NAJSTNIŠKA NOROST JE ZELO NALEZLJIVA, zelo hitro se razširi po vsej hiši

DR. ANA KANDARE ŠOLJAGA **je doktorica psihologinje, ki ima svoj psihološki svetovalni center na Reki. Velik del njenega dela, ki ga ima zelo rada, je svetovanje staršem in najstnikom, zato ni čudno, da je najprej v svoji domovini in nato še v Sloveniji izdala praktičen, življenjski in poljuden priročnik z nasveti za 'obvladovanje' najstnikov, ki je prilagojen času, v katerem živimo. Najstniki – praktični vodnik za starše je simpatična knjiga, ki bi jo moral v roke vzeti prav vsak starš, čeprav je pogovor z dr. Kandare Šoljaga tako prijeten, da ne bi ob živce spravil niti najbolj napetega najstnika.**

Napisala **Tina Lucu** Foto **Osebni arhiv**

O najstnikih dr. Ana Kandare Šoljaga pravzaprav govori na zelo spoštljiv način, ki ga človek ni vajen. S svojimi izkušnjami, znanjem in študijem točno ve, zakaj se najstniki obnašajo na določen način in kako do njih pristopiti.

Komu je torej teže – staršem ali najstnikom?

Dr. Kandare Šoljaga: Brez dvoma staršem, saj imajo več odgovornosti, občutka za odgovornost. Najstniki so v tistem svojem 'mutnem' stanju, da niti ne razmišljajo, kaj bo v prihodnosti, kakšne bodo posledice njihovih dejanj. Šele okoli 20. leta vidimo, kakšni smo bili, kako smo bili v resnici izgubljeni.

Od 13. do 19. leta se v možganih dogajajo zares neverjetne stvari. Šele v zadnjih desetih letih je prišlo do velikega znanstvenega napredka, da vemo, da se z vstopom v najstništvo začnejo zelo intenzivno razvijati možgani oziroma začnejo se tvoriti nove povezave, zaradi katerih se celotni možgani preobrazijo. Mi sicer na zunaj vidimo osebo, ki se zdi dovolj odrasla, da razume, presoja, razmišlja s svojo glavo in sprejema dobre odločitve. A v resnici je povsem drugače. Spremembe, ki se dogajajo v možganih, povzročajo čustveno nestabilnost, zaradi katere lahko najstnik kakšno reč zelo narobe razume, poleg tega pa ima zelo oslabljen čut za odgovornost in zlasti ne predvidi posledic svojih dejanj.

Torej za vse to 'noro' najstniško obnašanje ne moremo kriviti hormonov, ampak v resnici možgane?

Dr. Kandare Šoljaga: Ja, v resnici so vzroki nevrološki, zaradi hitrega razvoja možganov. Tudi vsa ta nihanja razpoloženja so posledica vseh teh procesov v možganih. Samo če opazujete najstniško hčer – eno minuto je super razpoložena, potem se odpravlja ven in stoji pred polno omaro oblek, ko v trenutku dobi živčen zlom, ker po njenem nima nič za obleči. Joka, tuli, grozi, vi že razmišljate, da z vašim otrokom zares nekaj ni v redu, da nujno potrebuje pomoč psihologa, ko nenadoma pri vratih pozvonijo njene prijateljice in ona spet postane najbolj prijazna oseba. To je tipično najstniško obnašanje, ko otrok v eni minuti grozi, da se bo ubil, ker nima nič za obleči, drugo minuto pa že povsem mirno klepeta s sošolci.

Mislim, da ta nova spoznanja o najstniških možganih zares lahko veliko pomagajo vsem, tako staršem, učiteljem kot tudi nam psihologom. Najbolj se razvija ta prednji, čelni del možganov, ki je kot nekakšen novi dirigent, ki se mu morajo zdaj prilagoditi vsi drugi deli možganov. Strokovno rečemo, da imajo najstniki nestabilne možgane. V teh letih niso razvite še sposobnosti za predvidevanja, da to, kar počnem danes, vpliva na jutri, prav tako še ni razvita sposobnost sprejemanja odločitev. Na primer, kolikokrat boste pri minus 5 stopinjah videli najstnika, ki gre na avtobus samo v majici. On je bil pač na telovadbi, kjer mu je bilo vroče in zdaj se mu ne ljubi obleči. Ne razmišlja, da ga bo kmalu zeblo in da se lahko prehladi. In ko ga vprašaš, pa zakaj si šel tak ven, on v resnici ne ve, ali kot pravi moj ameriški prijatelj, psiholog, te gleda s pogledom nemškega ovčarja, ker zares ne ve, zakaj je nekaj storil. Pač je, ne ve, zakaj. To je zelo podobno kot pri otrocih tam okoli treh let, takrat se jim možgani tudi razvijajo z veliko naglico in pač uveljavljajo svojo voljo. Vse je ne. To je prvo formiranje identitete in osamosvojitev od staršev. Podobno je pri najstnikih, ker se z njihovimi možgani dogaja toliko stvari, oni zares nimajo kontrole nad svojimi izpadi.

