

OSNOVNA ŠOLA LAVA CELJE

PASTI IN ODLOČITVE V ČASU ODRAŠČANJA

raziskovalna naloga

Avtor:

Iva Dimec, 8. A

Nika Goršič, 8. A

Mentor:

Bojan Poznič, prof. kem. in bio.

Mestna občina Celje, Mladi za Celje

Celje, 2013

KAZALO

KAZALO.....	2
ZAHVALA	5
IZVLEČEK.....	6
POVZETEK.....	6
UVOD	7
HIPOTEZE.....	7
IZBOR IN PREDSTAVITEV REZISKOVALNIH METOD TER POTEK RAZISKOVANJA.....	8
SOS ZA »MULARIJO«.....	9
TELEFON OTROK IN MLADOSTNIKOV	9
Pasti in odločitve v času odraščanja	10
Kajenje.....	10
Alkohol	10
Droge.....	11
Trava, marihuana ali kanabis.....	11
Prehrana	12
Bolezensko hujšanje	13
Depresija	13
Dieta	13
Domača naloga.....	14
Družba	14
Družinski teror	15
Izbira poklica	15
Ljubezen	16
Prepir s prijatelji	16
Prepir s starši.....	17
Prijateljstvo	18
Pritisk družbe.....	18
Puberteta	19
Rast.....	20
Kaj pa najstništvo?.....	20
Razpoloženje	22
Razporejanje časa.....	23
Samomor	23
Seks – kdaj prvič?	24
Spanec	24
Spričevalo	24
Starševski vpliv	25
Špricanje	26
Težave v prijateljstvu	26
Učitelj	27
Videz.....	27

Šport in tvoje telo	27
DESET KORAKOV DO BOLJE SAMOPODOBE.....	28
PREDSTAVITEV REZULTATOV KVANTITATIVNE METODE DELA.....	31
REZULTATI ANKETNEGA VPRAŠALNIKA.....	31
SKLEP	45
VIRI.....	46
CITIRANI VIRI	46
DRUGI VIRI	46
VIRI SLIK IN FOTOGRAFIJ.....	47

Kazalo grafov

Graf 1: Zastopanost po spolu.....	34
Graf 2: Razporeditev učenk in učencev po razredih.....	34
Graf 3: Prikazuje odgovore na prvo vprašanje.....	35
Graf 4: Prikazuje odgovore na prvo vprašanje.....	35
Graf 5: Odgovori na vprašanje o poznavanju negativnih učinkov substanc.....	36
Graf 6: Prikazuje odgovore na tretje vprašanje.....	36
Graf 7: Prikazuje odgovore na četrto vprašanje.....	36
Graf 8: Prikazuje odgovore na peto vprašanje.....	37
Graf 9: Prikazuje odgovore na šesto vprašanje.....	38
Graf 10: Prikazuje odgovore na sedmo vprašanje.....	38
Graf 11: Prikazuje odgovore na osmo vprašanje.....	39
Graf 12 Prikazuje odgovore na deveto vprašanje.....	39
Graf 13: Kaj od naštetega jim »gre najbolj na živce« oziroma sovražijo?.....	39
Graf 14: Kaj od naštetega jim »gre najbolj na živce« oziroma sovražijo?.....	40
Graf 15: Kaj od naštetega jim »gre najbolj na živce« oziroma sovražijo?.....	40
Graf 16: Kaj od naštetega jim »gre najbolj na živce« oziroma sovražijo?.....	40
Graf 17: Kaj od naštetega jim »gre najbolj na živce« oziroma sovražijo?.....	41
Graf 18: Kaj od naštetega jim »gre najbolj na živce« oziroma sovražijo?.....	41
Graf 19: Kaj od naštetega jim »gre najbolj na živce« oziroma sovražijo?.....	41

PASTI IN ODLOČITVE V ČASU ODRAŠČANJA
Raziskovalna naloga, 2013

Graf 20: Prikazuje odgovore na enajsto vprašanje (1-5).....42

Graf 21: Prikazuje odgovore na enajsto vprašanje (6-10).....43

Kazalo shem

Shema 1. Prikazuje metode dela.....8

Kazalo slik in fotografij

Slika 1: Prikazuje platnico knjige To sem jaz. Verjamem vase.....29

Slika 2: Prikazuje platnico knjige 10 korakov do boljše samopodobe.....30

ZAHVALA

Raziskovalno nalogu sva pripravili s pomočjo mentorja, g. Bojana Pozniča, prof. biologije in kemije, za kar se mu iskreno zahvaljujeva.

Zahvaljujeva se vsem učencem Osnovne šole Lava, ki so izpolnili anketo.

Zahvaljujeva se tudi družini in prijateljem za podporo in pomoč pri izdelavi raziskovalne naloge.

Zahvaljujeva se tudi gospe ravnateljici in učiteljem, ki so mi pomagali pri izdelavi te raziskovalne naloge.

Zahvaljujeva se gospe Tanji Stermecki za lektoriranje dela.

Zahvaljujeva se komisiji za pregled dela.

IZVLEČEK

Odločitve so lahko lažje, če smo opolnomočeni z znanjem. V raziskovalnem delu smo pregledali nekatere dostopne vire in ugotovili, da je pasti v obdobju o德拉ščanja lahko veliko. Dobro je, da jih poznamo in o njih govorimo. V delu lahko preberete ugotovitve o pasteh in pomembnih odločitvah v času o德拉ščanja, kot jih vidijo nekateri učenci.

Ključne besede: o德拉ščanje, puberteta, samopodoba, šola, prijatelji, droge, alkohol, pasti, odločitve.

POVZETEK

V obdobju o德拉ščanja se učenci srečujemo s pastmi, kot so kajenje, alkohol, droge, trava, marihuana ali kanabis, nepravilna prehrana, depresija, pritisk družbe, družinski teror, prepričanje starši, nepremišljena izbira poklica, ljubezen, prepričanje prijatelji, razporejanje časa, samomor, spolni odnos, spanec in podobno. Zavedamo se, da je pomembno znanje. Znanje o snoveh, o posledicah, saj se tako lahko pravilneje odločamo. Ugotavljamo, da mladostniki menijo, da poznajo negativne učinke substanc. Ostaja vprašanje, zakaj se kljub temu odločajo za njih? Velik delež mladostnikov je že poskusilo alkohol. Bilo bi potrebno preveriti, če res poznajo negativne posledice ali tako samo mislijo.

Pomembno pa je tudi poznanje prvin samopodobe. Ugotavljamo, da vseh pomembnih prvin samodobne mladostniki ne poznajo. Mladostnik, ki ima pozitivno samopodobo se spoštuje, si zaupa in se ceni, postavlja si cilje in si prizadeva, da bi jih dosegel, sodeluje z drugimi, jih sprejema, ima prijatelje, pred težavami se ne umika, ampak jih poskuša reševati, pri svojih odločitvah je samostojen, ne potrebuje odobravanja drugih, se laže prilagaja spremembam, prevzema odgovornost za svoje vedenje, prepozna, sprejema, izraža in uravnava svoja čustva ter je večinoma dobro razpoložen.

Pomemben del o德拉ščaje so odločitve o naši prihodnosti. Ugotavljamo, da je za mladostnike manj pomembno načrtovanje družine od ostalih odločitev. Predvidevamo, da to ne pomeni, da je načrtovanje družine nepomembno, a očitno so ostale odločitve v času o德拉ščanja za vprašane bolj pomembne.

UVOD

Odraščanje je pomembno obdobje v našem življenju. Za to temo smo se odločili, ker se nam zdi zelo zanimiva in aktualna. Izbrali smo si dve podtemi:

- Pasti odraščanja.
- Pomembne odločitve v času odraščanja.

Skozi odraščanje mora iti vsak otrok in za nekatere je to lahko zelo naporno. Namen te raziskovalne naloge je ugotoviti, s katerimi problemi se najstniki največkrat spopadajo, kje imajo težave in na kakšen način jih rešujejo ter mladostnikom predstaviti pasti odraščanja.

HIPOTEZE

1. hipoteza: Predviedevamo, da je alkohol poskusilo več kot 70 % učencev, od tega prvič največ v 8. razredu.
2. hipoteza: Večina vprašanih meni, da pozna negativne učinke substanc.
3. hipoteza: Učenci se za uživanje teh substanc odločijo zaradi radovednosti.
4. hipoteza: Polovica vprašanih ni zadovoljna s svojo samopodobo.
5. hipoteza: Učenci ne poznajo vseh sestavin pozitivne samopodobe.
6. hipoteza: Predviedevamo, da učenci v primeru težav poiščejo pomoč pri prijateljih.
7. hipoteza: V času odraščanja imajo učenci največ problemov/težav s starši, kadar jim ne zaupajo ali jih nadzirajo.
8. hipoteza: Predviedevamo, da se učencem v času odraščanja zdi najmanj pomembno načrtovanje družine.

IZBOR IN PREDSTAVITEV REZISKOVALNIH METOD TER POTEK RAZISKOVANJA

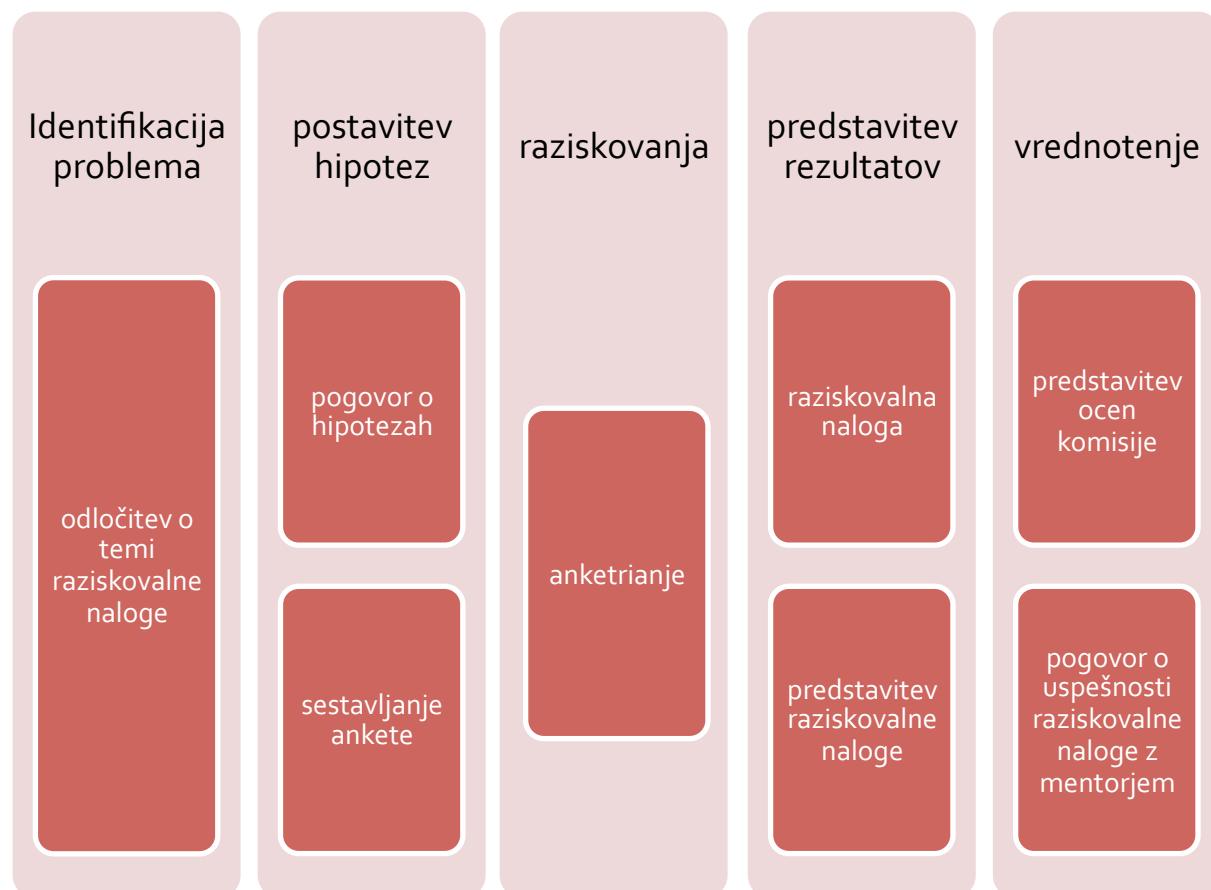
V prvem delu smo se posvetili literaturi, ki smo jo našli v knjigah, na internetu in v različnih člankih. Po pregledu literature smo si zastavili raziskovalni problem in izpeljali raziskovalna vprašanja in hipoteze. Nato smo pripravili anketni vprašalnik. Anketo so izpolnjevali učenci naše šole. Vzorec obsega učence od petega do devetega razreda osnovne šole.

Uporabljene tehnike kvantitativnega raziskovanja:

- anketni vprašalnik,
- statistična obdelava podatkov.

Podatke smo obdelali s programom Microsoft® Excel®.

V spodnji shemi lahko preberete faze raziskovanja.



Shema 1. Prikazuje metode dela.

SOS ZA »MULARIJO«

Pregledali smo veliko dobrih knjig in ugotovili, da lahko mladostnik najde uporabne informacije tako na svetovnem spletu kot v knjigah. Zanimivo spletno mesto je <<http://www.tosemjaz.net>>. Pod viri smo navedli literaturo, ki jo v branje priporočajo strokovnjaki. V nadaljevanju smo citirali predvsem dela, ki so dostopna v šolski knjižnici in so napisana pregledno in razumljivo za mladostnika. To se nam zdi še posebno pomembno. V SSKJ lahko preberemo, da pojmom mularija pogovorno uporabljam za otroke, ki so razposajeni, objestni otroci, zlasti dečki. Ker avtorji gradiv, ki so se nam zdeli najbolj enostavni in jasni ter uporabni, uporabljajo pojmom mularija, ga pri navajanju nismo zamenjali s pojmi kot so mladostnik, pubertetnik ipd.

