

# Ako rozpoznať, že sa moje dieťa trápi ?

Dospievanie je obdobie veľkých zmien – fyzických, psychických aj sociálnych. Je prirodzené, že sa správanie tínedžera mení: viac času trávi sám, menej komunikuje s rodičmi a hľadá vlastnú identitu. Pre rodičov však môže byť náročné rozlíšiť, čo je „bežná puberta“ a čo už signalizuje, že sa tínedžer vnútorne trápi.

## Skryté signály, ktoré si treba všímať

Nie každé trápenie je viditeľné. Mnohí tínedžeri svoje emócie skrývajú – zo strachu, hanby alebo preto, že samy nerozumejú tomu, čo prežívajú.

### Medzi časté varovné signály patria:

- **Zmena správania** – dieťa, ktoré bolo komunikatívne sa zrazu uzatvára,
- **Izolácia** – trávi viac času osamote, obmedzuje kontakt s kamarátmi,
- **Podráždenosť alebo výbuchy** – reaguje neprimerane silno na malé podnety,
- **Strata záujmu** – prestáva robiť aktivity, ktoré ho bavili,
- **Zmeny v spánku a jedle** – nespavosť, nadmerná únava, nechutenstvo alebo prejedanie,
- **Zhoršenie výkonu v škole,**
- **Telesné ťažkosti bez jasnej príčiny** (bolesti hlavy, brucha),
- **Dôležité je sledovať zmenu oproti predchádzajúcemu správaniu**, nie len samotné správanie.

# Puberta alebo problém?

Je normálne, že tínedžer potrebuje viac súkromia, menej komunikuje s rodičmi a má iné názory. Problém však nastáva vtedy, keď sú zmeny dlhodobé, intenzívne a ovplyvňujú fungovanie dieťaťa.

<b>PUBERTA</b>	<b>MÔŽE ZNAMENAŤ PROBLÉM</b>
<b>občasná podráždenosť</b>	<b>dlhodobá agresivita alebo apatia</b>
<b>potreba byť sám</b>	<b>úplná izolácia</b>
<b>kolísanie nálad</b>	<b>pretrvávajúci smútok, beznádej</b>
<b>konflikty s rodičmi</b>	<b>úplné odmietanie kontaktu</b>

## Čo sa deje v psychike tínedžera?

Podľa vývinovej psychológie je dospievanie obdobím hľadania identity. Tínedžer si kladie otázky:

- „Kto som?“
- „Kam patríť?“
- „Som dosť dobrý/á?“

Tínedžeri môžu mať sklon k negatívnemu mysleniu (napr. „Nikto ma nemá rád“, „Nie som dosť dobrý“), čo ovplyvňuje ich emócie aj správanie.

Prebiehajú aj významné zmeny v mozgu – emocionálne centrá (napr. limbický systém) sú aktívnejšie než racionálne riadenie (prefrontálna kôra). To znamená, že:

- emócie sú intenzívnejšie,
- reakcie môžu byť impulzívnejšie,
- schopnosť regulovať emócie sa ešte vyvíja.

# Prečo vaše dieťa nič nepovie?

Rodičia často hovoria: „Keby sa trápil/a, povedal/a by mi to.“. Realita môže byť však iná, pretože ticho nemusí znamenať, že je všetko v poriadku.

Tínedžeri mlčia, pretože:

- **Nevedia pomenovať svoje pocity,**
- **Sú zahľtení stresom a potrebujú ticho,**
- **Hanbia sa alebo cítia trápnosť** → majú pocit, že by mali situáciu zvládnuť sami,
- **Nevedia, ako požiadať o pomoc** → cítia problém, ale nevedia ho presne pomenovať ani formulovať,
- **Boja sa sklamať rodiča** → obávajú sa reakcie, najmä ak urobili chybu,
- **Očakávajú negatívnu reakciu** → strach z kritiky, kriku alebo trestu vedie k mlčaniu,
- **Majú skúsenosť s „výsluchom“** → príliš veľa otázok ich odrádza od otvorenosti,
- **Majú pocit, že im rodič neverí** → strácajú motiváciu niečo vysvetľovať,
- **Rozhovor sa presúva na rodiča** → ak rodič začne hovoriť o sebe, dieťa sa uzavrie.