"Najstništvo je res zelo zahtevno poglavje človekovega razvoja tako za otroke kakor tudi starše. Naporno, ne samo zahtevno. To je tudi čas, ko starši delamo več napak, kot si mislimo, in več kot v otrokovih zgodnejših letih. (...) Knjiga me je navdušila s praktičnimi nasveti nekoga, ki ima za sabo kilometre pogovorov, svetovanja, reševanja težav konkretnih najstnikov. Ni le teoretično razpredanje, je tudi praktičen vpogled v pogoste in manj pogoste težave mladostnikov."

To so spoznanja, ki bi jih morali vedeti tudi učitelji, profesorji? Mislite, da oni vedo za vsa ta nova spoznanja o najstniških možganih? To bi bilo zelo pomembno.

Dr. Kandare Šoljaga: Lahko govorim le za Hrvaško, kjer se mi zdi, da so učitelji opremljeni za pedagoško delo le s svojim življenjem in svojimi izkušnjami. Torej tisti, ki je imel boljše življenje, bolje reagira, tisti, ki je imel slabšega, je bolj živčen. Mi od njih sicer pričakujemo, da so strokovnjaki, a v resnici za vzgojo in razvoj niso, ne znajo pravilno reagirati. Najstniki se na vse odzovejo na polno. Ko znorijo, znorijo na polno, ko je smešno, je noro smešno, ko so žalostni, so do konca žalostni, tako kot nikoli več v življenju ne bodo. Pri njih je vse maksimalno. In to je treba razumeti, tudi v šoli.

> Moj mož, ki je dolgoletni ravnatelj v srednji šoli, velikokrat pravi, da je to res nerodno obdobje. Otroci so v puberteti, starši pa v menopavzi.

Kako potem reagirati pri prepiru z najstnikom?

Dr. Kandare Šoljaga: Ko se razvije prepir med najstnikom in staršem, lahko nastane prava vojna. A v tistem trenutku starši ne smejo računati na racionalnost. Ko se najstnik vznemiri, prav nič ne more ustaviti njegovih možganov in reakcij. Takrat je najbolje, da se starši ustavijo, gredo v svojo sobo in počakajo, da se najstniku možgani ponovno stabilizirajo. Vznemirjenega najstnika je najbolje pustiti pri miru, potem se boste lahko povsem mirno pogovorili z njim.

Najstniški možgani nasploh obožujejo hitrost. Oni se radi hitro vozijo v avtomobilu, na motorju, v letalu, hitro se ga napijejo. Hitrost zelo paše razvijajočim se možganom, zato se je z najstnikom še najbolje pogovarjati med vožnjo z avtom. Tako boste najlažje kramljali z njim o vseh stvareh, o zabavnih in resnih.

Kaj najbolj potrebujejo najstniki? Oni najbolj potrebujejo sidro, uravnovešene, razumevajoče starše, ki vedo, kaj se z njimi dogaja. Tako oni lahko norijo, okoli njih pa so mirni ljudje v zenu. No, kolikor je to mogoče, ker kot sem že rekla prej, najstniško obnašanje in vzkipljivost sta zelo nalezljiva. Tudi starši ne morejo imeti vsak dan dober dan, tudi starši imajo svoje naporno življenje in ni čudno, da vsake toliko časa tudi njim poči. A več kot vemo, bolje se lahko odzovemo na najstnike.

Kaj pa moderna tehnologija? Ali odrasli sploh vemo, kako ravnati z vsemi digitalnimi pripomočki, predvsem pametnimi telefoni, kdaj jih pustiti, kdaj jih prepovedati?