Po pregledu gradiva smo lažje zastavili raziskovalno pot in vprašanja za naš anketni vprašalnik.

TELEFON OTROK IN MLADOSTNIKOV

Dušan Kuhar, supervizor ljubljanske svetovalne skupine TOM pravi, da je TOM – telefon otrok in mladostnikov namenjen vsem mladim, ki imajo kakršne koli težave in se želijo o njih pogovoriti, saj je odraščanje že samo po sebi burno obdobje, ki prinaša toliko sprememb, da vsak otrok in mladostnik potrebuje priložnost, da se o njih sproščeno in anonimno pogovori. Je program svetovanja, informiranja ter usmerjanja. Anica Kos Mikuž pa pravi: »Krizni telefon je lahko pomemben varovalni dejavnik za otroka in mladostnika na njegovi poti odraščanja.« (ZPMS, 2012)

Nastal je leta 1990 na pobudo Komisije za otrokove pravice pri Zvezi prijateljev mladine Slovenije. Tako je 20. novembra 1995 (ob obletnici sprejetja Konvencije o otrokovi pravicah) zaživila Nacionalna mreža TOM, ki je pod enotno brezplačno številko 080 1234 povezala enajst svetovalnih skupin. Ob 10. obletnici TOM-a je bilo 15 svetovalnih skupin, skupaj okoli 200 prostovoljcev. Trenutno TOM deluje v 7 svetovalnih skupinah po Sloveniji (Idrija, Ljubljana, Maribor, Murska Sobota, Slovenske Konjice, Tolmin in Velenje), ki združujejo približno 100 prostovoljcev. Približno polovica vseh svetovalcev je študentov, drugi pa so zaposleni (učitelji, vzgojitelji, socialni delavci, psihologi, pedagogi, specialni pedagogi in sociologi). Otroci in mladostniki jim lahko vsak dan med 12. in 20. uro na

brezplačni telefonski številki, ki jo omogoča Telekom Slovenije d.d., na novi telefonski številki 116 111 (prej: 080 1234) anonimno zaupajo težave in se o njih pogovorijo. Anonimnost in zaupnost sta pomembni, saj kar 80 % klicateljev prvič pove o svojem problemu prav svetovalcu na TOM-u (ZPMS, 2012).

Pasti in odločitve v času odraščanja

Posamezniki se med seboj razlikujejo v fenotipu (celoti posameznikovih opazljivih značilnosti) in genotipu (posameznikovi specifični kombinaciji vseh alelov, tj. alternativnih oblik genov). Vedenjske znanosti poskušajo ugotoviti, v kolikšni meri razlike v genotipu posameznikov pojasnjujejo razlike v njihovem fenotipu, torej v navzven izraznem vedenju oz. v vedenjskih značilnostih. Na podlagi rezultatov množice sodobnih znanstvenih raziskav se raziskovalci strinjamо glede tega, da na izraznost psiholoških značilnosti in na njihov razvoj vplivajo tako genetski dejavniki kot dejavniki okolja, v katerem se ljudje razvijajo (Kavčič, Zupančič, 2006).

Zaporedje v nadaljevanju je naključno izbrano. Menimo, da so vsi dejavniki pomembni in se v različni intenziteti pojavljajo v življenjskih obdobjih.

Kajenje

Mladi ljudje začno zelo pogosto kaditi le zato, ker hočejo iz radovednosti sami ugotoviti, kako je, če kadiš. Lahko poskušajo več let, preden postanejo zasvojeni, a ponavadi kajenje zelo hitro postane zasvojenost. To je ena od razvad, ki se jih je najtežje odvaditi. Je tudi ena od zdravju najbolj škodljivih razvad (Stoppard, 1994).

Alkohol

Alkohol in nikotin v tobaku sta drogi in lahko človeka zasvojita. To pomeni, da se organizem navadi na te snovi in se brez njiju vznemiri. Znano je, da kajenje škodi zdravju in povzroča resna obolenja. Tretjina vseh rakastih obolenj je menda neposredno povezana s kajenjem cigaret. Mnogi ljudje se ne zmenijo za to ogrožanje zdravja in še naprej obilno kadijo in pijajo in bodo tudi tebe poskusili napeljati k temu. Ne posnemaj jih – ni pametno ne kaditi ne piti (Kopietz, Sommer, 2000).

Alkohol je ena najbolj razširjenih drog. Skoraj vsi jo uporabljajo, veliko ljudi pa jo tudi zlorablja. Alkohol je mamilo. V manjših količinah deluje poživljajoče in dviguje razpoloženje; kozarec vina na dan po mnenju zdravnika celo zmanjšuje nevarnost srčnega infarkta. Že pri nekoliko večjih količinah pa lahko pride do težav. Pri vsaki 'totalni pijanosti' odmre nešteto možganskih celic – ki so ZA VEDNO izgubljene. Redno in prekomerno uživanje alkohola vodi v odvisnost in povzroča razjede želodca ter okvare živcev, jeter in ožilja. Poleg tega alkohol redi, saj vsebuje veliko kalorij in nima popolnoma nobene hranične vrednosti (Kopietz, Sommer, 2000).

Droege

Odvisnost je motnja, ki zajeme tako telesno kot duševno in socialno blagostanje zasvojenca in njegove okolice. Nedvomno pa ni samo razvada in stil življenja, temveč tudi bolezen, ki danes popolnoma dokazljivo spremeni strukturo in delovanje možganov zasvojenca (Kopietz, Sommer, 2000).

Kot najstnik boš zagotovo večkrat prišel v stik z drogami. Morda celo že imaš nekaj izkušenj na tem področju. No, zaradi tega še zdaleč nisi noben džanki. Da pa ne bi postal eden izmed njih, se moraš zavedati, da obstaja nekaj skrajno nevarnih drog.

Najnevarnejše niso le heroin, kokain in trava, čeprav jih nikakor nočemo podcenjevati. Nevarnost številka 1 so cigaret (kajenja) in alkohol. Zakaj? Zato, ker so skorajda povsod brez težav dostopni tudi najstnikom. So legalizirani in večina jih veselo uživa, tudi tako imenovani vzorniki. Poleg tega so razmeroma poceni. Nič čudnega torej, da velja tobak za svetovno smrtonosno drogo številka 1, takoj za petami mu je seveda alkohol. Nevarnost, da umremo za posledicami kajenja, je približno 100-krat večja od nevarnosti, da umremo zaradi heroina (Kopietz, Sommer, 2000).

Trava, marihuana ali kanabis

Trava, marihuana ali kanabis so imena za posušene liste določene vrste konoplje. Lahko jo kadimo ali zaužijemo (običajno v obliki posebnih iz trave pripravljenih kolačkov oz. 'cookiejev'): podobno kot alkohol omamlja, vpliva na zmožnost koncentracije in razpoloženje, predvsem pa vpliva na vsakega posameznika različno; nekatere uspava in poleni, druge napolni z energijo in ustvarjalnostjo, tretjim povzroča strahove ali celo

paranoje. Kanabis je relativno dostopna droga in je bila do nedavnega pri mulariji močno razširjena. Danes jo je izpodrinil ecstasy. Tudi od trave prav tako kot alkohola ne postaneš takoj odvisen, temveč se odvisnost prikrade počasi in zahrbtno, a zato nič manj nevarno (Kopietz, Sommer, 2000).

Prehrana

Pod prehrano razumemo vrsto in količino hrane, ki jo po navadi zaužijemo. Če bomo uživali raznoliko hrano, bomo vse življenje krepili telo in ohranjali zdravje. Pomembno je tudi, da ne jemo niti preveč niti premalo.

Naše telo potrebuje hranilne snovi za rast in normalno delovanje. Dobimo jih iz hrane. Telo potrebuje hrano tudi za energijo.

Energije ne potrebujemo le za dejavnosti, kot so tek, kolesarjenje ali plavanje. Telo jo potrebuje tudi za pomembne naloge, kot je dihanje, ter za zagotavljanje pravilnega delovanja srca.

Energija v hrani se meri z enotami, ki jih pravimo kalorije. Rezina in pol kruha vsebuje približno sto kalorij (Kopietz, Sommer, 2000).

Kdo ve, zakaj je ravno tisto, kar mularji najbolj tekne skrajno nezdravo: hamburgerji, pomfrit, čips, kokakola, čokolada ... toda na srečo meje niso tako ostro začrtane. V nobenem primeru vas nočemo obsoditi na polnozrнato, ekološko – neoporečno, zdravo in dolgočasno dieto.

Hitra hrana in sladkarije niso skrajno smrtonosne. Zakaj bi se torej morali odpovedati vsem svojih manjšim življenjskim skušnjavam? Glavno je, da pazite na to, da jeste dovolj beljakovin (nahajajo se v jajcih, ribah, mesu, mleku in siru, pa tudi v stročnicah), vitaminov (sadje in zelenjava) in mineralnih snovi (zelenjava in polnozrнati proizvodi). Seveda potrebujete tudi maščobe, ogljikova hidrate in sladkor. Z njimi boste zadostili potrebam po svojih najljubših prigrizkih.

Poleg tega ima zdrava prehrana cel kup prednosti. Imel boš manj mozoljev, tvoji lasje se ne bodo tako hitro mastili (nega las), zobje bodo bolj beli, sam pa boš poln energije. Ni slabo, kaj (Kopietz, Sommer, 2000)?

Bolezensko hujšanje

Bolezensko hujšanje, z drugo besedo anoreksijska bolez, je posebno težka motnja prehranjevanja, za katero bolehalo skorajda izključno dekleta. Bolezensko hujšanje je bolestna želja po hujšanju. Prizadeti se zdijo sami sebi predebeli tudi takrat, ko so popolnoma vitki. Anoreksična dekleta ne jedo skoraj nič in so lahko konec koncev tako podhranjena, da je njihovo zdravje resno ogroženo. Če dodatno izostane še menstruacija, se hormonsko ravnovesje popolnoma sesuje. Nezdravljeni anoreksijski bolni lahko v skrajnem primeru vodi v smrt, kajti anoreksijska bolez je tako rekoč samomor na obroke. Anoreksična dekleta nujno potrebujejo strokovno pomoč psihologa, njihove bolezni pa ne smemo na noben način podcenjevati (Kopietz, Sommer, 2000).

Depresija

Manjše depresivne faze so del najstniškega življenja, ravno tako kot prva ljubezen. Razumljivo, saj je to obdobje vse prej kot preprosto in nezapleteno. Nič čudnega torej, da se ti vsake toliko časa stemni pred očmi.

To običajno ni velik problem, saj se večini po krajšem samopomilovanju uspe postaviti na noge, da se lahko na novo vržejo v kaos tega sveta. Nekateri tem fazam niso kos, zato vedno pogosteje zapadajo v vedno globlje in vedno daljše depresije. Če se iz tega razvijejo pravi bolezenski znaki, je zdravljenje nujno potrebno, sicer se spirala počasi, a nepretrgano vrti, navsezadnje lahko pride tudi do samomora. Preveč pogostih depresij pri samem sebi ali svojih priateljih ne smeš ignorirati. Profesionalno pomoč vam lahko omogočijo obiski svetovalnice ali psihoterapevta. Ne pozabite, depresija je ozdravljiva (Kopietz, Sommer, 2000).

Dieta

V iskanju sanjske postave vas bo verjetno prej ali slej preblisnilo, da bi izvedli dieto. Predloge zanjo lahko najdete v skorajda vsaki ženski reviji. Toda previdno: zapeljivi slogani so varljivi. »Brez lakote do sanjske postave v treh dneh!« Naj te takšne obljube nikar ne speljejo na led. S hitro dieto boste težje shujšali za dalj časa. Ravno nasprotno – po koncu dosledno vzdrževanega dietnega načina življenja bo tvoje telo skušalo nadoknaditi, kar je izgubilo, največkrat zaradi varnosti tudi malce več. Ta reakcija, bolj znana kot 'jojo efekt' ustreza

genetski sprogramiranoosti človeka iz kamene dobe, ko je bila maščoba v času pomanjkanja edino jamstvo za preživetje. Če torej želite uspešno shujšati, morate trajno spremeniti svojo prehrano in način življenja. Pri malicah pazite, da zaužijete več vitaminov in balastih snovi ter jezte manj maščobe in sladkorja. V kombinaciji s potrebno količino gibanja je to najboljša dieta (Kopietz, Sommer, 2000).

Mnogo deklet, ki si naložijo shujševalno kuro, ima povsem nestvarna pričakovanja o tem, koliko teže lahko izgubijo in kako hitro. Zaradi dietnega prehranjevanja postanejo malodušne in se vdajo. Zato je najbolj pomembno, da razumete, kaj je pravzaprav izgubljanje teže preden začnete shujševalno dieto. Zmanjševanje teže je seveda odvisno od količine kalorij, ki se ji odpoveste. Če potrebujete povprečno 2000 kalorij dnevno, nastane celo ob še dokaj radodarni dieti s 1500 kalorijami dnevno primankljaj 500 kalorij dnevno ali 3500 kalorij na teden, to pa je lahko kot pol kilograma telesne maščobe (Stoppard, 1994).

Domača naloga

Sicer je to precej nadležna in zoprna reč, toda kljub temu se ji v svojem najstniškem obdobju ne boste mogli izogniti. Najbolje je, da jo naredite čim hitreje in nato preostanek dneva posvetite lepšim stranem življenja. Lahko pa z nalogami vsakič tako dolgo odlašate, da morate potem prebedeti skoraj vso noč. Najbrž ni potrebno veliko razmišlati, da bi ugotovili, kateri način življenja je bolj učinkovit, bolj obetaven in bolj zabaven...

