# ifjúkor (16-25 év)

## Ifjúkor (16-25 éves)

Ekkora már kibontakozóban van a szülői gének, környezeti hatások és az őt ért impulzusok összessége által meghatározott külsővel-belsővel rendelkező ifjú felnőtt. Láthatjuk benne önnön tükörképünk, elnyomott álmaink, a másik szülő nem kedvelt jellemét, de éreznünk kell, hogy gyermekünk egyedi és önálló, készen áll, hogy „meghódítsa a világot”.

Nagy feladat a pályaválasztás. Tudni kell a mit igen és a mit nem egyaránt. Nem csak azt kell tudni, hogy humán vagy real beállítottságú, hanem hogy az elméleti vagy a gyakorlati munkát szereti, csapatban vagy egyénileg szeret dolgozni, szereti a kreatív munkát vagy jobb, ha megmondják mit csináljon. Nagyon jók azok a lehetőségek, amikor a pályaválasztás kapcsán valóban megnézhetik, ki-mit dolgozik, feltehetik kérdéseiket (munkahely látogatás, börze). Segíti a munkához való hozzáállást a diákmunka is. A tovább-tanulásban támogatni kell a fiatalt a saját egyéniségének megfelelő hivatást megtalálni. Nehéz feladat, semmiképp nem végleges, de jó, ha az irányvonalak megvannak. Abba a hibába ne essünk,hogy saját elképzeléseinket erőszakoljuk rá gyermekünkre, ez hosszútávon vagy pályaelhagyáshoz vagy boldogtalansághoz vezet.

Ha veszélyt látunk (drog, bűnözés, szexuális kilengések megelőzése érdekében) igyekezzünk inkább szigorúan és következetesen fellépni, mint dühösnek, eltaszítónak lenni. Próbáljunk barátok révén informálódni, anyagi és egyéb megszorításokat alkalmazni és érdeklődjünk annak okáról, hogy miért is csinálja úgy a dolgokat. Ha kell forduljunk szakemberhez minél előbb. Inkább fussunk bele egy téves gyanúba, amit a szeretet vezérelt, mint, hogy elszalasszunk egy beavatkozási lehetőséget, ami után, már sokkal nehezebb

lesz a helyes útra visszatéríteni valakit.

E korcsoport tagjai minimális időt töltenek a családdal és végtelen mennyiségűt saját korosztálybeliekkel. A leszakadást minél több színtéren igyekeznek elérni. Természetesen az a szülő részéről is fontos, hogy engedje el felnevelt gyermekét és ne ragaszkodjon a függőség fenntartásához, akár anyagi, akár érzelmi zsarolással.

A párkapcsolat érettségtől, életviteltől függően igen különböző szinteken lehet ebben a korban. Úgy kell összekötni valakivel az élet adott szakaszát, hogy a kapcsolat ne korlátozza az egyéniséget, de a valakihez tartozni akarás már kielégítésre találjon. Van benne tiéd vagyok – enyém vagy, de attól még én én vagyok érzés.

A fiatal egyre erősebb szervezet mind szellemileg mind fizikailag egyre jobban terhelhető, de nem szabad abba a hibába esni, hogy túlterheljük a még a fejlődés utolsó szakaszain átmenő szervezetet, mert akkor a legjobb teljesítmény kihozásának időszakában nem tud megfelelően teljesíteni. Ezért nagyon fontos ebben a korban is az adott élethelyzeteknek, kihívásoknak megfelelően alakítani a táplálkozást, alvást, pihenést, mozgást és a többi életmódi elemeket.