

Vedeli ste, že...?

zopár faktov



o dospievaní

Výkyvy emócií sú zdrojom mnohých napätých situácií a výchovných problémov, ktoré s teenagermi musíme riešiť, ale sú aj zdrojom ťažkostí, ktoré prežívajú oni sami. Pozreli sme na výsledky rôznych výskumov, aby sme zistili, čo dnešných teenagerov trápi a niektoré výsledky by ste možno nečakali...

Teenageri by mali spať denne 8 až 10 hodín. Často ale spia menej ako by potrebovali, a preto mnohí trpia rôznymi poruchami spánku. Súvisí to aj s tým, že v dospievaní sa menia spánkové návyky. Teenageri sú prirodzene aktívnejší popoludní a večer ako ráno. Ak sa posunie začiatok školského vyučovania na neskorší čas a môžu si ráno dlhšie pospať, má to pozitívny vplyv na ich školské výkony, pohodu aj školskú dochádzku. (National Sleep Foundation, USA)



Podľa Svetovej zdravotníckej organizácie polovica všetkých duševných porúch a ochorení začína pred 14. rokom života. Problém však je, že v mnohých prípadoch ostávajú tieto prvé signály duševného ochorenia nepovšimnuté a/alebo neliečené. Samovražda patrí k najčastejším príčinám úmrtia mladých ľudí. Aj preto mal tohtoročný svetový deň duševného zdravia tému „Duševné zdravie a mladí ľudia v meniacom sa svete“.



Už niekoľko rokov je aj na Slovensku bežné, že väčšina dospievajúcich má každodenný prístup k internetu a je online viac ako hodinu denne. Z aktivít na internete jednoznačne prevládajú sociálne siete a rôzne formy komunikácie (čítania) a sledovanie videí (najmä u chlapcov často aj so sexuálnym obsahom). (Správa z projektu Dospievajúci vo virtuálnom priestore, Výskumný ústav detskej psychológie a patopsychológie)



Vek „teen“ je aj obdobím prvých skúseností s alkoholom. Už v roku 2006 87% 11 – 14-ročných žiakov vo výskume TAD (Tabak-alkohol-drogy) priznalo, že ochutnali pivo a 63% vyskúšalo tvrdý alkohol. 31% opýtaných detí priznalo, že si pripili na oslave u kamaráta alebo kamarátky alkoholom. Približne štvrtina opýtaných stredoškolákov priznala, že im alkohol robí problémy a že ho mali obmedziť...



Po prechode na druhý stupeň základnej školy u väčšiny detí klesá motivácia k učeniu. Nesúvisí to len s tým, že učivo bolo náročnejšie alebo menej zábavné. Výskumníci zistili, že sa starší žiaci v škole cítia horšie, cítia menšiu podporu dospelých, škola sa im zdá menej dôležitá a cítia sa tu menej bezpečne. To, ako sa deti v škole cítia, významne ovplyvňuje aj ich výsledky. (Gallup, výskum z viac ako 3000 škôl v USA a v Kanade)

Väčšina teenagerov máva konflikty s rodičmi a učiteľmi, to však nie je ich najzávažnejší vzťahový problém. Pre mnohých sa online vzťahy stávajú rovnako dôležitými (ak nie dôležitejšími) ako tie „na živo“. V angličtine sa pre túto generáciu začína používať pojem „phigitals“ – teda tí, ktorí nerozlišujú medzi fyzickým a virtuálnym životom (merging physical and digital). Internet a iné médiá mladým ponúkajú mnohé obrazy „ideálneho“ vzhľadu a štýlu, to je jeden z dôvodov, že sa mení vzťah mladých nielen k ostatným ale aj k sebe samému. Výskumníci z Univerzity v Kentucky zistili, že časté fotenie seba samého a zdieľanie svojich fotiek je jednou zo známok nespokojnosti so svojím výzorom. (The Selfie Generation: Examining the Relationship Between Social Media Use and Early Adolescent Body Image)

Jedným z najväčších problémov mladej generácie je šikanovanie. Podľa výskumu Ústavu informácií a prognóz školstva sa štvrtina opýtaných gymnazistov vo svojom okolí stretla so šikanovaním. To sa však zo školských chodieb a ihrísk sa postupne presúva do virtuálneho sveta. Takmer polovica opýtaných dospievajúcich sa na internete stretla s nadávkami, vysmievaním a ďalšími prejavmi kyberšikanovania. (Správa z projektu Dospievajúci vo virtuálnom priestore, Výskumný ústav detskej psychológie a patopsychológie)