Če zaenkrat spadate med lenuhe, bi bilo morda pametno poskusno prestopiti k prvi možnosti. Po nekaj dnevih se boste lažje odločil, kako lahko svojim živcem čim bolj prizanesete (Kopietz, Sommer, 2000).

Družba

Pod tem pojmom razumemo manjšo skupino (največkrat mladih ali mlajših odraslih) ljudi s skupnimi interesi oz. tako imenovani prijateljski krog.

Družba ima praviloma zelo močan vpliv na svoje člane – tako v pozitivnem kot negativnem smislu. Znotraj družbe se sklepajo prijateljstva, oblikuje pa se tudi veliko socialnih lastnosti. Na osnovi občutka pripadnosti se v družbi razvijejo zaupanje in pripravljenost nudjenja pomoči.

Obstajajo pa tudi družbe, ki imajo negativne vplive na svoje člane. Pritisak družbe lahko tako nekoga napelje k celi vrsti neumnosti.

Če se v neki vlogi, s katero se ne morete identificirati, počutite utesnjene, se od svoje družbe raje poslovite. Pravi prijatelji te bodo sprejeli takšnega, kot si (Kopietz, Sommer, 2000).

Družinski teror

Ste idilična družina, v kateri najde vsak svoj prostor in varno zavetje? Odlično! No, vsaj enkrat v življenju se pojavi obdobje, ko se želiš mnogo bolj ukvarjati s prijatelji, z glasbo in s tisoč drugimi rečmi, kot pa s člani svoje družine. Pri mladih velja družina za precej 'out' in nikakor ni na prvem mestu.

Izkušeni starši iz te muhe ne delajo slona. Dobro vedo, kdaj morajo svoje otroke pustiti pri miru, in ne poskušajo izumetničeno ohranjati vtisa družinske idile.

Težavno je, če vaši starši niso moderni in izkušeni in imajo družino za pravo svetišče. V tem primeru se morajo najprej vprašati, zakaj je vloga družine v vašem življenju prišla na peto mesto. Morda vas ne razumejo ali vas niti ne skušajo razumeti, tako da moraš zagrizeno barantati za vsak prosti trenutek s prijatelji. O tem se morate s starši nujno pogovoriti. Le tako lahko preprečite nenehen ogenj v strehi zaradi nepomembnih malenkosti (Kopietz, Sommer, 2000).

Izbira poklica

Če se niste že v vrtcu odločili, da boste strojevodja ali veterinar, potem morate svoj poklic izbrati ob koncu osnovne oz. srednje šole. To je težka in hkrati usodna odločitev! Vas res mika, da bi se že ZDAJ odločili, s čim se boste ukvarjali naslednjih 40–50 let?

No, tako ozko vam v modernih časih, ko se vse nenehno spreminja, ni več treba razmišljati. Danes ste lahko skoraj prepričani, da svojega prvega izučenega poklica NE boste opravljali do upokojitve. Strokovnjaki celo ocenjujejo, da bomo v prihodnosti opravljali dva do tri različne poklice.

Izčrpne informacije o poklicih lahko dobite v vsakem zavodu za zaposlovanje, kjer imajo poklicne svetovalnice. Prav tako boste prve informacije o poklicih lahko izvedeli tudi na svoji

šoli pri pedagoškem svetovalcu. Zelo koristno pa je v takšnih primerih tudi pripravnisko delo, kjer lahko preverite, če predvideni poklic resnično ustreza vašim prestavam.

IN ŠE TO: vseeno začnite pravočasno razmišljati, kaj vas zanima in kaj ne. Pri tem upoštevajte svoje hobije, želje in interes, koristen je tudi pogovor s starši, prijatelji ali šolskim pedagogom (Kopietz, Sommer, 2000).

Ljubezen

To je to. Kratko mali tisti PRAVI občutek. Če vas tisti oz. tista le bežno ošvrkne s pogledom, se začnete topiti kot maslo na ponvi. Srce vam zatrepeta, govoriti začnete neumnosti, nenadoma izgubite tek in ne morete več misliti na čisto nič drugega. Vaša glava se spremeni v prazen avditorij, v vašem trebuhu pa zaplahuta jata metuljčkov. Čestitamo: ZALJUBLJEN SI!

Toda s tem se stres šele dobro začne, kajti Amorček žal svojih puščic v srcih obeh udeležencev največkrat ne izstreli istočasno. Zato je enostranska ljubezen daleč bolj pogost pojav kot pa idealna ljubezen, ko oba partnerja skoraj istočasno odkrijeta nenasno in globoko medsebojno naklonjenost. Kaj takega se v glavnem dogaja le še v tretjeraزrednih romantičnih limonadah.

Ljubezen je boj za priznanje, potrditev ljubezni in vzajemne naklonjenosti. Če nekoga ljubite, potem morate poskrbeti za to, da ta oseba to tudi izve. Objektu svoje ljubezni se ob vsaki priložnosti nasmehnite in pokažite, da vam je všeč. Da ne boste preveč vsiljivi in napadalni, se igrivo spogledujte. Najslabše, kar se vam lahko zgodi, je zavrnitev. V tem primeru vam vedno ostane drobcena tolažba: vsaj poskusili ste. Z zavrnitvijo niste nič na slabšem, kot ste bil prej. Si pač nista namenjena, na svetu so vendarle tudi drugi ljudje (Kopietz, Sommer, 2000).

Prepir s prijatelji

Poznate dneve, ko ste z vsemi sperti, s starši, brati in sestrami, celo s prijatelji. Ja? Čestitamo, potem se vam dogaja isto kot 99,999 odstotkom mladostnikov. Saj je vendar jasno. Hormoni ponorijo in čustvadrvijo kot na toboganu. Odrasli nočejo razumeti, da ste odrasli, prve zaljubljenosti pa so razdrle že marsikatero prijateljstvo. Prepir je torej ravno tako

običajna kot neprijetna stvar. Najboljši način, da se ga čim hitreje razrešite, je ta, da ohranite mirne živce. Če se razburjate, spora zagotovo ne morete poravnati. V primeru dvoma vedno pomaga stavek: »Prav imam. Bolje, da malo premisliva o tem. Potem se bova še enkrat pogovorila, jutri recimo. Prav?«

NASVET

Če se dva prijatelja prepirata zaradi tebe, potem moraš ravnati tako, kot da bi poljubljal ježa: zeeeeelo previdno! Praviloma bi nasprotnika morala to razrešiti med sabo. Če pa res ne gre, lahko še vedno organiziraš okroglo mizo. To pa deluje samo v primeru, če sta OBA za to, ti pa strogo nevtralno zavzameš vlogo moderatorja (Kopietz, Sommer, 2000).

Prepir s starši

Statistično gledano se večina družinskih prepirov vrti okoli časa. Starši imajo praviloma drugačno razumevanje časa kot otroci. Njim se leto dni, sploh kar se tiče družinskih ali poklicnih načrtov, ne zdi tako dolgo obdobje. Za mladega človeka v najboljših letih življenja pa je leto dni cela večnost. Temu ustrezno mladostniki tudi popolnoma drugače načrtujemo prosti čas. Pri odločitvah smo zato bistveno bolj spontani in nepremišljeni. Poleg tega starši živijo po neki razporeditvi časa, ki pa ustreza le njim samim. V tej shemi je zelo natančno razporejenih mnogo opravil, ki so natančno opredeljena. Če nenadoma prevzamete eno od nalog, se staršem zdi samoumevno, da boste prevzeli tudi njen časovni potek. Če se to ne zgodi, nastane napetost. Kljub temu se ne smete orientirati po svojih starših. Že pri prevzemu nalog razčistite, da jih boste opravili takrat, ko vam bo ustrezano. Če se nečesa lotite, boste sami naredili načrt dela (Kopietz, Sommer, 2000).

Če pa kljub temu pride so spora, takojšen protinapad ni najboljša rešitev. Poskušajte ostati mirni. Jeza in povzdignjen glas vam ne bosta koristila, ker pač niste močnejši.

NASVET

S starši se dogovorite za razpoznavni znak, ki jim bo dal vedeti, da ste z živci na robu. To bi bila lahko npr. rdeča luč pred twojo sobo, določen uhan (mrtvaška glava bi bila kot nalašč) ali rdeča karta na kuhinjski magnetni karti. (Kopietz, Sommer, 2000).

Prijateljstvo

Okoli 80 odstotkom staršev so prijatelji njihovih otrok večinoma nesimpatični. Če imate tudi sami ta problem, vam ne bo pomagala nobena tolažba, temveč le napad in obramba (Kopietz, Sommer, 2000):

- Pogovorite se s starši. Vprašajte jih, kako bi se počutili, če ne bi imel nobenih prijateljev. Bi jih bilo to ljubše? Povejte jim, da jim zaupate. Navsezadnje bi lahko nekatere prijatelje brez težav zamolčali. Vaših prijateljev jim ni treba vzljubiti; saj tudi vi niste navdušeni nad vsemi njihovimi prijatelji.
- Obljubite jim, da jim boste povedali, če bo kateri izmed tvojih prijateljev zabredel v kriminal ali imel opravka z drogami. Tako boste staršem pomagali, da bodo dobili zaupanje v vaše prijatelje.
- Večkrat jim priповедujte o rečeh, ki jih s prijatelji počnete skupaj. Povejte jim o prepričanjih, in dejanjih, ki jih občudujete, pri katerem od svojih prijateljev ali o tistih, s katerimi se nikakor ne strinjate.
- Pojasnite svojim staršem, da so vam še naprej enako pomembni in da je milijon stvari, o katerih se s prijatelji ne morete pogovarjati. Povejte jim, da vam je njihovo mnenje o vaših prijateljih zelo pomembno.
- Če bi prijatelje zelo radi povabili domov, potem se o tem prej pogovorite s starši. Pravzaprav je dobro, da lahko spoznajo vaše prijatelje, saj bodo tako lahko odpravili svoje namišljene strahove. Prej pa staršem pojasnite, naj vas ne motijo ves čas in vsakih pet minut in pod neko pretvezo vdirajo v sobo.

Pritisk družbe

Mislite, da morate nekaj storiti, kupiti ali misliti samo zato, ker to počnejo ali zahtevajo vaši prijatelji? Potem ste padli pod vpliv družbe. Če vas prijatelji sprejemajo le pod pogojem, da počnete tisto, kar počnejo vsi, ste na napačni poti. Pomembno je le to, kar si SAMI želite. Stvari, h katerim se pustite pregovoriti, vas ne bodo osrečile in lahko vas celo spravijo v nevarnost. Uživanje alkohola, nikotina (kajenje) in drog je na primer tipičen rezultat pritiska družbe. In še to: tipi, ki počnejo izključno to, kar se zdi NJIM pravilno, so za nasprotni spol še posebno privlačni in samozavestni. Ne traja dolgo, da imajo sami več posnemovalcev, kot bi si jih želeli (Kopietz, Sommer, 2000).

Puberteta

Od dneva, ko ste se rodili, nenehno odraščate. Prav kakor dojenček raste in se spremeni, ko postane otrok, obstaja še eno, enako pomembno obdobje rasti, ko nehaš biti otrok in postaneš odrasel. To obdobje se imenuje adolescenza, iz latinske besede *adolescere*, kar pomeni odraščati (Meredith, 1991).

Puberteta je obdobje, ko začnejo starši otrokom pošteno greniti življenje. In obratno, verjemite. Beseda prihaja iz latinskega izraza »pubertas«, kar v prenesenem pomenu pomeni »odrasti«. Puberteta se praviloma začne med 10. in 15. letom starosti, pri čemer pri deklicah največkrat nastopi malce hitreje kot pri fantih. Odraščanje poteka na dveh stopnjah; po eni strani se razvija telo, po drugi pa osebnost. Nenadoma si želite pa tudi zmorete prevzeti več odgovornosti za svoje življenje. Tega veliko staršev nikakor ne more sprejeti, zato se pojavijo težave (Kopietz, Sommer, 2000).

Puberteta torej ni samo vaš problem, temveč tudi problem staršev oz. družine.

Najpomembnejše telesne spremembe med puberteto so (Kopietz, Sommer, 2000):

- rast,
- sprememba oblike obraza,
- sramne dlake,
- povečevanje dlani in stopal,
- mozolji,
- pri fantih še okrepitev mišic, znižanje glasu, zvečanje penisa in mod ter rast brade,
- pri dekletih povečanje prsi, razširitev bokov in menstruacija.

Adolescenti čutijo potrebo po druženju z vrstniki. Večinoma čutijo potrebo, da se z vrstniki pogovarjajo o svojih izkušnjah, da si pripovedujejo, kako napredujejo pri učenju novega učenja do sveta. Za večino adolescentov obeh spolov je pomembno biti skupaj. Dve tretjini jih imata veliko prijateljev, s katerimi se pogosto družijo, skoraj polovica se jih nikoli ne počuti same (Neyrand, 2003).

Rast

Kot otrok vsak dan majceno zrastete, toda med puberteto boste najbrž doživeli nenavaden pospešek rasti. Obstajajo 13-letniki, ki v četrt leta zrastejo za več kot deset centimetrov. Pri dekletih se puberteta in z njo povezana rast velikokrat začne že prej, zato so v tem obdobju mnogo višje od sovrstnikov.

Načeloma se lahko ta nenavaden porast zgodi nekje med 9. in 18. letom. Torej brez strahu, če vas prijatelji prekašajo za celo glavo. Nizka rast je praviloma prepoznavna že mnogo prej. Če se želite grobo oceniti, kakšna bo vaša končna višina, lahko uporabite tale preprost račun: višini svojega očeta dodaj višino svoje matere in rezultat deli z dve. Če dodaš še pet centimetrov, dobiš vrednost svoje končne telesne višine!

IN ŠE TO

V nasprotju z mnogimi trditvami nima telesna višina nobene povezave z dolžino penisa. Ta pa nima nobenega opravka s spolnimi spremnostmi svojega lastnika (Kopietz, Sommer, 2000)!

