

Odnos med mladostnikom in starši: vaja v potrpežljivosti

✂ Helena Jeriček Klanšček, Jasmina Krajnc, Karmen Britovšek

Odnosi med starši in otroki so v obdobju mladostništva na preizkušnji. Mladostniki so občutljivi in staršem pošiljajo dvojna sporočila: po eni strani se zdi, da so mladostnikom odnosi s starši odveč, po drugi strani pa potrebujejo njihovo ljubezen, podporo in sprejemanje. Zato odnosi v obdobju mladostništva zahtevajo posebno skrb in negovanje, dobri odnosi pa so varovalni dejavnik tudi pri izogibanju tveganim vedenjem.

Boljši odnosi – lažji razvoj mladostnika

Odnos med starši in mladostnikom se začne graditi še preden se otrok rodi. Dobro je, da družinski odnosi temeljijo na medsebojni ljubezni, sprejemanju, zaupanju in podpori. Zavedati pa se moramo, da odnose izboljšujemo in gradimo celo življenje, kar terja nekaj napora. Starši v odnos z otrokom včasih vstopajo s pričakovanji glede tega, kakšni bodo oni kot starši in kakšen bo njihov otrok. Realnost pa je drugačna od pričakovanj in starši ne vedo, kako naprej. Začnejo lahko s spoznavanjem in sprejemanjem otroka takšnega, kot je. V svojem vedenju pa izhajajo iz situacije in svojih občutij ter k temu spodbujajo tudi otroke.

Mladostnik, ki čuti ljubezen, podporo, sprejemanje in zaupanje staršev, bo veliko lažje opravil z razvojnimi nalogami mladostniškega obdobja, kot so razvoj identitete, postopna osamosvojitve od staršev, prevzemanje odgovornosti zase, vzpostavljanje



partnerskega odnosa in zdravih navad ter najdenje svojega mesta v svetu (Zupanič, 2004).

Nacionalni podatki o mladostnikovih odnosih s starši

V okviru raziskave *Z zdravjem povezana vedenja v šolskem obdobju mladostnikov v Sloveniji, HBSC, 2014* (Jeriček Klanšček, Bajt, Drev, Koprivnikar, Zupanič, Pucelj, 2015) se je preučevalo različne vidike mladostnikovega duševnega in telesnega zdravja, med drugim odnose med mladostniki in starši ter razširjenost tveganih vedenj (več o tem v nadaljevanju). V raziskavi so sodelovali mladostniki, stari 11, 13 in 15 let.

Mladostniki so podporo družine ocenili s povprečno oceno 5,6 (podpora družine so ocenjevali na lestvici 1–7, najvišja ocena je 7). S povprečno oceno 4,1 so ocenili kakovost pogo-

vorov v družini (vrednotili so jih na lestvici 1–5, najvišja ocena je 5). Fantje v primerjavi z dekleti doživljajo nekoliko višjo raven podpore v družini, medtem ko pri doživljanju pogovora v družini med spoloma ni razlik. Večina se z mamo (84,6 %) lahko ali zelo lahko pogovarja o stvareh, ki jih težijo, med spoloma pri vprašanih ni razlik. Z očetom se lahko ali zelo lahko o težavnih temah pogovarja le 67,2 % mladostnikov in mladostnic, od tega fantje nekoliko lažje kot dekleta. S starostjo se zmanjšuje število mladostnikov, ki se z mamo ali očetom lahko ali zelo lahko pogovarjajo o stvareh, ki jih težijo (Pucelj, 2015: 20).

Kaj potrebuje mladostnik v zgodnjem mladostništvu?

Mladostniki se od staršev osamosvajajo postopno. Najprej želijo izkazati svojo drugačnost od njih in hkrati

pripadnost svojim vrstniškimi skupinam (z načinom govora, izbiro oblačil, glasbe ...). Preizkušajo različne oblike vedenja, včasih tudi bolj tvegane, saj želijo odkriti, kdo so, ter najti način, kako izraziti sebe in hkrati ostati povezani z vrstniki in s svojo družino.

