

PUBERTET I ADOLESCENCIJA

U svakodnevnom govoru često se zamjenjuju pojmovi PUBERTET I ADOLESCENCIJA.

PUBERTET je razdoblje ljudskog života tijekom kojeg dječje tijelo sazrijeva u tijelo odrasle osobe sposobne za reprodukciju (obuhvaća samo tjelesne promjene koje su mjerljive). Pubertet započinje kod djevojčica oko 10. godine te traje u prosjeku 4 godine, dok kod dječaka započinje oko 11. godine života i u prosjeku traje 6 godina.

Pojam ADOLESCENCIJE obuhvaća psihološke i socijalne promjene te prema Svjetskoj zdravstvenoj organizaciji traje od 10. do 19. godine života.

Djeca u pubertetu često imaju poteškoća s prihvaćanjem autoriteta (roditeljskog i učiteljskog), te stalno preispituju sebe i svoju okolinu. Skloniji su devijantnom ponašanju zbog povećanog lučenja testosterona koji dokazano potiče agresivnije ponašanje.

TIPIČNE TEGOBE SA KOJIMA SE RODITELJI I UČITELJI SUSREĆU KOD DJECE U TOM ŽIVOTNOM RAZDOBLJU

- smanjena koncentracija
- odbacivanje dosadašnjih obrazaca ponašanja i međuljudskih odnosa
- povlačenje u sebe
- česta promjena raspoloženja
- emotivna nestabilnost
- promijenjena percepcija izgleda svoga tijela
- bježanje od odgovornosti
- eksperimentiranje s alkoholom, cigaretama i drogom
- sklonost nasilju (agresivnijem ponašanju)

KRIZE U PUBERTETU

1. BIOLOŠKA KRIZA (tjelesna) - nagli tjelesni rast čini ih nesigurnima, jako su osjetljivi na svoju vanjštinu, satima provedu ispred ogledala
2. PSIHOLOŠKA KRIZA - pitaju se: tko sam ja (poistovjećivali se s roditeljima, a sada traže sami sebe)
 - bori se za afirmaciju svoje osobnosti, pa makar i pomoću ispada (privlači pažnju na sebe)
 - voli se isticati (puši, psuje da dokaže svoju odraslost)
 - povlačenje u sebe
 - školu ne vole, većina predmeta su im dosadni, a učitelji im idu na živce
 - školski uspjeh se spušta
3. IDEJNA KRIZA - teško im padaju nepravde i osjeća zapostavljenosti u obitelji ili školi
 - čini im se da ih nitko ne voli
 - svoje idole i ideale nalaze u filmovima, TV-u, muzici i snovima
 - idealizira one vrijednosti koje njegovi idoli zastupaju
4. MORALNA KRIZA - emotivna nestabilnost

Dobar odnos između roditelja i adolescenta sastoji se u pronalaženju ravnoteže između dozvoljavanja adolescentima da istražuju i zadrže svoju nezavisnost i njihovog zaštićivanja i postavljanja granica.

KAKO KOMUNICIRATI S ADOLESCENTOM?

NE:

Ne primjenjujte tjelesno kažnjavanje.

Ne ironizirajte izgled i osobine adolescenta jer je vrlo osjetljiv i nesiguran.

Ne dopustite da u vašem domu zavlada šutnja-prekinite šutnju humorom.

Ne ismijavajte mišljenja koje vaše dijete iznosi, bitno je da razvija svoje stavove i pogled na svijet.

Ne držite prodike pred drugima, osobito prijateljima.

Nemojte davati savjete koji nisu traženi.

Zamjerke iznosite kratko i jasno-ne moralizirajte.

Kritizirajte određeno ponašanje ,a ne osobine („Soba je neuredna“, a ne „Ti si lijenčina“).

Poštujte potrebu za privatnošću, ne ulazite u sobu bez dogovora ili kucanja, ne „prekapajte“ po stvarima.

DA:

Postavljajte jasna pravila, odredite granice i upozorite na posljedice prelaska granica.

Ohrabrujte iznošenje ideja i dojmova neovisnosti.

Posvetite adolescentu puno pozitivne pažnje:, razgovarajte, pohvaljujte, nagrađujte, družite se...

Adolescenti čiji su roditelji topli i skloni nagrađivanju za pravilne postupke, pokazuju veće samopoštovanje i veću neovisnost.

Kada želi s vama razgovarati, iskoristite priliku, ma koliko imali obveza

Najčešće je vanjski izgled problema u adolescenciji dramatičniji nego što je stvaran problem- ostanite optimist.