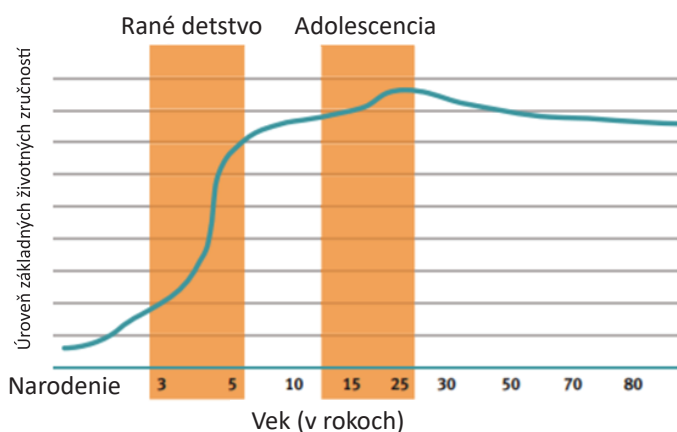


Všetci mladí ľudia potrebujú základné životné zručnosti, vďaka ktorým dokážu úspešne zvládať svoje školské povinnosti, pracovné úlohy, koníčky i sociálne vzťahy. V kontexte vývoja mozgu patria k týmto zručnostiam schopnosť plánovať, schopnosť sústrediť sa, schopnosť sebakontroly, schopnosť vnímať a flexibilita, ktoré sú známe aj pod názvom exekutívne funkcie a sebaregulácia. Exekutívne funkcie nemáme vrodene, no každý z nás si ich môže osvojiť.

Najlepšie „okná príležitostí“ pre rozvoj zručností



Rané detstvo je kritickým obdobím pre mozog, pretože v tomto období sa formujú spojenia, ktoré sú základom pre zdravie, učenie a správanie sa dieťaťa v budúcnosti. Aj adolescencia je dôležitým „oknom príležitostí“ na budovanie základných životných zručností a na to, aby odborníci poskytli dospelujúcim vhodnú podporu. V mozgu sa počas tohto obdobia posilňujú tie najpoužívanejšie spojenia, ktoré sa

zrýchľujú a zefektívňujú, a, naopak, „odstrihávajú“ sa spojenia používané menej často. S dozrievaním jednotlivých oblastí mozgu v období dospelovania sa zároveň zlepšuje ich schopnosť fungovať ako vzájomne prepojený systém. Precvičovanie základných životných zručností v adolescentnom období tak pomáha mozgu vytvárať si najefektívnejšie dráhy, ktoré tieto zručnosti podporujú po celý ďalší život.

Základné životné zručnosti

PLÁNOVANIE

Schopnosť tvoriť konkrétne plány, realizovať ich a nastavovať si i dosahovať ciele.

SÚSTREDENIE

Zameranie pozornosti na to, čo je v danej chvíli najdôležitejšie.

SEBAKONTROLA

Ovládanie vlastných reakcií na emócie a stresové situácie

VNÍMANIE

Všímanie si ľudí a situácií okolo nás a uvedomovanie si, ako do daného kontextu zapadáme my.

FLEXIBILITA

Schopnosť prispôbiť sa meniacim sa situáciám.

V TEJTO PRÍRUČKE TIEŽ NÁJDETE:

5 spôsobov ako pomôcť mladým rozvíjať si základné životné zručnosti Strana 2

Vplyv **stresu** na základné životné zručnosti Strana 3

5 spôsobov ako poskytovať služby tak, aby znižovali stres Strana 4

5 spôsobov ako pomôcť mladým rozvíjať svoje základné životné zručnosti

TIPY PRE ĽUDÍ Z PRAXE

1 Trénujte na reálnych situáciách

Podporte mladých ľudí, aby riešili problémy súvisiace s reálnymi životnými problémami, ktorým čelia (napríklad úsilie dokončiť projekt do školy, keď kamarát pošle sms s osobným problémom; snaha pomôcť kamarátovi s depresiou, a pod.).