Kljub težnjam po osamosvojitvi mladostniki še vedno potrebujejo starše, pa čeprav z leti čedalje manj in na drugačen način. Podpore in spodbude lahko starši mladostnikom nudijo tako, da se z njimi družijo in pogovarjajo ter jim nudijo ljubeče, sprejemajoče okolje, znotraj katerega lahko mladostniki izrazijo svoje strahove, želje in upe za prihodnost.

Pomembno je, da si starši želijo spoznati svojega otroka in mu ne vsiljujejo svojih predstav o tem, kakšen bi moral biti in kaj bi moral (poklicno) početi.

Ob tem mladostniki potrebujejo strukturo, pravila in informacije o tem, katero vedenje je nesprejemljivo. Od težav naj starši ne bežijo, saj lahko s tem pripomorejo k utrjevanju nesprejemljivih in tveganih vedenj. Kadar mladostniki menijo, da jim kršenje pravil ne bo prineslo resnih posledic (npr. kazni), se ga bodo verjetno tudi večkrat posluževali. Na pojavnost tveganih vedenj namreč vplivajo tudi nedosledno discipliniranje, pomanjkljiva pravila in neučinkovita komunikacija med mladimi in odraslimi (Ferić - Šlehan, Bašić, 2007).

Nekateri mladostniki se s tveganimi vedenji srečajo že zelo zgodaj. V prej opisani raziskavi *HBSC, 2014* se je ugotovilo, da se je med letoma 2002 in 2014 razširjenost kajenja med mladostniki pomembno znižala, še vedno pa 13,1 % 15-letnikov kadi vsaj enkrat tedensko. Znižala se je razširjenost rabe alkohola med mladimi, še vedno pa alkoholne pijače tedensko pije 13,9 % 15-letnikov. Spolne odnose je že imelo 20 % 15-letnikov, od tega več fantov kot deklet. Marihuano je že uporabljalo 21,2 % 15-letnikov (Koprivnikar, 2015: 49).

Podatki kažejo, da večina slovenskih 15-letnikov ne razvije tveganih vedenj. Morda lahko starši z izgradnjo dobrega odnosa z mladostnikom krepijo varovalne dejavnike in posredno vplivajo na to, da bo njihov otrok

izbiral bolj zdrave oblike vedenja in odnosov.

Omogočiti učenje iz izkušenj

Starši morajo mladostniku omogočiti učenje iz izkušenj (Ferić - Šlehan in Bašić, 2007: 186) oziroma iz napak, pa čeprav jim je ob tem težko pri srcu. Na primer: če mladostnik starše prosi za opravičilo, ker se ni učil, zdaj pa ga skrbi ocena, naj mu starši opravičila ne dajo. Bolje je, da se resnosti svojih dejanj (na)učijo s kakšno slabo oceno, kot pa da ga učimo, da njegova dejanja nimajo posledic. Pri ravnanju v takih situacijah se je z mladostnikom dobro pogovoriti o njegovih odločitvah, o sprejemljivosti njegovih dejanj in mu pojasniti, zakaj opravičila ne bo dobil. Po presoji staršev pa si za nesprejemljivo vedenje lahko prisluži še izgubo privilegijev ali kakšen drug ukrep.

“Podpore in spodbude lahko starši mladostnikom nudijo tako, da se z njimi družijo in pogovarjajo ter jim nudijo ljubeče sprejemajoče okolje, znotraj katerega lahko mladostniki izrazijo svoje strahove, želje in upe za prihodnost.”