Kaj pa najstništvo?

Le redko katero obdobje v otrokovem življenju je tako polno predsodkov kot najstniška leta (čas od približno 12. do približno 18. leta). Pogosto ostane vtis, da gre za malone bolezensko stanje ali fazo. Adolescencija je v resnici naraven in nujen biološki razvojni proces, ki ga mora otrok preživeti, da postane odrasel. Dejstvo je, da so otroci 12–13 let spoznavali starševske vrednote in se jim učili biti zvesti. Zdaj morajo te vrednote preizkusiti, zato da jih potem bodisi vključijo v svoje življenje bodisi začnejo iskati alternativne. Puberteta je torej razvojno obdobje, ko otroci dobijo drugo priložnost za to, da izvedo, kdo so in postanejo, kar so. To je nujno za vsakogar, zato da odraste v odgovornega odraslega posameznika. Res pa je, da je puberteta na neki način tudi čas, ko žanjete, kar ste sejali, kar pomeni, da boste v neki meri deležni vedenja, kakršnega ste sami namenjali otroku. Če ste se nanje zadirali, se bodo zdaj tudi oni zadirali in vas kritizirali. Vsaj nekateri. Drugi bodo kritiko in agresivnost usmerili vase in postali samodestruktivni. Ta del je modro vzeti osebno in se iz njega učiti. Večinoma pa najstniška leta pomenijo začetek procesa ločevanja med otroki in starši. Torej je tudi za

starše to čas evalvacije in čas, ko se morajo posloviti od otroka in pozdraviti novega odraslega člana družine (ZPMS, 2012).

Dejstvo je, da je, ko otrok vstopi v puberteto, prepozno, da bi ga še vzbujali – vzbujali v smislu usmerjanja njegovega vedenja, kar ste lahko počeli, ko je bil mlajši. Vlogo vzgoje prevzame vpliv. Kot veste, so otroci v teh letih neznansko obremenjeni z družabnim življenjem in svojim videzom, oblačili, slogom, glasbo, skupino prijateljev, ki ji pripadajo itn. Vendar imajo najstniki tudi zelo raznoliko in bogato notranje življenje, kjer razmišljajo in razgledljajo o mnogih življenjskih skrivnostih in težavah: o ljubezni, smrti, prijateljstvu, seksu, prihodnosti, smislu življenja, strahovih ipd. Ko se torej vsi okrog njih osredotočajo samo na njihove socialne attribute, ne čutijo, da bi jih kdo sploh videl. Potreba po tem, da te nekdo prepozna in sprejme takšnega, kakršen si, pa je temeljna potreba vsakega človeškega bitja (ZPMS, 2012).

Najstniki sovražijo (ZPMS, 2012):

- kadar nas preveč skrbi (zanje je to znak nezaupanja),
- kadar jih kategoriziramo (predvsem glede na starost),
- kadar se vedemo pokroviteljsko,
- kadar jim ne zaupamo in jih nadziramo (ker jim jemlje zaupanje vase – ali ker jih sili, da počnejo reči, ki jih v resnici nočejo),
- kadar ne spoštujemo njihovih mej in zasebnosti,
- kadar so predmet sporov med starši oz. starši in učitelji.

Najstniki velik del svojega dnevnega življenja preživijo zunaj doma in ker dajejo prednost razmerjem z vrstniki, nekateri starši mislijo, da so sestre, brati in starši zanje zdaj manj pomembni. Vendar to ni res. V emocionalnem in eksistencialnem pogledu je družina še vedno enako pomembna kot na samem začetku (ZPMS, 2012).

Zadnjih dvajset let mnoge starše obhaja občutek, ki ga doživljajo kot izgubo moči. Ko poskušajo uveljavljati moč, ki bi jo radi imeli, nemalokrat odkrijejo, da otroci niso več tako ubogljivi, kot so bili nekoč. Zaradi tega se komunikacija velikokrat omeji ali popolnoma prekine. Pomanjkanje komunikacije je tragično tako za starše kot za otroke. In čeprav je nasprotje od »imetи моč« res »бити немочен«, vendarle obstaja tudi alternativa, ki ji pravimo sparing. Sparing pomeni, da najstniku nudite maksimalen odpor (z minimalno škode), kadar

počne ali govori reči ali sklepa odločitve, glede katerih ste resnično prepričani, da so bodisi povsem zmotne ali pa samo ne najboljše zanje (ZPMS, 2012).

Najstnik, ki se odloča po svoje, ki izraža svoje misli in izbira po svoje, potrebuje od staršev in drugih pomembnih odraslih povratno informacijo. Če se izkaže, da je sprejel napačno odločitev, je zelo pomembno, da so mu starši na voljo za pogovor o njegovih dobrih in slabih izkušnjah, ne da bi bili pokroviteljski (ZPMS, 2012).

Večina staršev si ne želi le, da bi bili otroci odgovorni, ko odrastejo, ampak tudi, da bi bili odgovorni, medtem ko odraščajo. Torej je nujno, da pojasnimo, na kaj mislimo, ko govorimo o odgovornosti in odgovornem vedenju (ZPMS, 2012).

Mnoge starše najstniki frustrirajo, zato ker ne čutijo, da bi otroci kakor koli prispevali k vsakdanjim potrebam družine, prevzemali odgovornost – nasprotno – da so veliko bolj nagnjeni k temu, da imajo dom za neke vrste priročen hotel, kjer je za njihove temeljne potrebe avtomatično poskrbljeno. Zanimivo je pričakovanje, da bodo otroci, potem ko starši prevzamejo v svoje roke skrb za njihovo osebno odgovornost, pri 14-ih kar na lepem sami vedeli, kako naj ji strežijo. Pričakovanje je seveda paradoksalno, če ne celo absurdno, in se zelo redko izpolni. Prevzemanje osebne odgovornosti terja čas in vajo, ne le določeno starost (ZPMS, 2012).

Razpoloženje

Med puberteto je najstnik napolnjen s podivjanimi, popolnoma pomešanimi hormoni. Nič čudnega ni, da se ves čas nahajamo med nebesi in zemljo. Razpoloženje povprečnega najstnika vsak dan vsaj desetkrat zaniha med 'Stari, ful je dobr!' in 'Na kozlanje mi gre!'. To je popolnoma NORMALNO! Nekateri mladi si delajo preglavice o vseh stvareh: o svojem videzu, prihodnosti, prijateljih, ja, celo o svojih najbolj skritih mislih.

V tej fazi pomaga le eno: »Vse bo bolje.« dobro je vedeti, da za takšnimi dvomi o samem sebi bolehajo tudi vsi naši prijatelji. Na srečo ne morejo brati vaših misli, zato imajo o vas zagotovo mnogo boljše mnenje, kot ga imate sami. Če je vaše razpoloženje kdaj popolnoma na dnu, pomaga čudežno sredstvo: Akcija! Tek, boks, košarka, skejtanje ... Kar koli. Glavno je, da dvignete utrip in izdihate vse frustracije (Kopietz, Sommer, 2000).

Razporejanje časa

Okoli 70 odstotkov mladostnikov po ugotovitvah psihologov trpi za pomanjkanjem prostega časa. Šola, domače naloge, inštrukcije, šport, balet, glasbena šola, jahanje, televizija – urnik povprečnega štirinajstletnika je dandanes podoben delovnemu načrtu vrhunskega managerja.

To je nevarno! Stres povzroča bolezni. Povrhу vsega pa poskrbi za to, da imaš več časa za prijatelje ali nove stvari. Pri tem vam nekaj dolgčasa nikakor ne bi škodilo. Nasprotno. Vsak človek potrebuje čas za razmišljanje, čas za 'zabijanje' in popolno brezdelje. To v enaki meri velja tako za otroke kot za odrasle.

V miru preletite svoj urnik. Imate preveč obveznosti, stresnih dni in sestankov? Prečrtajte nekaj obveznosti z urnika, čim prej, tem bolje.

Najtežji del pri tem je pojasnilo svoje nove politike staršem. Mama bo težko sprejela, da ne boš postala primabalerina. Tudi oče bo teko pozrl, če se boš odpovedal potencialni karieri nogometnega prvaka v zvezni ligi. Toda tudi starši bodo enkrat doumeli, da morate zmanjšati stres (že samo zaradi šolskih dolžnosti). Zakaj bi svoj prosti čas posvečali določenim obveznostim (Kopietz, Sommer, 2000)?

Samomor

Vsako leto ogromno mladih ljudi naredi samomor, ker se jim to zdi zadnji možni izhod. Vzrok za to strahotno dejanje so največkrat popolne nepomembnosti, kot slabe šolske ocene, prekinitev prijateljstva ali pomanjkanje starševske pozornosti. Znaki, simptomi in klici na pomoč so največkrat prepoznavni šele takrat, ko je že zdavnaj prepozno. Samomor se v 99 odstotkih ne zgodi kot strela z jasnega, marveč je zadnji člen v verigi dolgotrajnih skrbi in depresij, ki jih okolica ne jemlje resno. Več kot dve tretjini samomorov mladostnikov bi lahko preprečili, če bi se pravočasno odzvali na prve signale. Kakršno koli domnevanje v tej smeri zahteva takojšne ukrepanje. Vmešajte se! Pogovorite se o tem z drugimi in po možnosti poskusite nesrečno osebo pregovoriti za obisk svetovalnice. Samomor se lahko zgodi samo v primeru ravnodušnosti (Kopietz, Sommer, 2000).

Seks – kdaj prvič?

Najbolj preprost odgovor na to vprašanje bi se glasil: ko bo obema partnerjema do tega in ko bosta čutila, da sta pripravljena. Toda v praksi se zadeva zdi drugačna in je dovoljena s členi. Po zakonu lahko dekleta in fantje medsebojno občujejo od 14. leta dalje. Povedano med vrsticami: seveda vam nihče ne more dokazati, če to kljub temu počnete. Če ima eden od obeh partnerjev manj kot 14 let, obstajajo določena pravila: v Nemčiji drugi partner ne sme biti starejši od 18 let, v Avstriji razlika v letih ne sme biti večja od dveh let.

V Švici so spolni odnosi dovoljeni šele po 16. letu, pri razliki do treh let kazenski predpisani.

Zadeve se običajno zapletejo šele pri nezaželeni nosečnosti ali takrat, ko pride do spolnega odnosa, vendar ne z željo oz. privolitvijo obeh partnerjev. Ta poseben primer je opisan pod geslom zloraba (Kopietz, Sommer, 2000).

Spanec

Spanec je absolutna življenjska nujnost. Ljudje lahko zdržijo trikrat dlje brez hrane kot brez spanca. Pri tem je potreba po spangu pri najstnikih še večja kot pri odraslem človeku, ker telo za rast potrebuje velikanske količine energije. V spanju dobi telo porabljene energije nazaj, za to pa povprečno potrebuješ devet oz. deset ur na dan oz. noč (Kopietz, Sommer, 2000).

Spričevalo

Vsako leto – na grozljivi dan spričeval – začne po šolah strašiti bavbav. Kar tri od štirih šolarjev takrat zgrabi paničen strah. To je neznansko visoko število, če ga primerjamo z daleč manjšo, da boš eden od tistih, ki ponavljajo razred.

Slaba ocena pravzaprav ne bi smela biti vzrok za neprespane noči. Zagotovo je bolj prijetno in povsem zaželeno, da spadate k boljši polovici razreda. Toda ko boste enkrat z obema nogama trdno zasidrani v življenju, ne bodo vaše nekdanje slabe ocene nikogar več zanimale. Takrat štejejo le še strokovne zmogljivosti in kvalifikacije.

Zakaj bi si torej po nepotrebnom delali sive lase? Slabe ocene so praviloma napovedane že predčasno. Zagotovo že nekaj tednov prej približno veste, kakšno bo tvoje spričevalo.

Dovolj časa imate, da starše pazljivo pripravite na bližajočo se katastrofo. Kajti res slabo je šele, ko vaše ocene starše zadenejo kot strela z neba. Kratek stik lahko torej v vsakem primeru preprečite.

Če kdaj res pride do tega, da nimate dovolj dobrih ocen za napredovanje, ne obupajte. Popogovorite se z nekom o svojih ocenah – morda z dobrim prijateljem. Če ne najdete nikogar, pokličite na eno od mnogih svetovalnih telefonskih linij. To vam bo pomagalo vsaj čez največji obup.

NASVET

Starše pravočasno opozorite, da gredo ocene navzdol. Prosite jih, da skupaj premislite, kaj lahko storite. To lahko stori čudeže. Če začnee sami iskati pomoč in pričakujete izboljšanje, bodo starši v tem prepoznali zrelost, na katero (skoraj) vsak peti šolar pozabi (Kopietz, Sommer, 2000).

Starševski vpliv

Tako kot so različni naši značaji, tako se razlikujejo tudi naša nagnjenja in interesi. Pri tem tudi starši in njihovi otroci niso nobena izjema. Kljub temu pa preveč mater in očetov še prerado vidi svoje otroke v lastnih stopinjah. Zadeva je še bolj zoprna, če imate brata ali sestro, ki sta se obrnila po očetu oz. materi. Dodatno neprijetno je, če ta otrok nenehno dobiva več prednosti in podpore. To seveda ni pravično. Navsezadnje je osnovna pravica vsakega otroka, da starši razvijajo njegove sposobnosti in zmogljivosti, ne pa svojih lastnih preko otrok (Kopietz, Sommer, 2000).

Če so pričakovanja staršev zelo izrazita, ti le steška razumejo, da njihov otrok ne želi ubrati predvidene poti. Ravno tako so slabi starši tisti, ki želijo, da njihov otrok doseže nekaj, česar sami nikoli niso. Marsikateri nad nogometom navdušeni oče, ki mu je uspelo igrati le v regionalni ligi, bi svojega sina še preveč rad spravil v zvezno ligo. Tako je katastrofa tako rekoč pred vrati. Slep ko prej boste ugotovili, da izpolnjujete želje svojih staršev, ne pa svojih želja. Takrat bo morda že prepozno (Kopietz, Sommer, 2000).