PREČO? Mladí ľudia sa najviac naučia vtedy, ak sa „učivo“ týka skutočného sveta a ak si môžu otestovať vlastné riešenia.

ZRUČNOSTI Sústredenie, Flexibilita

2 Učte sa rozoznávať spúšťače a pracovať s nimi

Pomôžte mladým rozoznať spúšťače ich intenzívneho emocionálneho prežívania (napr. kritika zo strany dospelých, prehra v športe) a v prípade, že sa objavia, naučiť sa podniknúť preventívne kroky (napr. zhlboka dýchať, zastaviť sa a premýšľať, zamerať sa na dlhodobé ciele).

PREČO? Táto zručnosť mladým umožní lepšie si uvedomiť samých seba a vypracovať si stratégiu zvládania vypätých situácií.

ZRUČNOSTI Vnímanie, Sebakontrola

3 Zistite, ako iní vnímajú stresory

Povzbudte mladých ľudí k tomu, aby sa na to, ako zvláda stres, opýtali niekoho, komu dôverujú. Alebo im navrhnite, aby sa na situáciu pozreli očami niekoho iného. Ako príklad môžete uviesť mladého človeka, ktorý sa hnevá, že musí chodiť skoro spať. Opýtajte sa ich, akú motiváciu môžu mať rodičia, aby stanovili „večierku“. Predstava rodičov, ktorým záleží na tom, aby mali mladí ľudia dostatok spánku a dokázali vďaka tomu dobre „fungovať“, pôsobí úplne inak než obraz rodičov, ktorí sa snažia kontrolovať správanie svojho dieťaťa.

PREČO? Iný pohľad na stresory môže pomôcť zmierniť hnev, frustráciu a strach. Mladí ľudia sa naučia, že na problémy a ich riešenia sa dá nazerať z viacerých uhlov.

ZRUČNOSTI Vnímanie, Flexibilita, Sebakontrola

4 Zamerajte sa na osobné ciele

Dospievanie je obdobím hľadania si svojho miesta vo svete a časom formovania stabilného pocitu vlastného „ja“, ktorý bude tvoriť rámec pre rozhodovanie tak v súčasnosti ako aj v budúcnosti. Povzbudte mladých ľudí, aby sa nebáli skúšať nové činnosti a objavovať svoje vášne. Podporujte ich pri plánovaní krokov zameraných na stanovenie a dosiahnutie cieľov a na prekonávanie prekážok.

PREČO? Táto zručnosť mladým umožní lepšie si uvedomiť vlastnú identitu, premýšľať v dlhodobom meradle a trénovať si modely cieľavedomého správania.

ZRUČNOSTI Plánovanie, Flexibilita

5 Stavajte na pozitívnych spomienkach a malých úspechoch

Nepriazeň osudu môže u mladých vyvolať pocit, že nemajú svoj život pod kontrolou. V dôsledku toho si môžu osvojiť negatívny vnútorný dialóg alebo negatívne interakcie s rovesníkmi, napríklad šikanovanie. Pomôžte im vybaviť si pozitívne spomienky (napríklad keď pomohli kamarátovi alebo zvládli dokončiť ťažkú úlohu), aby videli, že aj malé činy majú význam.

PREČO? Táto schopnosť je pre mladých skvelým východiskom pre budovanie pocitu vlastného „ja“, odstraňovanie negatívnych vnútorných presvedčení, vnímanie výziev ako menej ohrozujúcich, a plánovanie budúcnosti.

