

serdülőkor (12-18 év)

Serdülőkor (12-18 éves)

Bár más-más korban kezdődik, de minden gyermeknél eljön a kamaszkor ideje, ami újabb nagy változásokat hoz magával, mind fizikailag, mind érzelmileg (testileg –lelkileg). A fejlődés ismét nagyon intenzívvé válik ezért a táplálkozás és a pihenés kiemelt jelentőségű a megfelelő mértékű és minőségű fejlődéshez. A változások teljesen természetes folyamatok. Figyeljünk oda, hogy gyermekünk megkapja a megfelelő tájékoztatást, akár tőlünk, akár rokontól, iskolában, vagy megfelelő tájékoztató könyvből, akár az internetről. Alakítsunk ki bizalmat, hogy ha van kérdése, merje feltenni és ha nem is mi vagyunk az a személy, akihez fordul, akkor is néha egy-egy kérdéssel tájékozódjunk, hogy nincsenek-e megfejtendő kérdések, félelmek a kamaszkorral kapcsolatban.

A táplálkozásra kifejezetten figyeljünk. Gyakran van, hogy intenzíven sportol, versenyekre jár kis kamaszunk, de akár az iskolaváltás miatti felvételi kapcsán is megnő a leterheltség. Ezek tovább növelik a serdülés kapcsán megnövekedett tápanyagigényt. A napi fizikai tevékenységtől, illetve a növekedés mértékétől függően kell a kalóriát növelni és mindenféleképpen minőségi, tápláló ételt biztosítani. Fokozott igénybevétel esetén, ha szükséges az ételek mellé adjunk megfelelő étrend-kiegészítőket is a szükségletek biztosításához. Kedvenc ételeit megszínésíthetjük és egészségesebbé tehetjük néhány módosítással. Ma már számos recept, elkészítési mód és az üzletekben kapott különbözőféleképpen feldolgozott élelmiszerek segítik azt, hogy a különböző ízléseknek is megfelelő tudjunk készíteni. Ebben a korban is bevonhatjuk a vásárlásba, ételkészítésbe gyermekünket, a közös együttlét sokban segíti az együttműködést más téren is. A nagy táplálékigény miatt a

kamaszok nyugodtabbak, ha jól lakottak. Ezt kihasználhatjuk, így egy közös ebéd, szendvicsezés után könnyebben szót érthetünk, megbeszélhetünk vele problémákat.

Nagyon fontos, hogy legyünk mindig készen arra, hogy meghallgassuk. Minél nagyobb a gyerek, annál kevesebb idő és mód van a közös beszélgetésekre, ezért, amikor a gyerek végre felvet egy kérdést, szeretne elmesélni vagy megbeszélni valamit igyekezzünk nyitottak lenni és meghallgatni, még ha fáradtak is vagyunk. Ilyenkor segíthetünk neki rendbe tenni a fejében a dolgokat, megfogalmazni érzéseket, tisztázni konfliktusokat, melyek természetesen kavarognak a serdülők fejében. Tudni kell, hogy ebben az időszakban egy lázadás indul, ami előkapuja a felnőtt létnek. Rájön, hogy lehet önálló véleménye, láthatja másképp a világot, csinálhat eltérően dolgokat, mint szülei. Ne ijedjünk meg, ha teljesen másképp gondolja a dolgokat, lehet hogy ez csak átmeneti, de alapvető folyamat a lázadása, főleg a szülő, tanár ellen. Igyekszik eltávolodni, más lenni, hogy kiderítse, ő milyen is valójában. Ilyenkor lehet az is, hogy nem megfelelő közösséghez csatlakozik. Nem kell tiltani, inkább irányítani, mutatni a kereteket, amik között megtalálhatja saját kis világát, közösségét, amiben jól érzi magát.