Starši so lahko zelo grozni, ne glede na to, ali gre za omejene resnobneže brez kančka domišljije ali za bolj sproščene spontaneže.

Najhujši pa so zagotovo tisti starši, ki se oblačijo v trendi oblačila in se tudi obnašajo, kot da bi bili dve leti starejši od tebe. Če poleg tega skušajo še navdušiti tvoje prijatelje z zadnjimi hiper kul izrazi (»Ful kul imidž, bejbi...«), je neprijetnost presegla vse meje.

Nič ni bolj nepredvidljivega od staršev – čeprav večina med njimi tega ne bo nikoli priznala. Če so tudi vas doleteli takšni starši, jih morate čimprej vzeti v roke, po možnosti še preden vas dokončno osramotijo pred vsemi vašimi prijatelji.

Če so vaši starši resnično ostali mladi, jim tega ni treba vsak dan znova dokazovati. Ravno oni bi to morali razumeti.

Morda jim zato lahko posvetite nekaj več pozornosti. Z zabavno večerno igro ali obiskom kina na primer lahko staršem pokažete, da jih imate radi takšne, kot so (Kopietz, Sommer, 2000).

Špricanje

Že mogoče, da je šola dolgočasna. Že lahko, da v šoli težijo. Že lahko, da vam gre šola na živce. Seveda obstaja tisoč stvari, ki so bolj zabavne kot šola. Kljub temu pa to še ni razlog, da bi špricali šolo. Špricanje povzroča težave le enemu človeku: tebi! Vaši učitelji se pozvižgajo na to, ali pridete k pouku ali ne. Vi si tisti, ki boste na koncu plačal za to. Ali boste pogrnili ali pa boste v visokem letu odfrčali iz šole. Zakaj bi si torej prislužil nepotrebne težave (Kopietz, Sommer, 2000)?

Težave v prijateljstvu

Med puberteto se ne spreminja le telo, temveč tudi duša. To med drugim pomeni, da nenadoma odkrivate čisto nove, druge interese, razvijate nova nagnjenja in se ne morete več navduševati nad stvarmi, ki so ti bile še do nedavnega posebno pomembne.

Zaradi tega razloga med puberteto tudi pogostokrat zamenjamo krog prijateljev. S svojo staro prijateljico iz peskovnika naenkrat ne najdete nobene skupne teme več in nekoč najboljši prijatelj se vam nenadoma zazdi čudno tuj.

Družba, v kateri živimo, je za to zelo primerna. Dandanes nastaja nešteto novih prijateljstev, toda hkrati tudi veliko starih razpada. To seveda boli, je pa žal nekaj neizogibnega. Ljudje se

ne razvijamo vedno enako hitro in še v isto smer. To dejstvo je eno od neprijetnih reči odraščanja in ne pomeni, da morate prijatelje menjati kot spodnje perilo. Če vam je neko prijateljstvo res pomembno, se morate zanj boriti. Po drugi strani pa ne boste nikoli odkril Amerike, če se boste z vsemi štirimi oklepal starega (Kopietz, Sommer, 2000).

Učitelj

Marsikdo ve, da lahko učitelji sodijo med manjše neprijetnosti ali celo večje katastrofe šolskega življenja. V nasprotju z njihovo vsesplošno funkcijo ti ne želijo vedno le dobro, te ne pripravljajo brezpogojno na življenje in niso vedno pravični. Nasprotno pa drži tole: tudi učitelji so ljudje. In tudi oni imajo svoja razpoloženja, skrbi in težave. Če se z določenim učiteljem nikakor ne morete sporazumeti, potem se v nobenem primeru ne spusti v pravo vojno. Ker jo boste namreč izgubili. Vaš nasprotnik ima pri tem več izkušenj in predvsem več moči. Če pogovor ne zaleže, žal včasih pomaga le nevpadljiva pristnost in tiho trpljenje. Tolažba: tudi to je priprava na življenje, kajti v poklicu boste prej ali kasneje soočeni z nadrejenimi, ki so lahko popolne gnusobe. Ne belite si glave! Če boste preživeli, ste zmagali (Kopietz, Sommer, 2000).

Videz

Ni nujno, da ste 'lepotoholik', če pazite na svoj videz. Dejstvo je, da današnja družba zunanjosti posveča ekstremno veliko pozornosti. Paziti na zunanji videz še ne pomeni, da morate slediti vsaki modni muhi ali vedno izgledati kot iz škatlice. Kljub temu pa ni potrebno, da letate okoli nališpane kot pav, čeprav to narekujejo reklame. Kul videz ni odvisen od določenih modnih znamk, dragih dodatkov ali kozmetike (Kopietz, Sommer, 2000).

Šport in tvoje telo

Naša telesa so bila ustvarjena za to, da so vedno v gibanju. Pred davnimi časi so ljudje skoraj ves dan hodili naokrog in iskali hrano. Zdaj večino časa presedimo – ko potujemo z avtobusom ali avtom, ko sedimo za mizo v službi ali v šoli ali pa doma pred televizorjem. Ta neaktivni življenjski slog je škodljiv za naše zdravje (Meredith, 1991).

DESET KORAKOV DO BOLJŠE SAMOPODOBE

Pozitivna, a realna podoba o sebi je velikega pomena za vsakega izmed nas. Še posebno za današnjega mladostnika, ki doživlja raznovrstne in hitre spremembe, katerim se mora prilagajati ter je tako postavljen pred številne izzive in pritiske. V svojem odraščanju si mora pridobiti mnoge socialne veščine, kot na primer sposobnost komuniciranja, reševanja problemov, uravnavanja čustev in podobno. Samopodoba vpliva na to, kako mladostnik razmišlja o sebi in o svetu, kako svet doživlja, kakšne odnose vzpostavlja z ljudmi okoli sebe. Dobra samopodoba spodbuja boljši izbor oblik vedenja in je zato v obdobju dozorevanja zaščita pred tveganimi ravnanjii. Hkrati pa je varovalni dejavnik telesnega in duševnega zdravja, saj pozitivna podoba o sebi v pomembni meri določa posameznikovo zadovoljstvo z življenjem (ZPMS, 2012)

Mladostnik, ki ima pozitivno samopodobo (ZPMS, 2012):

- se spoštuje, si zaupa in se ceni;
- postavlja si cilje in si prizadeva, da bi jih dosegel;
- sodeluje z drugimi, jih sprejema, ima prijatelje;
- pred težavami se ne umika, ampak jih poskuša reševati;
- pri svojih odločitvah je samostojen, ne potrebuje odobravanja drugih;
- se laže prilagaja spremembam;
- prevzema odgovornost za svoje vedenje;
- prepozna, sprejema, izraža in uravnava svoja čustva ter je večinoma dobro razpoložen.

Samopodoba je eno pomembnejših področij osebnosti. Vključuje celoto predstav, mnenj, stališč, ki jih imamo o sebi, vrednost, ki si jo pripisujemo in odnos do samega sebe. Samopodoba je strukturirana, sestavljena iz večjega števila področij, ki so v nekakšni hierarhiji. Področja posameznikove samopodobe z zorenjem naraščajo, med najpomembnejšimi v obdobju mladostništva (op cit Kompare, A. in dr. 2006) pa so:

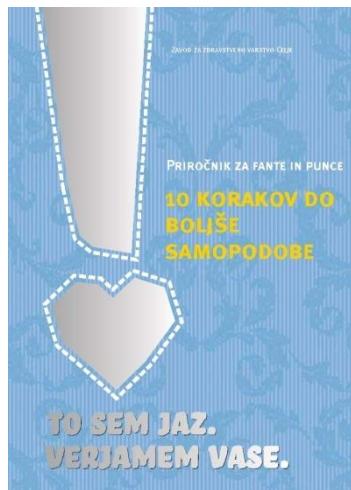
- telesna samopodoba, ki zajema prepričanja in sodbe o lastni telesni privlačnosti;
- socialna samopodoba, ki obsega predstave o tem, kakšni so naši odnosi z drugimi;
- čustvena samopodoba, ki vključuje naše zaznave in prepričanja o tem, kako izražamo in

- obvladujemo svoja čustva;
- akademска samopodoba, obsega predstave o lastnih sposobnostih in učnih dosežkih na različnih področjih.

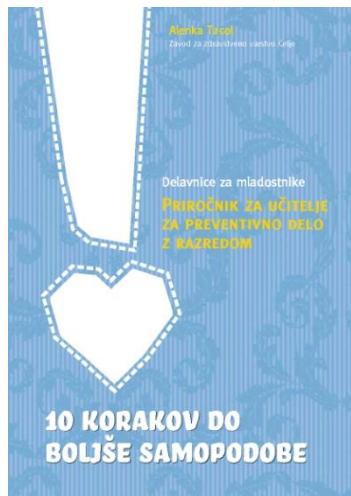
Razvoj samopodobe poteka postopoma. Oblikujejo jo razvojni dejavniki, izkušnje posameznika s seboj in z okoljem, ter njegova prepričanja o tem, kako ga ocenjujejo in vrednotijo drugi ljudje.

Po mnenju psihologa Carla Rogersa imamo vsi ljudje potrebo, da bi nas drugi pozitivno vrednotili. Želimo si biti sprejeti, cenjeni, ljubljeni. Vendar je v razvoju otroka in mladostnika odločilno to, kako ga imajo radi in kako ga cenijo tisti, ki so zanj najpomembnejši. To pa so najprej starši, nato bratje, sestre, stari starši, sorodniki, vrstniki in seveda vzgojitelji ter učitelji.

Sodobne raziskave (ZPMS, 2012) kažejo, da je pozitivna samopodoba visoko povezana z učno uspešnostjo pri posameznih predmetih in s splošno učno uspešnostjo. Ker je samopodoba sestavljena iz različnih področij, je pomembno, da v šoli razvijamo vsa področja samopodobe, ki tvorno pripomorejo k oblikovanju celovite pozitivne samopodobe in posledično k višji učni uspešnosti (op cit Kobal Grum 2008, ZPMS, 2012).



Slika 1: Prikazuje platnico knjige *To sem jaz. Verjamem vase.*



Slika 2: Prikazuje platnico knjige 10 korakov do boljše samopodobe.

Koncept 10 korakov do boljše samopodobe se nam zdi zelo uporaben. Nastal je v okviru mladinskega preventivnega programa To sem jaz, ki so ga na Zavodu za zdravstveno varstvo Celje začeli razvijati leta 2000 in je bil namenjen mladostnikom pri oblikovanju zdrave samopodobe, socialnih veščin in duševnega zdravja v najširšem smislu (ZPMS, 2012). Avtorji so znanje strnili v knjigi, ki sta zelo uporabni tudi za učitelje.

PREDSTAVITEV REZULTATOV KVANTITATIVNE METODE DELA

REZULTATI ANKETNEGA VPRAŠALNIKA

V nadaljevanju bomo predstavili rezultate, pridobljene na opisanem vzorcu. Vsako posamezno vprašanje je predstavljeno z grafom. Uporabili smo anketni vprašalnik, ki je naveden spodaj. Anketirani so vprašalnik reševali 10 minut.

ANKETA o »Pasteh in odločitvah v času odraščanja«

Pozdravljeni, sva Iva Dimec in Nika Goršič, učenki 8.a razreda Osnovne šole Lava. Pod mentorstvom profesorja Bojana Pozniča pripravljava raziskovalno nalogo z naslovom »**Pasti in odločitve v času odraščanja**«. Prosiva Vas, da si vzamete nekaj časa in iskreno odgovorite na vprašanja. Pravilnih ali napačnih odgovorov ni. Prosimo, odgovarjaj tako, kot si ti resnično misliš in ne tako, kot misliš, da želijo drugi. Za pomoč se Vam vnaprej najlepše zahvaljujewa.

SPLOŠNI PODATKI (obkroži):

Spol: moški ženski

Razred: 5. 6. 7. 8. 9.