## Ako s dieťaťom hovoriť?

Najdôležitejšie je vytvoriť bezpečný priestor – bez hodnotenia a tlaku; počúvať viac ako hovoriť; nedávať hneď rady; nebagatelizovať.

Čo nefunguje:	Čo pomáha:
● „Preháňáš.“	„Vidím, že si posledné dni tichší/tichšia . Chceš o tom hovoriť?“
● „Iní majú väčšie problémy.“	„Som tu pre teba, aj keď sa teraz nechceš rozprávať.“
● „Musíš sa viac snažiť.“	„Nemusíš to riešiť sám/sama.“
● „Veď ti nič nie je.“	„Zaujíma ma, ako sa cítiš.“

**Malý tip:** Skúste otázku: „Chceš radu alebo len, aby som ťa vypočul/a?“

# Kedy vyhľadať pomoc?

Neváhajte vyhľadať pomoc (školský psychológ, psychológ, psychiater, lekár), ak:

- sa stav tínedžera zhoršuje,
- objavujú sa úzkosti, depresívne prejavy,
- dieťa hovorí o beznádeji alebo nezmyselnosti života,
- dochádza k sebapoškodzovaniu,
- výrazne sa mení jeho fungovanie (škola, vzťahy).

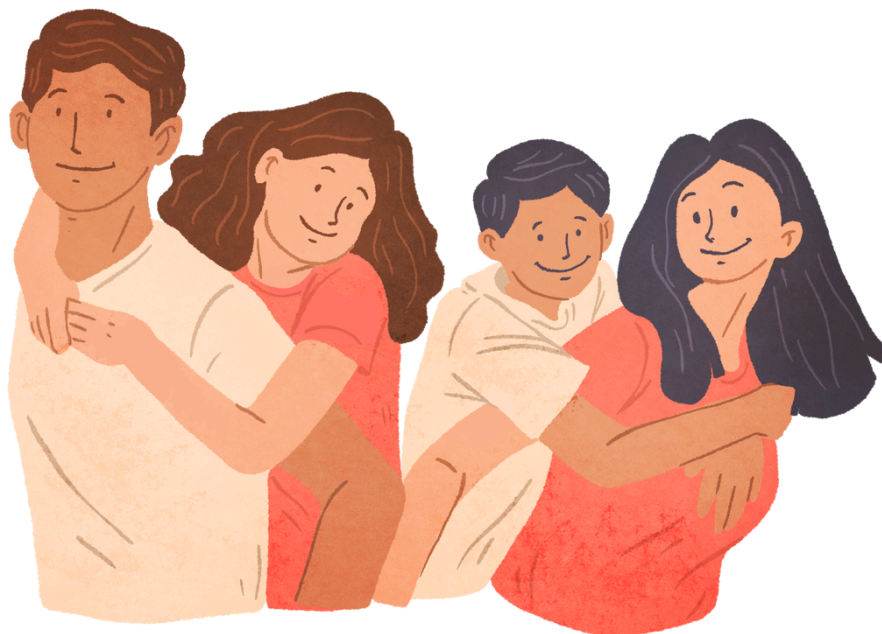
Včasná pomoc môže výrazne zlepšiť situáciu.

Byť rodičom tínedžera nie je jednoduché. Možno máte niekedy máte pocit, že vás vaše dieťa nepotrebuje – opak je však pravdou.

Aj keď to nepovie, stále potrebuje: pochopenie, bezpečie a prijatie.

Školská psychologička Mgr. Kristína Bagová

Gymnázium Janka Kráľa v Zlatých Moravciach



# Zdroje:

<https://mhanational.org/resources/know-the-signs-recognizing-mental-health-concerns-in-kids-and-teens/>

<https://www.summitmhealth.com/blog/understanding-normal-teenage-behavior-vs-problems-with-their-mental-health-when-to-seek-help>

<https://mlpp.pressbooks.pub/humandevlopment/chapter/physical-development-during-adolescence/>

<https://www.unicef.org/parenting/mental-health/when-help-your-teen-find-mental-health-support>

<https://actforyouth.org/adolescence/brain.cfm>

<https://www.verywellmind.com/identity-versus-confusion-2795735>

<https://childmind.org/article/help-my-teen-stopped-talking-to-me/>

<https://www.unicef.org/indonesia/parenting-village/mental-health/article/communicating-with-your-teen>