ZRUČNOSTI Sústredenie, Plánovanie

VPLYV STRESU NA ROZVOJ ZÁKLADNÝCH ŽIVOTNÝCH ZRUČNOSTÍ

Istá miera stresu v živote môže byť pozitívna, no **extrémny a dlhodobý stres môže so zdravím, správaním a schopnosťou adolescentov precvičovať svoje základné životné zručnosti narobiť spúšť.**

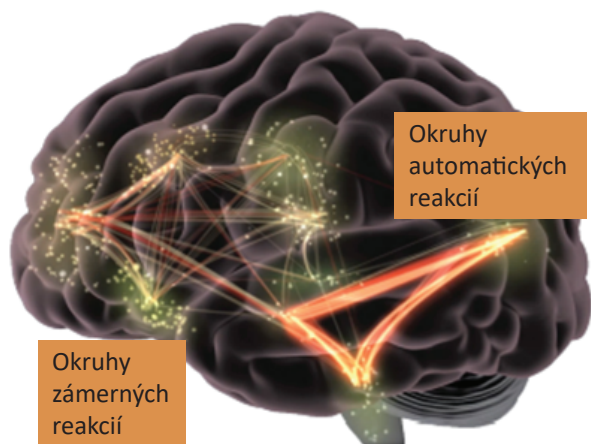
PREČO? Stres a nepriazeň osudu spúšťajú v mozgu automatickú odpoveď, a to okamžitú (a niekedy potrebnú) reakciu typu „útok alebo útek“, ktorá nás núti konať prv než myslieť. Ak sa však táto reakcia spúšťa opakovane v dôsledku extrémneho stresu alebo traumy, môže viesť k preťaženiu kapacity mozgu reagovať premyslene a cielene. Ak sa to deje v detstve, mozog reaguje nadmerným rozvinutím schopnosti vnímať hrozby a rýchlo na ne reagovať namiesto schopnosti vyhodnocovať situácie a reagovať na ne premyslene.

Extrémny stres ovplyvňuje základné životné zručnosti dvomi spôsobmi

V ranom detstve **extrémny stres presmeruje vývoj mozgu od základných životných zručností k automatickým reakciám („boj, útek alebo zamrznutie“).**

V období adolescencie **vedie nadmerný stres k preťaženiu schopnosti mozgu rozvíjať a precvičovať základné životné zručnosti**, takže sa mladí ľudia spoliehajú najmä na tieto automatické reakcie.

Práve preto môže byť pre mladých ľudí ťažké sústrediť sa v škole, zvládať vlastný život, nachádzať konštruktívne riešenia problémov a plánovať si budúcnosť, ak zažijú zvýšenú mieru nepriaznivých situácií, ako je napr. zanedbávanie, hlad, bezdomovectvo, časté striedanie náhradných rodín, samovražda rovesníka, závislosť či násilie. A to je aj dôvod, prečo sú intervencie s hrozbou trestu alebo podkopávaním autonómie v období dospievania obzvlášť neúčinné. Pre maximalizáciu príležitostí naučiť sa základné životné zručnosti tak musíme nájsť spôsoby, ako znížiť chaos a nepriazeň osudu v živote mladých ľudí a zároveň podporiť ich nezávislosť.



Ako môžu pomôcť odborníci z praxe?

Odborníci z praxe môžu prispieť k tomu, aby relevantné programy a služby neúmyselne neprispievali k zvyšovaniu miery stresu v živote mladých ľudí.

5 spôsobov ako poskytovať služby tak, aby znižovali stres

TIPY PRE ODBORNÍKOV Z PRAXE A PROGRAMOVÝCH LÍDROV

1 Vytvorte bezpečné prostredie

Mladí ľudia potrebujú prostredie, ktoré je fyzicky aj emocionálne bezpečné. Podľa typu služieb, ktoré poskytujete, to môže znamenať vytvorenie priestorov maximalizujúcich súkromie a dôvernosť alebo inšpiráciu mladých k vzájomnej spolupráci. Využite potrebu mladých vyjadriť svoju kreativitu a nezávislosť a zapojte ich do vytvárania takýchto príjemných a vhodných priestorov. Angažujte ich pri výbere svetiel a nábytku alebo aj pri navrhovaní usporiadania miestnosti.