VPRAŠANJA:

1. Obkroži črko pred substanco, ki si jo že poskusil/a. Na črto dopiši, pri kateri starosti si jo prvič poskusil/a.

- | | | |
|-------------------|-------------------|---------------------------------------|
| a. mamilu _____ | d. cigareti _____ | f. poskusil/-a nisem nič od naštetega |
| b. alkohol _____ | e. poživila _____ | |
| c. odvajala _____ | | |

2. Ali poznaš negativne učinke teh substanc? a) Da b) Ne

3. Zakaj si se odločil/a za uživanje teh substanc? Obkroži!

- | | |
|----------------------------|-------------------------|
| a) nisem se | d) nekdo me je prisilil |
| b) radovednost | e) zaradi družbe |
| c) močna čustva | f) zaradi užitka |
| č) počutim se bolj odraslo | g) drugo : _____ |

4. Ali si zadovolj-en/-na?

- | | | | |
|--------------------------------|----------|-----------|-----------|
| - s svojo postavo | a) vedno | b) včasih | c) nikoli |
| - s svojo čustveno samopodobo? | a) vedno | b) včasih | c) nikoli |
| - s svojo socialno samopodobo? | a) vedno | b) včasih | c) nikoli |

- 5. Katere lastnosti meniš, da mora imeti mladostnik, ki ima pozitivno samopodobo? Obkroži!**
- a. se spoštuje, si zaupa in se ceni;
 - b. postavlja si cilje in si prizadeva, da bi jih dosegel;
 - c. sodeluje z drugimi, jih sprejema, ima prijatelje;
 - d. pred težavami se ne umika, ampak jih poskuša reševati;
 - e. pri svojih odločitvah je samostojen, ne potrebuje odobravanja drugih;
 - f. se laže prilagaja spremembam;
 - g. prevzema odgovornost za svoje vedenje;
 - h. prepozna, sprejema, izraža in uravnava svoja čustva ter je večinoma dobro razpoložen.
- 6. Obkroži črko pred »dejavnostjo«, na katero si že pomisli!**
- a. hujšanje
 - b. nasilje do soljudi
 - c. agresivno vedenje
 - d. namerno poškodovanje samega sebe
 - e. kršenje zakonov
 - f. kraja, tativina
 - g. pobeg od doma
 - h. poskus samomora
- 7. V primeru težav najlažje poiščem pomoč pri (odloči se za en odgovor):**
- A. TOM – telefon otrok in mladostnikov in podobne organizacije
 - B. prijateljih
 - C. sošolcih
 - D. učitelelju
 - E. starših
 - F. zdravniku
 - G. še nisem potreboval/-a pomoči
- 8. Na katerih področjih imaš največ težav ali problemov? Obkroži največ tri odgovore.**
- a. ljubezen
 - b. telesni razvoj
 - c. telesne težave
 - d. psihične težave
 - e. zasvojenost
 - f. šola
 - g. zlorabe
 - h. spolnost
 - i. vrstniki
 - j. prosti čas
 - k. družina
 - l. samomor
 - m. socialno-ekonomski stiska
 - n. denar
- 9. Na katerih področjih imajo tvoji vrstniki največ težav ali problemov? Obkroži največ tri odgovore.**
- a. ljubezen
 - b. telesni razvoj
 - c. telesne težave
 - d. psihične težave
 - e. zasvojenost
 - f. šola
 - g. zlorabe
 - h. spolnost
 - i. vrstniki
 - j. prosti čas
 - k. družina
 - l. samomor
 - m. socialno-ekonomski stiska
 - n. denar
- 10. Kaj od naštetega ti »gre najbolj na živce« oziroma sovražiš? Preberi legendu in za vsako trditev obkroži številko.**

POPOLNOMA SE STRINJAM	STRINJAM SE	NE VEM	NE STRINJAM SE	SPLOH SE NE STRINJAM
5	4	3	2	1

PASTI IN ODLOČITVE V ČASU Odraščanja
Raziskovalna naloga, 2013

1	Kadar starše preveč skrbi.	5	4	3	2	1
2	Kadar učitelje preveč skrbi.	5	4	3	2	1
3	Kadar me kategorizirajo (starost, stil oblačenja, stil glasbe ...)	5	4	3	2	1
4	Kadar se ljudje vedejo pokroviteljsko, zavetniško.	5	4	3	2	1
5	Kadar mi ne zaupajo in me nadzirajo.	5	4	3	2	1
6	Kadar ne spoštujejo mojih mej in zasebnosti.	5	4	3	2	1
7	Kadar se zaradi mene kregajo starši oz. starši in učitelji.	5	4	3	2	1

11. Katere odločitve v času odraščanja so zate pomembne? Preberi legendo in za vsako trditev obkroži številko.

POPOLNOMA SE STRINJAM	STRINJAM SE	NE VEM	NE STRINJAM SE	SPLOH SE NE STRINJAM
5	4	3	2	1

1	Načrtovati redno učenje in pisanje domačih nalog.	5	4	3	2	1
2	Pridobivanje delovnih navad.	5	4	3	2	1
3	Druženje s prijatelji in sklepanje prijateljstev.	5	4	3	2	1
4	Načrtovanje svoje družine.	5	4	3	2	1
5	Na katero šolo se vpisati po končani osnovni šoli.	5	4	3	2	1
6	Kdaj bom imel/-a prvi spolni odnos.	5	4	3	2	1
7	Katero hrano naj jem.	5	4	3	2	1
8	V katerem športu ali telesni aktivnosti bom dejaven/-a.	5	4	3	2	1
9	Koliko časa bom preživel/-a pred računalnikom.	5	4	3	2	1
10	Sodelovati v družbi kot aktiven član družbe.	5	4	3	2	1

12. Katere odločitve v času odraščanja so zate pomembne in jih zgoraj nismo zapisali? Dopiši.

13. Kakšno odraščanje meniš, bi bilo idelano? Dopiši.

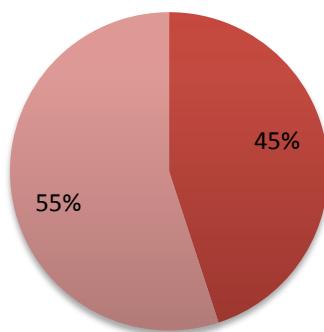
Hvala za Vaš trud in čas!

PASTI IN ODLOČITVE V ČASU ODRAŠČANJA
Raziskovalna naloga, 2013

V prvem in drugem grafu so predstavljeni odgovori na vprašanje o spolu in razredu. Anketni vprašalnik je reševalo 170 učenk in učencev.

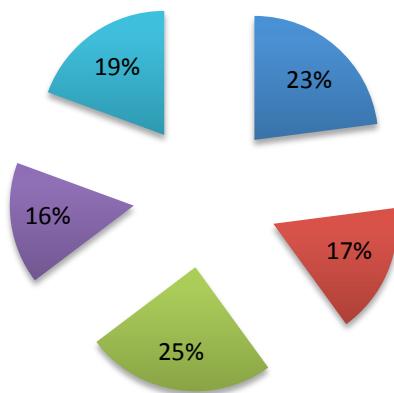
Spol

■ moški ■ ženski



Graf 1: Zastopanost po spolu.

■ 5. razred ■ 6. razred ■ 7. razred ■ 8. razred ■ 9. razred



Graf 2: Razporeditev učenk in učencev po razredih.

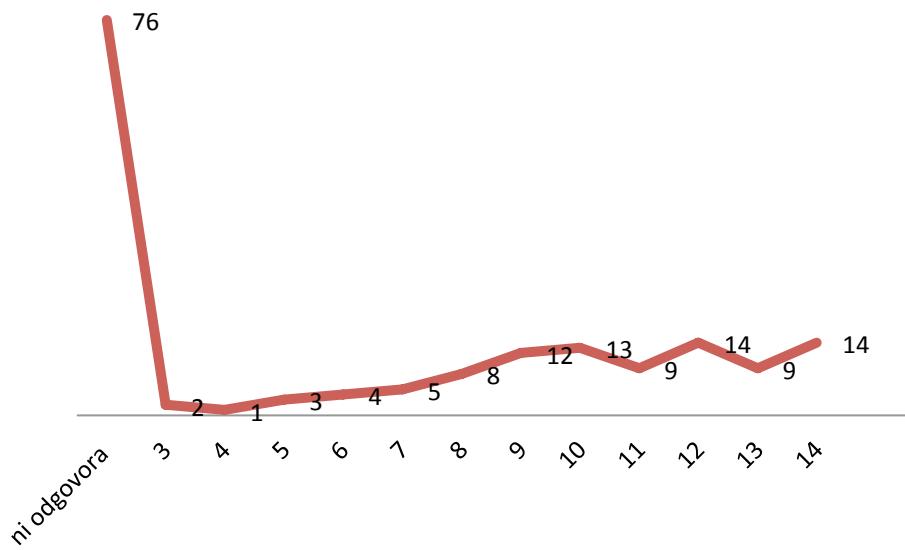
S prvim vprašanjem smo spraševali po uživanju določene substance in koliko so bili stari, ko so to storili prvič. V grafu so podani rezultati. 82 anketiranih ni poskusilo nič od naštetege, 69 anketiranih pa je že poskusilo alkohol. Dobro je, da nihče od učencev ni poskusil mamil.

PASTI IN ODLOČITVE V ČASU ODRAŠČANJA
Raziskovalna naloga, 2013



Graf 3: Prikazuje odgovore na prvo vprašanje.

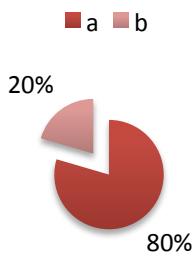
V spodnjem grafu lahko razberemo, pri katerih starostih se je pojavilo uživanje substanc pri vprašanih. Ugotovili smo, da sta najbolj pogosti starosti dvanajst in štirinajst let.



Graf 4: Prikazuje odgovore na prvo vprašanje.

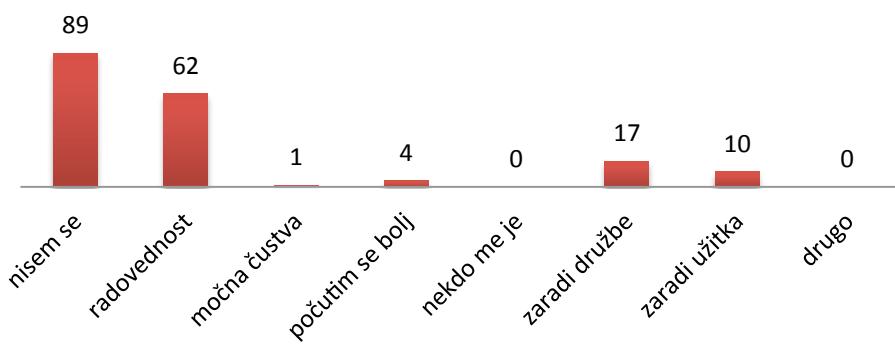
Anketirane smo vprašali, če poznajo negativne učinke navedenih substanc. Ugotovili smo, da je 80 % vprašanih odgovorilo, da poznajo negativne učinke. V naslednji raziskavi bi lahko preverili, če res poznajo negativne učinke oziroma, če njihovo mnenje drži.

PASTI IN ODLOČITVE V ČASU ODRAŠČANJA
Raziskovalna naloga, 2013



Graf 5: Odgovori na vprašanje o poznavanju negativnih učinkov substanc.

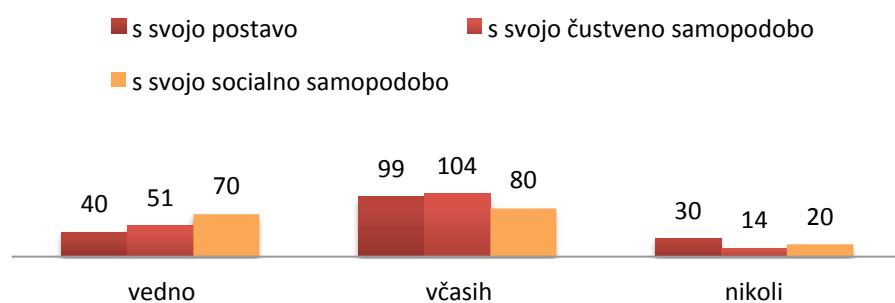
Zanimalo nas je, zakaj so se odločili za uživanje teh substanc. Podali smo možnosti kot so: nisem se, radovednost, močna čustva, počutim se bolj odraslo, nekdo me je prisilil, zaradi družbe, zaradi užitka ali drugo.



Graf 6: Prikazuje odgovore na tretje vprašanje.

Ugotovili smo, da je največ anketiranih poskusilo substance zaradi radovednosti in da nikogar niso prisilili v uživanje teh substanc.

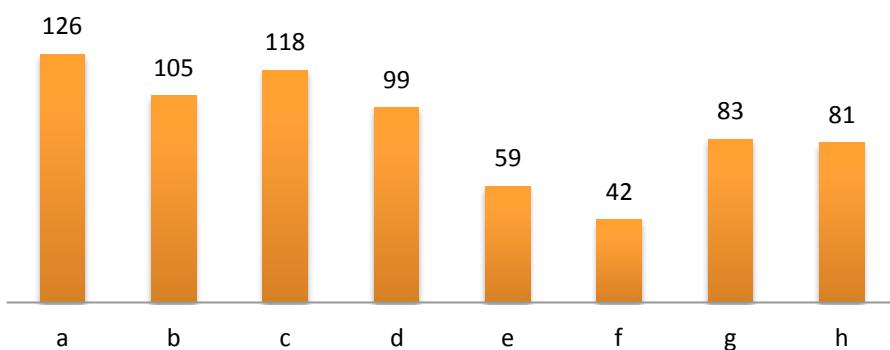
Z naslednjim vprašanjem smo spraševali, če so anketirani zadovoljni s samopodobo. Razdelili smo ga na tri podvprašanja. Spraševali smo po postavi, čustveni samopodobi in socialni samopodobi.



Graf 7: Prikazuje odgovore na četrto vprašanje.

Iz grafa lahko razberemo, da je na vseh področjih največ učencev odgovorilo, da so zadovoljni včasih.

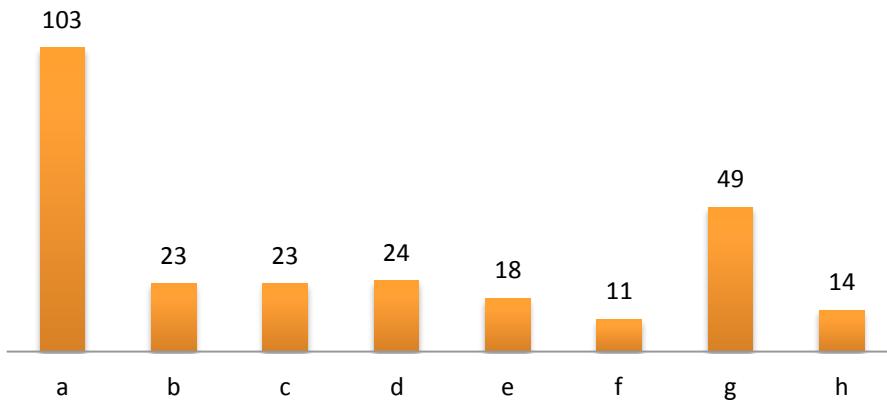
Z vprašanjem »Katere lastnosti meniš, da mora imeti mladostnik, ki ima pozitivno samopodobo?« smo preverjali znanje o samopodobi, saj so podani možni odgovori vsi pomembni in pravilni. Podane so bile naslednje možnosti: a. se spoštuje, si zaupa in se ceni; b. postavlja si cilje in si prizadeva, da bi jih dosegel; c. sodeluje z drugimi, jih sprejema, ima prijatelje; d. pred težavami se ne umika, ampak jih poskuša reševati; e. pri svojih odločitvah je samostojen, ne potrebuje odobravanja drugih; f. se laže prilagaja spremembam; g. prevzema odgovornost za svoje vedenje; h. prepoznavata, sprejema, izraža in uravnava svoja čustva ter je večinoma dobro razpoložen. Iz grafa je razvidno, da najmanj učencev ve, da sta samostojno odločanje in prilagajanje spremembam pomembni za pozitivno samopodobo.