Dr. Kandare Šoljaga: Prav zdaj so strokovnjaki naredili nekaj raziskav na to temo, ker vsi ti pametni pripomočki so pač naša realnost. Naredili so raziskavo pri študentih prvih letnikov, ki so še

vedno v tem najstniškem procesu. Najprej so morali vsi študentje ob začetku predavanj v škatlo dati svoj mobilnik. Potem so spoznali, da se študentje veliko slabše koncentrirajo, če v roki nimajo mobilnika. Če ga imajo pri sebi, vsake toliko časa malo preverijo stanje na svojih socialnih omrežjih in elektronski pošti, preostali čas pa poslušajo predavanje. Ko nimajo mobilnikov, samo razmišljajo o tem, kaj se zdaj dogaja na njihovih pametnih telefonih in kaj vse zamujajo.

Podobno so dognali pri učenju z mobilniki ali brez njih. Tako so naredili preizkus. Dijaki so imeli po 15 minutah učenja 'technology break' oz. odmor za tehnologijo. V tistem odmoru so dijaki mirno preverili vse, kar se je zgodilo na njihovih telefonih, nato pa je ponovno sledilo učenje. Učenje so nato podaljševali do 30 minut, no, dlje ni šlo. A prišlo so do zaključka, da če najstniki vedo, da bodo imeli tehnološki odmor, se vmes zares skoncentrirajo in učijo. To je veliko bolje, kot pa da najstnik ure in ure sedi za mizo brez mobilnika, a se čisto nič ne uči, ker razmišlja samo, kaj vse zamuja na družabnih in drugih omrežjih. Vsa ta nova spoznanja nam veliko pomagajo pri razumevanju najstnikov, njihovih možganov in tudi tehnološke dobe. Meni se to zdi super. To je odlično sodelovanje modernih znanosti, nevroloških znanosti in psihologije.

Ampak v resnici imajo najstniki zelo naporen ritem življenja? Morda premalokrat pomislimo na to? Šola, učenje, šport, druženje, starši ...?

Dr. Kandare Šoljaga: Ja, v resnici njim ni lahko. Ves čas nekdo nekaj želi od njih – starši, učitelji, trenerji. Tudi večina odraslih ne živi v takem tempu, poleg tega njemu možgani ves čas delajo, ko pri odraslih že počivajo. Odrasli bi se morali večkrat čuditi, koliko energije imajo najstniki.

"Kar v najstniških letih vpijejo možgani, ostane tam za celo življenje. Če je to igranje kitare, bo v možganih za vedno, če je to alkohol, bo tam za vedno, če so to domači prepiri, ostanejo v možganih, če je to šport, bo vedno v možganih... Zato so ta leta zares zelo pomembna in močno vplivajo na naše življenje. Kar gre takrat v možgane, tam ostane."

Kaj pa fantje in dekleta? Je tukaj kakšna razlika pri razvoju?

Dr. Kandare Šoljaga: Ne, možgani se razvijajo na zelo podoben način, z zelo podobnim tempom. Druge razlike so zelo kulturološko pogojene. Razliko pa je treba narediti pri vprašanju spolnosti. Zato je zelo pomembno, da starši govorijo o spolnosti s svojimi otroki in najstniki, če ne bodo oni, bo nekdo drug, v najslabšem primeru jih bodo nagovorile internetne porno strani. Raziskave kažejo, da večina otrok pride v stik s pornografskimi stranmi, ko so stari 10 let, kar je grozljivo. Porno strani nas o seksu ne morejo naučiti nič, saj tam ni ljubezni, ni romantike, ni čustev, ni nežnosti, ni skrbi za drugega, za sebe, ni govora o bolezni ...

Vem, da je to lahko nerodna tema tako za starše kot za najstnike, a starši najlažje govorijo o spolnosti na primerih drugih. Na primer pri filmu, ob poslušanju glasbe. Tam lahko mimogrede svojim najstnikom zapolnijo nekaj praznin, ki bi sicer ostale nezapolnjene.

Prav tako je treba fantom povedati, da dekleta spolnost doživljajo veliko bolj čustveno kot oni. Dekleta se navežejo, zaljubijo, njim to veliko pomeni. Prav tako je treba dekletom povedati, da fantje spolnost bolj doživljajo kot trening, da lahko seksajo povsem brez čustev, da je to bolj dokazovanje samemu sebi. Dekleta si prvo spolno izkušnjo zapomnijo za celo življenje, fantje pa o tem sploh ne razmišljajo več, za njih je najbolj pomembno, da je čim prej in da se lahko pohvalijo prijateljem. Tako pač je.

