoj koledar zabeležimo nekaj dni prej. Po opravljeni obveznosti se vprašajmo, kako smo se ob tem počutili, kako dobro smo opravili obveznost, nam je bilo delati lažje ... O strategiji »Naredi ravno obratno« si lahko preberete tudi v priročniku Kaj lahko naredim, da mi bo lažje?, v 4. poglavju, str. 37.

» Obvladajmo perfekcionizem



» Kaj lahko naredim, da mi bo lažje



Kako naj premagam odlašanje?

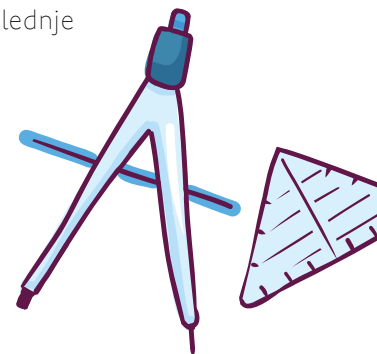
Nekaj načinov premagovanja si že spoznal/a. Pomagajo pa ti lahko tudi naslednje strategije:

» **Strukturiranje dneva:** ko pridemo iz šole ali treninga, imamo pred seboj še popoldne. Če nimamo načrtovanih obveznosti, se počutimo prepuščeni samemu sebi. Naredili bi lahko vse mogoče ali pa čisto nič, saj (še) ni nujno. Dobro je, da si v svoj vsakdan vpeljemo strukturo ali rutino, ki nam lahko pomaga pri odlašanju. Če si v okviru našega urnika točno zadamo *kaj* bomo v tem dnevu storili, se veliko lažje spravimo k delu, kot pa če čas porabimo za razmišljanje o tem ali se nam nekaj ljubi storiti ali ne. O vpeljevanju dnevnih rutin in strukture si lahko preberete v poglavju Kako naj si kot mladostnik/ca uredim svoj vsakdan).

» **Začnimo z najtežjim** ko je pred nami veliko nalog, ki jih moramo opraviti, se počutimo obremenjene. Ker ne vemo, česa bi se lotili najprej, morda niti ne začnemo z delom. Raziskave kažejo, da je najbolje začeti z nalogo, ki se nam zdi najtežja, najobsežnejša ali najmanj prijetna. Produktivni ljudje svoj delovni dan vedno začnejo z nalogo, ki se jim najbolj upira. Ko opravijo najtežjo zadolžitev, jim to da motivacijo za vse ostale naloge, ki se zdijo enostavnejše. Hkrati s tem poskrbijo, da jim tekom dneva ne zmanjka časa ali energije za to nalogo.

» **Delni cilji:** če nas čaka obsežna naloga (npr. pisanje eseja, seminarske naloge, priprava predstavitve), je to (pre)velik zalogaj, zato se ga naši možgani ustrašijo. Zdi se nam, da je vsega preveč, nalogi ne bomo kos, ali pa sploh ne vemo, kje začeti. S postavljanjem delnih ciljev si nalogo razdelimo na manjše, lažje obvladljive cilje. Na primer, pri pripravi predstavitve so delni cilji lahko: iskanje literature, pregled literature, pisanje uvoda, pisanje osrednjega dela, pisanje zaključka, oblikovanje predstavitve, vadenje predstavitve. Pri postavljanju delnih ciljev si lahko pomagamo z delovnim listom na portalu za mlade #To sem jaz.

» **Nagrada za trud:** ko se lotevamo naloge, lahko že vnaprej razmislimo o tem, kako se bomo nagradili po končani nalogi (npr. peka piškotov, obisk športnega parka s prijatelji, sprehod psa). To nas lahko spodbudi k čimprejšnjemu delu, da bomo lahko čim prej uživali v izbrani nagradi – in to zaslužno s trudom.



» Knjiga Eat that frog



» Delovni list Kako sem premagal/a odlašanje



» Kaj je
odlašanje
in zakaj
odlašamo

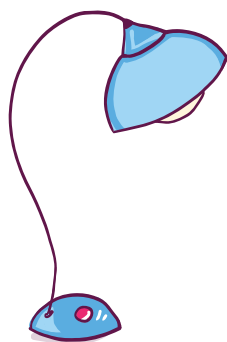


» Kako lahko
premagamo
odlašanje



Običajno je občutek, da nas nekaj še čaka, ali pa občutek slabe vesti, ker nečesa še nismo opravili, manj prijeten od tega, da smo se stvari lotili in naredili vsaj prvi korak. Ko se nečesa lotimo, je zelo verjetno, da nas bo naloga potegnila vase oziroma si bomo znali bolje predstavljati, kakšen časovni zalogaj zahteva določena naloga. Zato bomo lažje načrtovali čas, ko se je bomo pravočasno in brez časovnega pritiska lotili. Če te zanima več o odlašanju, se lahko obrneš še na portal za mlade #To sem jaz.