Dobro je, da starši mladostnike podpirajo pri vključevanju v dejavnosti, ki so jim v veselje in jim pomagajo razvijati kompetence (prav tam). Tako se bodo bolje spoznali, drobni uspehi pa jim bodo v pomoč pri vzpostavljanju pozitivne samopodobe. Starši jim lahko pomagajo s spodbudo glede vztrajanja ob težavnih dejavnostih. Če pa mladostniki ugotovijo, da jih nekaj v resnici ne zanima, pa je dobro, da vztrajajo vsaj do izpolnitve programa.

Kako lahko starši izboljšajo odnose z mladostniki?

DeBord in Shannon sta pripravili nekaj nasvetov, ki lahko odgovorijo na to vprašanje:

Pokažite jim svojo ljubezen. Povejte jim, da jih imate radi, objemite jih ... (pri tem upoštevajte njihove meje).

Zanimajte se za njihove dejavnosti in prijatelje. Pojdite na njihove tekme, razstave, glasbene nastope ... Pošljite jim sms ali e-pošto, včasih mladostniki lažje kaj povedo po tej poti.

Nudite jim podporo ob uspehu in ob porazu. Pokažite, da jih imate radi, ne glede na vse. To jim lahko pomaga pri sprejemanju težkih odločitev – na primer drugačnih od večine.

Zabavajte se skupaj. Vključite se v dejavnosti, ki jih zabavajo, na primer skupaj prisluhnite glasbi ... Pokažite jim, da se skupaj lahko zabavate in sproščate.

Kadar se pogovarjajo z vami, jim prisluhnite, nato sprašujte. Z odprtimi vprašanji jim lahko pokažete svoje zanimanje za njih in njihove hobije, prijatelje ... Pazite pa, da se to ne bo zdelo, kot da jih zaslišujete – predvsem se odzivajte ob primernih trenutkih.

Ob tem se zavedajte, da gradnja odnosa zahteva čas, potrpljenje ter medsebojno sprejemanje in ljubezen. Dober odnos, ki ga ima mladostnik s starši, pozitivno vpliva na njegovo samospoštovanje in mu lahko pomaga pri upiranju vrstniškemu pritisku. ■

Literatura

DeBord, Karen; Shannon, Lisa: *Secrets of Parenting, Building a Great Relationship with Your Teen*. Pridobljeno 21. 12. 2015 s spletne strani: <https://www.ces.ncsu.edu/depts/fcs/pdfs/fcs518-04.pdf>.

Ferić - Šlehan, Martina; Bašić, Josipa (2007): Starši in mladostniki o odnosu do tveganih oblik vedenja in načinov discipliniranja. V: *Socialna pedagogika*. Letnik 11, št. 2, str. 171–188.

Jeriček Klanšček, Helena; Bajt, Maja; Drev, Andreja; Koprivnikar, Helena; Zupanič, Tina; Pucelj, Vesna (ur.) (2015): *Z zdravjem povezana vedenja v šolskem obdobju med mladostniki v Sloveniji. Izsledki mednarodne raziskave HBSC, 2014*. Ljubljana: NIJZ.

Koprivnikar, Helena (2015): Tvegana vedenja. V: Jeriček Klanšček, Helena idr. (ur.): *Z zdravjem povezana vedenja v šolskem obdobju med mladostniki v Sloveniji. Izsledki mednarodne raziskave HBSC, 2014*. Ljubljana: NIJZ, str. 49–58.

Pucelj, Vesna (2015): Družina, šola, prijatelji. V: Jeriček Klanšček, Helena idr. (ur.): *Z zdravjem povezana vedenja v šolskem obdobju med mladostniki v Sloveniji. Izsledki mednarodne raziskave HBSC, 2014*. Ljubljana: NIJZ, str. 19–28.

Zupanič, Maja (2004): Opredelitev razvojnega obdobja in razvojne naloge v mladostništvu. V: Marjanovič Umek, Ljubica; Zupanič, Maja (ur.): *Razvojna psihologija*. Ljubljana: Znanstvenoraziskovalni inštitut Filozofske fakultete, str. 510–632.