Graf 8: Prikazuje odgovore na peto vprašanje.

Anketirane smo vprašali, na katero dejavnost so že pomislili. Izbirali so lahko med naslednjimi odgovori: a. hujšanje, b. nasilje do soljudi, c. agresivno vedenje, d. namerno poškodovanje samega sebe, e. kršenje zakonov, f. kraja, tatvina, g. pobeg od doma, h. poskus samomora.

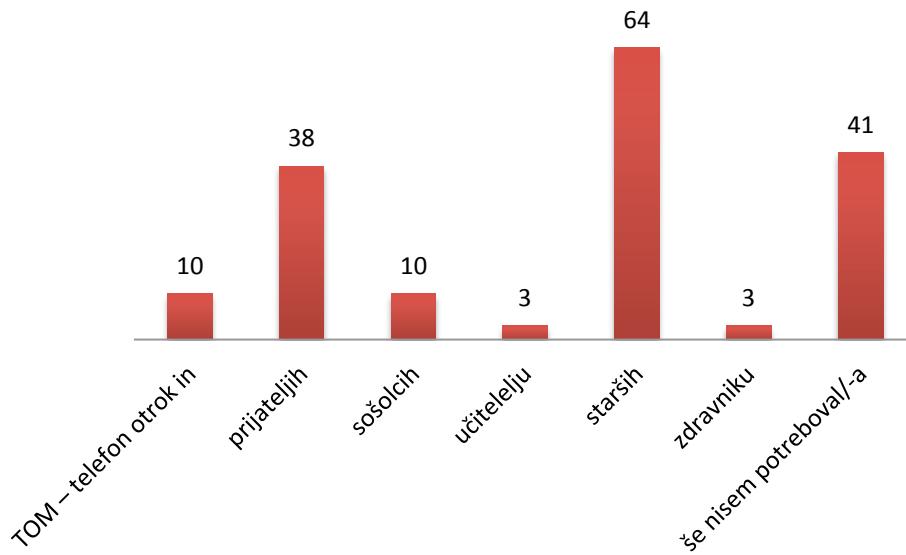
PASTI IN ODLOČITVE V ČASU ODRAŠČANJA
Raziskovalna naloga, 2013



Graf 9: Prikazuje odgovore na šesto vprašanje.

Ugotovili smo, da se je za hujšanje odločilo največ vprašanih. Kar 49 vprašanih je odgovorilo, da je že pomislilo na pobeg od doma. Ta del bi lahko raziskali v naslednji raziskovalni nalogi.

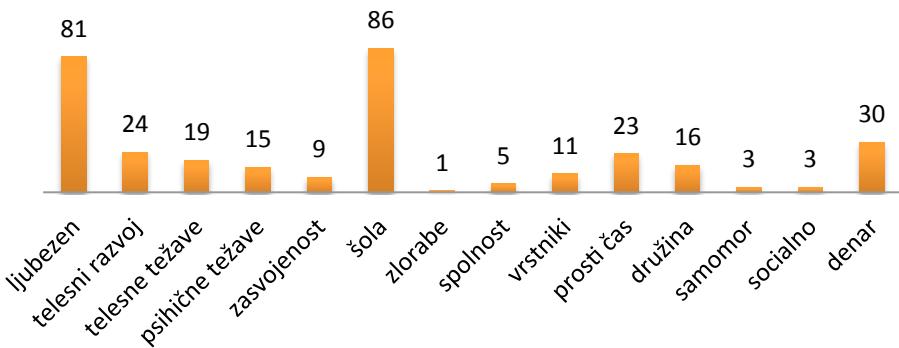
V primeru težav anketirani najlažje poiščejo pomoč pri starših. Tako je odgovorilo 38 % vprašanih.



Graf 10: Prikazuje odgovore na sedmo vprašanje.

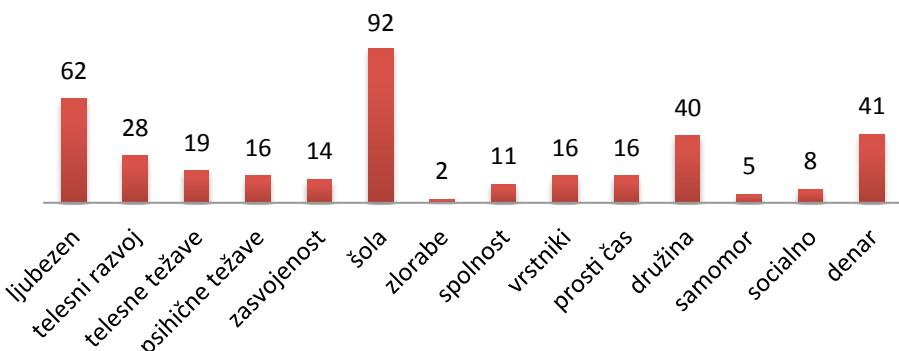
Želeli smo izvedeti, katera področja so najbolj problematična za anketirane. Ugotovili smo, da imajo vprašani največ problemov na področju ljubezni in šole.

PASTI IN ODLOČITVE V ČASU ODRAŠČANJA
Raziskovalna naloga, 2013



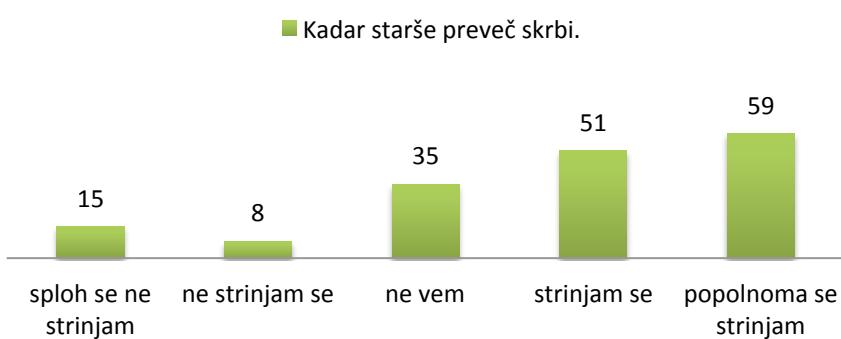
Graf 11: Prikazuje odgovore na osmo vprašanje.

Na enako vprašanje so odgovorili tudi za sovrstnike. Ugotovili smo, da vprašani menijo, da imajo vrstniki največ težav v šoli. V večjem deležu so se pojavili tudi odgovori, kot so ljubezen, denar in družina.



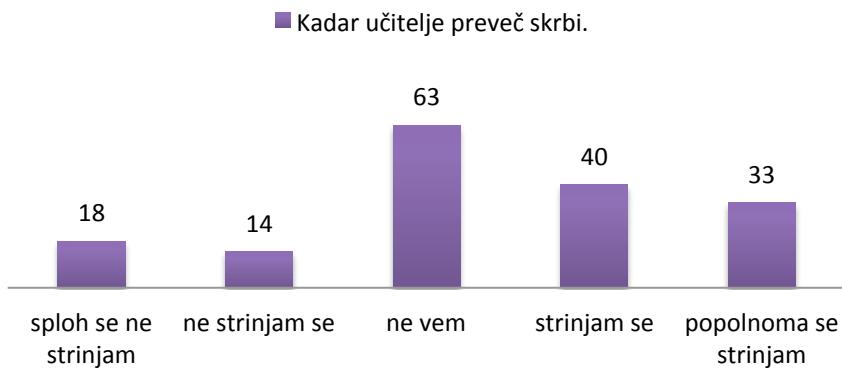
Graf 12 Prikazuje odgovore na deveto vprašanje.

Anketirane smo vprašali, kaj »jim gre najbolj na živce«. Odgovori so podani v grafih.

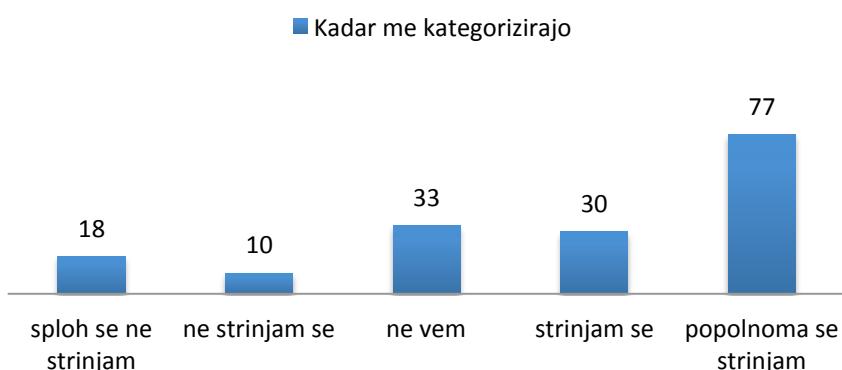


Graf 13: Kaj od naštetega jim »gre najbolj na živce« oziroma sovražijo?

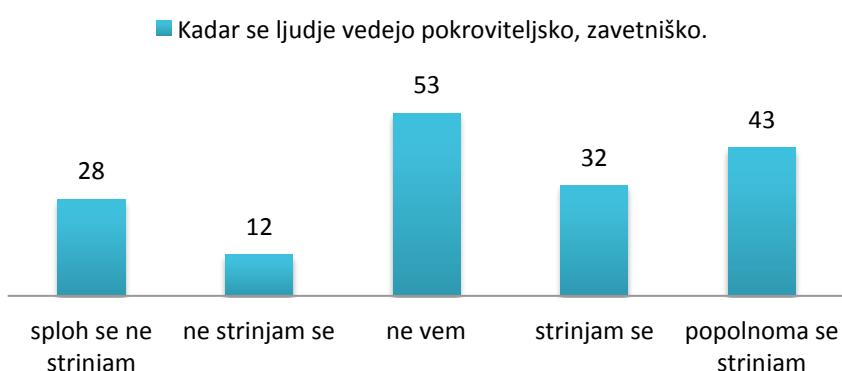
PASTI IN ODLOČITVE V ČASU ODRAŠČANJA
Raziskovalna naloga, 2013



Graf 14: Kaj od naštetega jim »gre najbolj na živce« oziroma sovražijo?

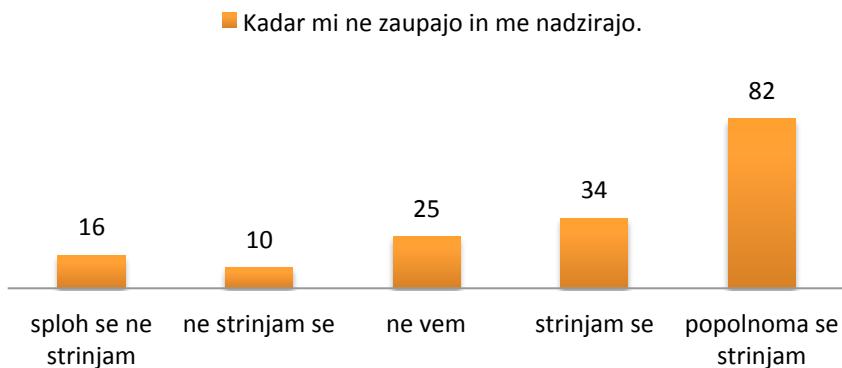


Graf 15: Kaj od naštetega jim »gre najbolj na živce« oziroma sovražijo?

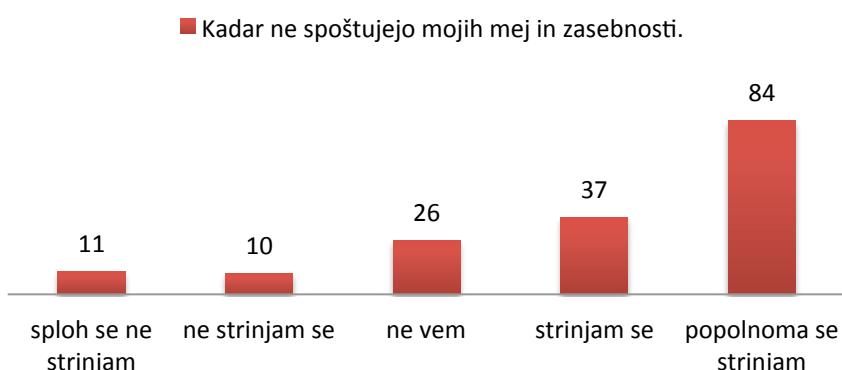


Graf 16: Kaj od naštetega jim »gre najbolj na živce« oziroma sovražijo?

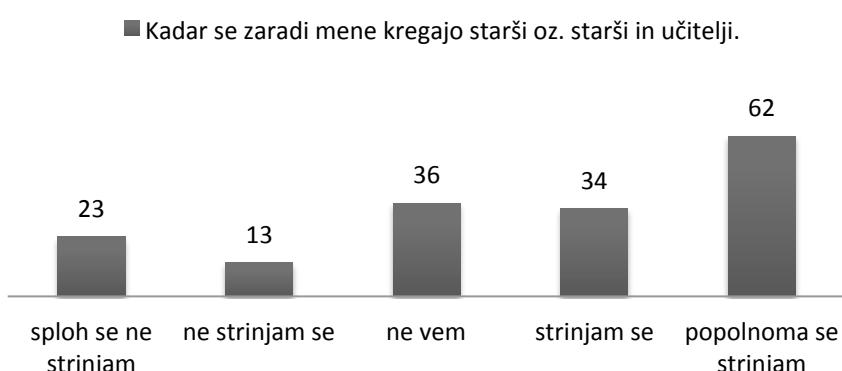
PASTI IN ODLOČITVE V ČASU ODRAŠČANJA
Raziskovalna naloga, 2013



Graf 17: Kaj od naštetega jim »gre najbolj na živce« oziroma sovražjo?