1 2 3!
ZDAJ!



In, če te zanima več ...

- » seek.com.au/learning/studying/study-tips/how-to-stop-procrastinating-and-start-studying
- » doi.org/10.1027/1016-9040/a0001380
- » tosemjaz.net/razisci/sola-ucenje-in-prosti-cas/kaj-je-odlasanje-in-zakaj-odlasamo
- » tosemjaz.net/razisci/sola-ucenje-in-prosti-cas/obvladajmo-perfekcionizem
- » tosemjaz.net/razisci/sola-ucenje-in-prosti-cas/kako-lahko-premagamo-odlasanje
- » seek.com.au/learning/studying/study-tips/how-to-stop-procrastinating-and-start-studying

Iskanje varnega OKOLJA



Ljudje smo po svoji naravi družabna bitja in potrebujemo stike z drugimi ljudmi. Ti nam delajo družbo, nam pomagajo pri oblikovanju mnenj in sprejemanju odločitev, z drugimi ljudmi sodelujemo pri delu, z njimi delimo svoja veselja in radosti ter nam nudijo oporo, ko smo žalostni ali nam je težko. Vsak med nami se občasno znajde v stiski oz. ima obdobje, ko se počuti slabše kot običajno. Takrat vsi potrebujemo zavetje, kamor se lahko zatečemo, da lažje predelamo stisko. Občutek zavetja nam lahko daje že varno okolje samo po sebi, a še posebej so pomembni ljudje v njem. Ti nam nudijo pogovor in upanje, da bo sčasoma bolje.

Kaj pomeni varno in podporno okolje?

K občutku varnosti prispeva več dejavnikov. Pomembna je naša **telesna varnost** (npr. da nismo na vojnem območju, v stiku z nalezljivimi okužbami, da imamo prostor za bivanje, hrano in pitno vodo). Za občutek varnega zavetja pa je pomembna tudi **psihološka varnost**, ki zajema:

- » občutek sproščenosti, da smo lahko to, kar smo,
- » zavedanje, da bomo ljubljani in sprejeti, četudi pokažemo svoje ranljivosti in šibka področja,
- » možnost, da nekomu lahko zaupamo svoje tegobe in neprijetna čustva,
- » zavedanje, da nas ta nekdo ne bo zavrnil, zapustil ali nam zameril, če naredimo napako ali se ne strinjamo.

K občutku varnega zavetja pripomore **medosebna oz. socialna podpora**. Ta nam daje občutek spoštovanja, pomembnosti, ljubljenosti in skrbi v odnosih z bližnjimi ljudmi. Ločimo lahko dva vidika podpore, ki nam jo nudijo drugi ljudje:

- 1 Čustveno podpora** prepoznamo po tem, da se ob določenih ljudeh, ki so nam blizu, počutimo slišani, pomembni in sprejeti. Če bližnjemu zaupamo svoja neprijetna čustva (npr. žalost, potrnost, jeza, strah), ta druga oseba z nami sočustvuje, izkaže zanimanje, si vzame čas za pogovor in nas potolaži. Ko z nekom delimo neprijetne misli, čustva ali telesne občutke, se običajno počutimo vsaj malo olajšane in razbremenjene.
- 2** Hkrati pa nam drugi ljudje lahko pomagajo z nasveti, informacijami ali konkretnimi opravili (npr. razložijo snov, ki je ne razumemo, nam svetujejo pri odločanju za nadaljnje šolanje, nas odpeljejo v šolo, če zamudimo avtobus). To imenujemo **instrumentalna podpora**.

Zakaj mladostniki potrebujemo podporo drugih?

Mladostništvo je burno življenjsko obdobje, v katerem se nam dogaja veliko stvari. To je čas osamosvajanja, raziskovanja, kdo smo, sklepanja prijateljstev, ko želimo biti všečni simpatijam, ko pridobivamo nova znanja ... Kot mladostniki zato potrebujemo podporo drugih, čeprav se nam včasih zdi, da vse zmoremo sami. To, da si svoje tegobe želimo zaupati drugim ljudem, ne pomeni, da nismo samostojni. Ravno obratno, če smo dovolj zreli, da prepoznamo svojo stisko in jo želimo rešiti, to odraža velik korak k zreli odraslosti. S podporo drugega lažje in hitreje prebrodimo težave. Hkrati se počutimo manj osamljene.