Dejstvo je, da se ljudje v resnici radi učimo. Mali otroci obožujejo učenje. Zakaj potem vsa ta ljubezen do učenja izgine? Še vedno je v šolah preveč iskanja neznanja kot pa znanja. Človek se praktično ne upa reči, da se rad uči. Jaz sem se rada učila, rojena sem, da se učim, postala sem doktorica, a iz šole se spomnim samo straha, kaj ne bom znala. Nekaj je narobe z načinom, na katerega se učimo.

Sailbrace – slovenska zgodba o uspehu

Začelo se je povsem enostavno, ko sta dva prijatelja leta 2015 na domačem balkonu dobila idejo, da bosta delala zapestnice s sidrom. Prvi paket zapestnic – takrat še kupljenih v Kanadi – sta prodala v 10 dneh. Po prvih prodanih zapestnicah pa sta poslovneža celotno proizvodnjo preselila v Slovenijo. Čisto vse – od trakcev, embalaže, obdelovanja sider, embalaže, končnega zlaganja in odpreme blaga. Prvi podporniki zapestnic Sailbrace so bili trgovina Cocozebra, Zlatarna Celje, Galerija Emporium. Leta 2016 je podjetje Sailbrace podpisalo pogodbo z Marina Yachting Italy, ki skrbi za distribucijo zapestnic po vsem svetu. Kot odlično božično darilo zapestnice večkrat omeni tudi angleški časopis Daily Mail. Zapestnice Sailbrace se trenutno prodajajo v 150 trgovinah po vsem svetu, vi pa si jih lahko ogledate na www.sailbrace.com. Do novembra 2017 je bilo prodanih skoraj 100.000 zapestnic.

Braun vam pomaga izbrati popolna darila za pod novoletno smrečico

Bližajo se prazniki in s tem priložnost, da za svoje najljubše osebe izberete darila, ki jim bodo zares všeč. Z Braunovimi inovativnimi izdelki vrhunske kakovosti njej podarite gladko in sijočo kožo, njemu pa gladko britje ali slog oblikovanja brade – za občutek zadovoljstva in samozavesti. Izbira številnih izdelkov Braun je tudi nakup brez tveganja, saj do 31. 1. 2018 velja 100-dnevno jamstvo za vračilo kupnine, če z nakupom ne bi bili zadovoljni.

Ni slabo darilo – krema za roke

Poskrbite, da boste svoje roke večkrat dnevno nahranili s primerno vlažilno kremo. Vsaj dva- do trikrat na dan jih namažite z najljubšo NUXE Rêve de Miel® Kremo za roke in nohte, ki je MUST HAVE v našem vsakodnevnem ritualu, tudi pred spanjem. Z najslajšimi sestavinami predstavlja pravo medeno pravljico za naše roke in nohte.

Sončnično in avokadovo olje roke nahranita, karitejevo in arganovo olje pomirita, akacijev med pa jih krepi. Vitamin E naše roke ščiti pred prezgodnjim staranjem. Medena krema je namenjena suhim in poškodovanim rokam. Rezultat so nebeško mehke roke.

November GOURMET LJUBLJANA

Na predstavitvi festivala November Gourmet Ljubljana je direktorica Turizma Ljubljana mag. Petra Stušek povedala, da doživeti Ljubljano pomeni okusiti Ljubljano in da se Ljubljana v zadnjih letih lahko pohvali z izjemni gastronomsko ponudbo, ki je tudi eden razlogov za prihoda gostov v Ljubljano. V nagovoru pa je tudi povedala: "Z novo blagovno znamko želi Turizem Ljubljana izkoristiti kulinarični potencial Ljubljane in jo zapisati med kulinarične destinacije Evrope. Festival November Gourment Ljubljana je prvi dogodek pod njenim okriljem, ki nedvomno dokazuje, da se lahko Ljubljano postavi ob bok najboljšim kulinaričnim in vinskim destinacijam Evrope."
Ljubljana je dobila prvi kulinarični festival November Gourmet Ljubljana, ki povezuje vidnejša slovenska kulinarična imena, ljubljanske gostinske ponudnike in kulinarično ponudbo ter strokovno izobraževalne vsebine s področja kulinarike in gostinstva.

Na predstavitvi festivala November Gourmet Ljubljana so se s svojimi jedmi predstavili vrhunski kulinarični mojstri Luka Košir iz Gostišča Grič, Peter Kovač iz restavracije Maxim in Igor Jagodic, chef restavracije Strelec.