Graf 18: Kaj od naštetega jim »gre najbolj na živce« oziroma sovražjo?



Graf 19: Kaj od naštetega jim »gre najbolj na živce« oziroma sovražjo?

Največ učencev se popolnoma strinja, da »jim gre najbolj na živce« kadar starše preveč skrbi, kadar jih kategorizirajo, kadar jim ne zaupajo in jih nadzirajo, kadar ne spoštujejo njihovih mej in zasebnosti in kadar se zaradi njih kregajo starši oziroma starši in učitelji. Največ učencev ni prepričanih, če jih moti, kadar se ljudje vedejo pokroviteljsko in zavetniško ter kadar učitelje preveč skrbi.

PASTI IN ODLOČITVE V ČASU ODMAŠČANJA
Raziskovalna naloga, 2013

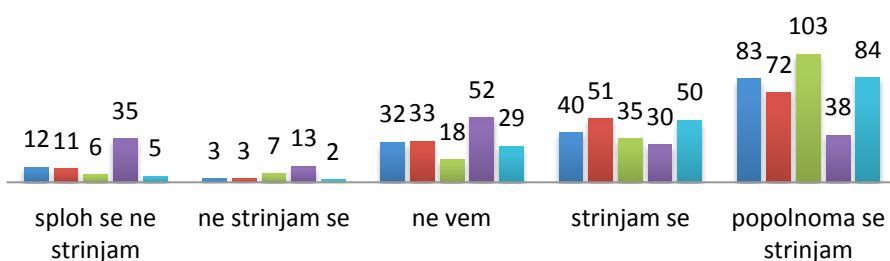
Zanimalo nas je, katere odločitve so v času odrasčanja za anketirane najbolj pomembne.

Rezultati so prikazani v grafu.

Največ vprašanih se popolnoma strinja, da so pomembne naslednje odločitve: načrtovati redno učenje in pisanje domačih nalog, pridobivanje delovnih navad, druženje s prijatelji in sklepanje prijateljstev ter odločitev, na katero šolo se bodo vpisali po končani osnovni šoli.

Najmanj pomembno se jim zdi načrtovanje svoje družine.

- 1 Načrtovati redno učenje in pisanje domačih nalog.
- 2 Pridobivanje delovnih navad.
- 3 Druženje s prijatelji in sklepanje prijateljstev.
- 4 Načrtovanje svoje družine.
- 5 Na katero šolo se vpisati po končani osnovni šoli.

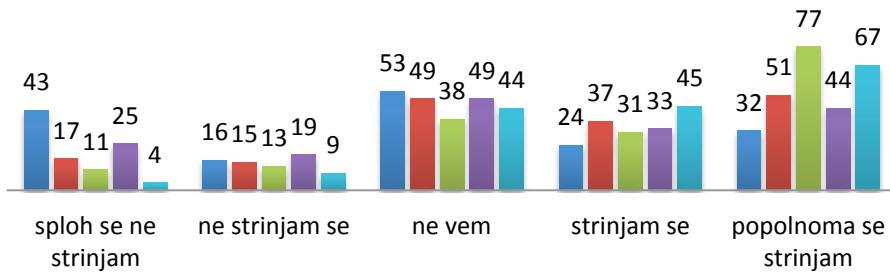


Graf zo: Prikazuje odgovore na enajsto vprašanje (1-5).

Zelo pomembne odločitve se jim zdijo tudi izbira športa oziroma telesne aktivnosti, pro kateri bodo dejavni, in sodelovanje v družbi kot aktiven član družbe. Sploh se jim ne zdi pomembno, kdaj bodo imeli prvi spolni odnos.

PASTI IN ODLOČITVE V ČASU ODRAŠČANJA
Raziskovalna naloga, 2013

- Kdaj bom imel/-a prvi spolni odnos.
- Katero hrano naj jem.
- V katerem športu ali telesni aktivnosti bom dejaven/-a.
- Koliko časa bom preživel/-a pred računalnikom.
- Sodelovati v družbi kot aktiven član družbe.



Graf 21: Prikazuje odgovore na enajsto vprašanje (6-10).

Na vprašanje odprtega tipa so odgovarjali: redno učenje / kateri poklic bom opravljala / ločitev staršev / izbiranje partnerja / prosti čas / denar / razvoj sebe, zdravje družine in prijateljev / koliko bo star moj fant / odločitev ali boš kadil ali ne / samostojnost / razumevanje staršev, učiteljev, vrstnikov / načrtovanje prihodnosti (stanovanje, služba ...), varčevanje / prihodnost / da me nihče ne žali / koliko otrok boš imel / prvi spolni odnos / da imam dobre prijatelje in vsaj eno najboljšo prijateljico / odločitve o ravnanju z denarjem. Ugotovili smo, da smo v 11. vprašanju dobro predvidevali in navedli možnosti oziroma področja posameznikovega življenja.

Zanimalo nas je, kakšno odraščanje, bi bilo idealno. Odgovori, ki so se večkrat ponovili so redki. Ugotavljamo, da idealno odraščanje ljudje dojemamo različno, kljub temu vsi odgovori govorijo o družini, prijateljstvu, pasteh odraščanja, o uspehu in podobno. Anketirani so zapisali: Odraščanje, kjer bi bili mladostniki bolj samozavestni in imeli dovolj podpore, da bi se lahko spopadli s težavami, ali uresničili svoje sanje. / Da ne bi imeli staršev, ki bi bili do otrok nasilni ali kaj podobnega. / Aktivno odraščanje. / Braz nadzora staršev in učiteljev. / Pravilni razvoj in sprejemanje odločitev, ki si jih določiš sam. / Da bi bilo popolno. / Življenje z ljudmi, ki ti stojijo ob strani. / Da starš usmerja otroka v pravilno vedenje. / Mirno, brez zapletov. / Da gre vse po načrtih. / Normalno. / Da gre vse po načrtih. / Varno in srečno. / Mirno, brez zapletov. / Da bi imeli svobodno življenje. / Da bi bil kralj in da bi udobno in svobodno živel. / Bogato. / Da bi imel lepo partnerico. / Brez 'teženja'. /

Manj domače naloge, da bi bil dan daljši. / Samostojno. / Da bi bil pomemben. / Da ne bi bila tako debela in grda. / Da si brez skrbi in mirno živiš. / Zdravo, skrbno. / Da bi bil vsak zadovoljen sam s sabo. / Odraščanje v ljubezni z dobrimi ocenami in kjer ne bi primanjkovalo denarja. / Brez toliko obveznosti (še posebej s šolo). / Odraščanje brez drog, mamil. / Brez šole, drog, računalnika, pijače (alkoholne). / Brez skrbi, kot so šola, prihodnost in podobno. Brez učenja. / Brez nasilja in težav. / Brez mamil in drugih nevarnih substanc, razumevanje v družini, truda za svoje ocene (tudi če niso najboljše) in seveda imeti prijatelje, ki jim lahko zaupaš. / Dosti denarja, ljubezen v družini, veliko prostega časa, ki ga bi lahko preživila zunaj. / V družini, kjer ni kreganja, kjer cenijo ljubezen, kjer jih ne skrbi toliko. / Odraščanje v srednje bogati družini. / Odraščanje, v katerem sovrstniki ne bi žalili ljudi, kateri so manj lepi ali pa nimajo nekakšnih večjih denarnih stvari, dobrin. Naučiti bi se morali same sebe spoštovati in ljubiti sovrstnike. / Čokolada in prijatelji. / Takšno kot je zdaj. / Dovolj denarja, srečno življenje, lepe ocene. / Da otrok živi v dobri družbi, da se z vsemi razume. / Normalno odraščanje. / Da se čim več družiš z vrstniki. / Z učnimi navadami. / Z dobrimi ocenami (kasneje se vpišeš na želeno šolo), brez večjih problemov (kot so npr. droge), z O.K. družbo in razumnimi starši. / Z veliko prijateljev, bila bi lepa in se razumela s starši. / Z veliko prijateljev, z družino, s katero bi se dobro razumel in brez problemov v šoli. Takšno, da bi imel dovolj vsega oz. da ti ničesar ne bi primanjkovalo. / Odraščanje s starši. Vsako odraščanje s pravilno vzgojo. / Brez prehitrega odraščanja.

SKLEP

Predvidevali smo, da je alkohol poskusilo več kot 70 % učencev. Hipotezo smo ovrgli, saj je iz rezultatov ankete razvidno, da je alkohol poskusilo 41 % vprašanih.

Večina vprašanih meni, da pozna negativne učinke substanc. Hipotezo lahko potrdimo, saj je tako odgovorilo kar 80 % vprašanih. Zanimivo bi bilo raziskati, če resnično poznajo negativne učinke ali pa tako samo mislijo.

Naša naslednja hipoteza, s katero smo predvidevali, da se učenci za uživanje teh substanc odločijo zaradi radovednosti je pravilna, saj je tako odgovorilo 36 % anketiranih.

Predvidevali smo, da polovica vprašanih ni zadovoljna s samopodobo. Hipotezo lahko ovržemo, saj se je večina učencev odločila za odgovor včasih.

Učenci ne poznajo vseh sestavin pozitivne samopodobe. Hipotezo lahko potrdimo, saj je iz rezultatov razvidno, da najmanj učencev ve, da sta samostojno odločanje in prilaganje spremembam tudi pomembni za pozitivno samopodobo.

Hipotezo, da učenci v primeru težav poiščejo pomoč pri prijateljih smo ovrgli, ker največ učencev poišče pomoč pri starših.

V času odraščanja imajo učenci največ problemov/težav s starši, kadar jim starši ne zaupajo ali jih nadzirajo. To hipotezo smo ovrgli, saj gre učencem najbolj na živce, kadar ne spoštujejo njihovih mej in zasebnosti.

Pravilno smo predvidevali, da se učencem v času odraščanja zdi najmanj pomembno načrtovanje družine.

VIRI

CITIRANI VIRI

ODRAŠČANJE: 23. otroški parlament: zbornik za mentorje/-ice in organizatorje/-ice otroških parlamentov / [priprava gradiva Petra Zega]. – Ljubljana, Zveza prijateljev mladine Slovenije (ZPMS), 2012.

Gerard Neyrand. (Ne)moč adolescentov. Oka otroška knjiga, 2003, str. 43.

Miriam Stoppard. Čas deklištva. DZS, Ljubljana, 1994, str. 27, 35.

Tina Kavčič in Maja Zupančič. Osebnost otrok in njihovi medsebojni odnosi v družini. Ljubljana, Znanstvenoraziskovalni inštitut Filozofske fakultete, 2006, str. 13.

Gerit Kopietz in Jörg Sommer. SOS - za mularijo! Didakta, Radovljica, 2000, str. 14, 16, 20, 21, 23, 25, 26, 27, 37, 44, 75, 78, 78, 80, 82, 85, 87, 88, 88, 89, 91, 95, 98, 100, 101, 103, 106, 108, 108, 112.

Susan Meredith. Nerodna leta. Mladinska knjiga, Ljubljana, 1991, str. 3.

DRUGI VIRI

SSKJ [online]. Citirano 26.2.2011. Dostopno na svetovnem spletu: <http://bos.zrc-sazu.si/cgi/ao3.exe?name=sskj_testa&expression=mediji&hs=1>.

BECK RYDAHL, P. Moč najstništva: da bo tvoje najstniško življenje sanjsko! Radovljica, Didakta, 2010.

JUUL, J. Družine z najstniki. Ko vzgoja odpove. Radovljica, Didakta, 2010.

JUUL, J. Kompetentni otrok. Družine na poti k novim temeljnim vrednotam. Radovljica, Didakta, 2008.

ALKIN, T., COWAN, D., PALOMARES, S. in SCHILLING, D. Pomoč otrokom pri spoprijemanju z žalostjo, strahom in jezo. Ljubljana, Educy, 2000.

PASTI IN ODLOČITVE V ČASU ODRAŠČANJA
Raziskovalna naloga, 2013

FLAJS, T. 2001. Pozabljeni žalovalci (utrinki po taboru za žalujoče otroke). Hospic, 6 (3), 8-16.

LEVETE, S. 1998. Kadar kdo umre. Ljubljana: DZS.

MILLER, K. 2000. Otrok v stiski: piročnik za vzgojitelje, učitelje, strokovnjake in starše, ki se srečujejo z otroki, ki doživljajo stiske, krize in stres. Ljubljana: Educy.

ROMAIN, T. 2002. Kaj na svetu počneš, ko ti nekdo umre?. Celje: Mohorjeva družba.

SOKLIČ, M. 2002. Kdaj je potrebna dodatna strokovna pomoč, ko otrok žaluje. Hospic, 7 (3), 11-17.

JUUL, J. Družina z najstniki. Dostopno na URL: <http://www.familylab.si/Clanki.asp>

JUUL, J. Naj se otroci tudi dolgočasijo. Dostopno na URL: <http://www.familylab.si/Clanki.asp> <http://drustvo-hospic.si/>.

VIRI SLIK IN FOTOGRAFIJ

ODRAŠČANJE: 23. otroški parlament : zbornik za mentorje/-ice in organizatorje/-ice otroških parlamentov / [priprava gradiva Petra Zega]. - Ljubljana : Zveza prijateljev mladine Slovenije (ZPMS), 2012.