Kdo nudi varno zavetje in podporo?

Naše prvo varno zavetje običajno predstavlja dom, ki ga oblikujejo starši oziroma skrbniki. Ti nas že kot dojenčke tolažijo, ko jokamo, nas hranijo, negujejo, z nami navezujejo čim tesnejši stik, nas varujejo pred nevarnostmi ... Kasneje ob vstopu v vrtec in šolo nam varno zavetje dajejo tudi vzgojitelji, učitelji, inštruktorji, trenerji, vrstniki ...

Včasih se vseeno lahko zgodi, da ne čutimo prave podpore oziroma nimamo nikogar, na katerega bi se lahko obrnili v času, ko nam je hudo, ko nas nekaj teži ali ko naletimo na težave. Razlogi za to so različni. Čeprav so starši odgovorni za našo vzgojo, skrb in podporo, se včasih zgodi, da tega ne zmorejo nuditi. Tudi odrasli imajo namreč svoja bremena in stiske, s katerimi se spopadajo, zato včasih ne zmorejo nuditi takšne podpore, kot bi si jo želeli oziroma bi jo mladostniki potrebovali.

Če v domačem okolju ne čutimo podpore in povezanosti, je pomembno, da se vseeno povežemo z nekom, na katerega se lahko obrnemo v težkih trenutkih. V podporo so nam lahko drug starš, stari starši, bližnji sorodnik, učitelj, trener, mentor, starejši sorojenec ...

Kam se še lahko obrnem po podporo?

Varno zavetje lahko najdemo tudi ob udeleževanju v različnih dejavnostih, kot so:

» Pogovori se
#To sem jaz



» Tom telefon



» Najdi.se



» Mreža virov
pomoči



- » kakovostno preživljanje prostega časa ob druženju s prijatelji, sorojenci, bratranci/sestričnami in drugimi sorodniki (npr. ob skupinskih športih, namiznih igrah, ustvarjalnih dejavnostih),
- » preko obšolskih dejavnosti ali izbirnih predmetov si lahko izberemo takšne, ki omogočajo medsebojno druženje (npr. dramska igra, medvrstniška mediacija, pogovorne urice, skupinski športi za zdravje),
- » podporo lahko poiščemo anonimno na portalu za mlade #To sem jaz ali TOM telefonu ali na spletni strani Najdi.se,
- » poiščemo možnost za pogovor v šolski svetovalni službi,
- » druženje ob prijetnih aktivnostih nudijo tudi mladinska društva ali medgeneracijski centri – na spletni strani Progama Mira lahko poiščeš centre v svojem kraju (za lažje iskanje vključi filter Aktivnosti, delavnice in programi (Oblika pomoči) in Mladostniki (Ciljna skupina).

Kako lahko sam/a nudim čustveno podporo?

Če se naš prijatelj, sorojenec ali vrstnik znajde v stiski, je dobro, če mu znamo nuditi čustveno podporo. To mu izkažemo preko različnih dejanj, kot so:

- » povemo, da smo mu na voljo za pogovor, ko ga potrebuje,
- » si vzamemo čas, da mu prisluhnemo brez obsojanja in prekinjanja izpovedi,
- » mu damo vedeti, da se ga trudimo razumeti in ga slišimo (npr. »Če prav razumem, se počutiš žalostno/prestrašeno/nejevoljno?«) in ne zmanjšujemo pomena njegovega doživljanja (npr. »To si samo domišljjaš«, »To ni nič takšnega ...«),
- » izrazimo sočutje (npr. »Žal mi je, da se tako počutiš.«),

Lahko mu pomagamo pri dejavnostih, kot so učenje, priprava predstavitve, ga spremljamo pri opravkih, če se s tem strinja.

In, če te zanima več ...

- » Samomorilno vedenje mladostnikov: Razvoj in implementacija preventivno-intervencijskih programov hippocampus.si/ISBN/978-961-293-163-6.pdf#page=100
- » Gurung, A. R. (2018). Health Psychology: Well-being in a diverse world. SAGE Publications.
- » Kocalevent, R. D., Berg, L., Beutel, M. E., Hinz, A., Zenger, M., Härter, M., Nater, U. in Brähler, E. (2018). Social support in the general population: Standardization of the Oslo Social Support Scale (OSSS-3). BMC psychology, 6(1), 1–8. doi.org/10.1186/s40359-018-0249-9