PREČO? Optimalizácia prostredia zlepšuje šancu mladých ľudí na úspech a zabraňuje pocitom stresu alebo strachu.

2 Využívajte sociálne vzťahy

Trávenie času s rovesníkmi môže mladých ľudí upokojiť a znížiť ich vnímanie hrozby odsúdenia zo strany dospelých. Vedte ich k tomu, aby dokázali rozoznať, kedy sa môžu so žiadosťou o pomoc obrátiť na priateľov a kedy je vhodné vyhľadať pomoc dospelého. Dajte im príležitosť na rozvoj vodcovských zručností (napríklad v pozícii mentorov – rovesníkov alebo facilitátorov). Dôležité je stále aj udržiavanie podporných a otvorených vzťahov s dospelými, preto – ak je to vhodné – podporujte aj tie.

PREČO? V období dospievania je mozog naladený na sociálne prijatie alebo odmietanie viac ako v ktoromkoľvek inom období svojho vývoja. Pomoc pri orientácii v sociálnych vzťahoch mladým zároveň pomáha naučiť sa reagovať na spätnú väzbu.

3 Podporujte a načúvajte

Dospievajúci môžu byť extrémne citliví na akékoľvek podnety, ktoré v nich vyvolávajú pocit poníženia. Snahu radiť im tak môžu vnímať ako signál, že im neveríte, že sa dokážu rozhodnúť správne. Pristupujte preto k mladým ľuďom s rešpektom, overte si svoje predpoklady a naozaj im načúvajte. Dajte im priestor na to, aby uvažovali o svojich rozhodnutiach bez toho, aby ste im hovorili, čo majú robiť. Majte od nich vysoké, no realistické očakávania a problémy využívajte ako príležitosť na zamyslenie sa.

PREČO? Podpora samostatnosti u mladých znižuje šancu na aktiváciu ich systému emočnej reakcie na hrozbu. Tento prístup mladých zároveň naučí dôverovať vám a posilní to ich sebavedomie.

4 Využívajte dostupné a známe nástroje

Spýtajte sa, čo mladým ľuďom pomáha pri organizovaní a dodržiavaní plánov. Kontrolné zoznamy, aplikácie a ďalšie nástroje im môžu pomôcť zvládnuť množstvo úloh a rozdeliť ich na sled čiastkových krokov. Dovoľte mladým prihlásiť sa na odber textových správ, ktoré im pripomenú blížiace sa podujatia, termíny či kurzy.

PREČO? Takýmto spôsobom dáte kontrolu nad riešením problémov do rúk mladým a tí sa môžu spoľahnúť na nástroje, ktoré už poznajú a využívajú.

5 Zefektívňujte a zjednodušte

Uľahčite mládeži registráciu a účasť na vašich programoch. Už tak sa vo svojom živote potýkajú s množstvom rôznych povinností a očakávaní. Uistite sa, že formuláre a požiadavky sú jednoduché a časy a miesta stretnutí sú zvolené vhodné.

PREČO? Takýto postup zabraňuje zvyšovaniu stresovej záťaže kladenej na rozvíjajúce sa základné životné zručnosti a zvyšuje šancu na získanie a udržanie si mladých.

Ďalšie informácie

Tento materiál je pripravený na základe správy Centra pre vývoj dieťaťa (Center on the Developing Child) Harvardskej univerzity s názvom **Rozvoj základných životných zručností** a materiálov **Ako rozumieť mozgu adolescenta** Úradu superintendenta pre verejné vzdelávanie vo Washingtone.

<https://www.k12.wa.us/archive/understanding-adolescent-brain>

Ďalšie informácie o vedeckých poznatkoch týkajúcich sa základných životných zručností, o tom, čo ovplyvňuje ich rozvoj, a o tom, ako môžu pomôcť odborníci z praxe, nájdete na stránke <http://developingchild.harvard.edu>