



# IZAZOVI ADOLESCENCIJE

Pripremila: Renata Domijan, prof.  
Rijeka, rujan 2023.

# Što je adolescencija?

**Adolescencija** (*od latinske riječi *adolescere*, što znači rasti, sazrijevati*) ili **mladenaštvo** je vrijeme odrastanja, prijelaz između nezrelosti djetinjstva i zrelosti odrasle dobi koji obuhvaća tjelesne, psihičke i socijalne promjene.



# Promjene

1. **Tjelesne** (biološke) promjene uzrok su psihičkim promjenama

- hormonalne promjene djeluju na raspoloženje i ponašanje
- tjelesni rast i razvoj utječe na sliku o sebi
- veća potreba za spavanjem
- događaju se značajne promjene u mozgu

## 2. Kognitivne promjene

- baratanje apstraktnim pojmovima
- bolje razumijevanje i pamćenje
- sklonost idealiziranju
- razmišljanje o odnosima među ljudima
- promjene u odnosu s autoritetom
- promijenjeno gledanje na roditelje dovodi do kritičnosti

### 3. Emocionalno reagiranje

- nagle i intenzivne reakcije
- teže prepoznaju tuđe emocije i pogrešno ih interpretiraju → izvor sukoba s okolinom



# Faze adolescencije

- *Rana adolescencija*

- počinje fizičkim promjenama
- povećava se sposobnost opažanja sebe i svijeta oko sebe
- okreću se sami sebi kako bi se suočili s promjenama i oslonili na vlastite osjećaje
- udaljavaju se od roditelja (počinju uočavati roditeljske mane), a odnosi s prijateljima mogu biti vrlo snažni i pretjerano idealizirani

- *Srednja adolescencija*

- pomak od obiteljskog doma prema svijetu vršnjaka
- dolazi do izražaja lojalnost grupi (npr. slušanje iste glazbe, nošenje određene vrste odjeće i sl.)
- važna su prisna prijateljstva
- mnogi adolescenti se zaljubljuju

- *Kasna adolescencija*

- primarni zadatak je upoznati sebe i formirati identitet
- adolescenti se bave sobom i stječu uvid u svoje sposobnosti, želje i mogućnosti
- ostvareni identitet → pojedinac je prošao kroz krizu i odlučio što želi u životu (odabir zanimanja, socijalne uloge, odnosi s drugim osobama)
- postiže se emocionalna i psihička zrelost





# Razvojni zadaci u adolescenciji

- Prihvatiti svoj novi fizički izgled i brigu o svome tijelu
- Usvojiti spolne uloge
- Postići nove i zrelije odnose s vršnjacima
- Postići emocionalnu nezavisnost od roditelja i drugih odraslih
- Pripremiti se za profesionalno djelovanje i postizanje ekonomske neovisnosti
- Postati socijalno odgovorna osoba
- Usvojiti sustav vrijednosti prema kojima će se ponašati u životu

# Težnja za osamostaljivanjem



- Težnja adolescenta za samostalnošću, nezavisnošću, emancipacijom
- Provjeravanje i odbacivanje roditeljskih vrijednosti i stavova → žele odlučivati za sebe
- Izmjenjuju se zrela i djetinjasta ponašanja
- Postizanje osobne odgovornosti u kasnoj adolescenciji

- Roditelji trebaju biti strpljivi i imati razumijevanja za osamostaljivanje djeteta
- Ekstremi roditeljskog odnosa: nedostatak kontrole (osjećaj nebrige) i pretjerana kontrola (sputavanje autonomije) → mogu dovesti do poteškoća u sazrijevanju adolescenta

- Umjesto da i dalje budu "rukovodioci" života svoje djece, roditelji bi trebali postati savjetnici.
- Roditelji bi trebali zaštititi svoju djecu kada su u pitanju ozbiljniji ili teži problemi, ali izbjegavati pretjerano usmjeravanje i vođenje tijekom suočavanja s normalnim problemima → važna je ravnoteža.
- Najbolje funkcionira roditeljstvo koje daje toplinu i prihvaćanje, čvrstinu u odnosu na pravila, norme i vrijednosti, te spremnost slušanja, objašnjavanja i razgovaranja (autoritativni stil roditeljstva).



# ŠTO MLADI OČEKUJU OD RODITELJA?

- ✓ Da ih saslušaju i pomognu kada im je to potrebno
- ✓ Da ih bezuvjetno prihvate bez obzira na njihove osobine
- ✓ Da toleriraju njihove težnje prema individualitetu

*“Kada sam bio dečko od 14 godina moj je otac bio toliko neuk da sam ga jedva podnosio u svojoj blizini. Međutim, kada sam napunio 21 zaprepastilo me koliko je on u sedam godina naučio.”*

*Mark Twain*

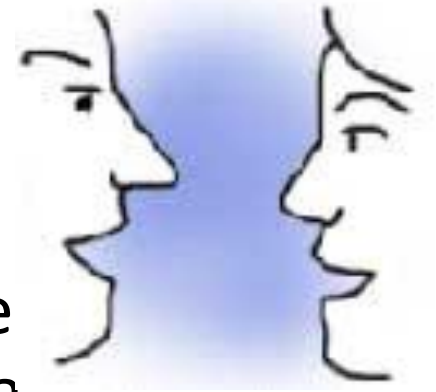


# Komunikacija

- Komunikacija je vrlo važan dio svakog dobrog odnosa. To je posebno točno za odnos roditelja i djece.
- Tijekom adolescencije komunikacija s djetetom može postati teža.



# Kako razgovarati s adolescentom?



1. SLUŠATI, SLUŠATI – govorite što manje da bi vaše dijete reklo što više; slušanjem šaljemo poruku da nas zanima što nam dijete želi reći i da nam je važno kako se ono osjeća.
2. Ponovite svojim riječima bit onoga što ste čuli kako biste provjerili jeste li dobro razumjeli, a istovremeno dali priliku djetetu da i samo bolje razumije sebe.
3. Ne ponavljajte se.
4. Govorite normalnim tonom. Što više vičete manje vas čuje.



5. Pazite na tajming, nije svako vrijeme dobro za razgovor. Kada vaš adolescent želi razgovarati s vama, nemojte ga odbiti.
6. Prekinite razgovor ako se frustracija ili ljutnja pojačavaju. Napravite kratku pauzu ili nastavite sutra.
7. Ne kritizirajte osobu već konkretno ponašanje.
8. Dopustite djetetu da pokaže svoje osjećaje.
9. Ne držite djetetu prodike pred drugima.
10. I općenito PUUUUNO razgovarajte s adolescentom, o svemu: sportu, vremenu, vijestima... bilo čemu. Nemojte započinjati razgovore samo kada treba rješavati probleme.

# Uobičajeni pokazatelji problema u prilagodbi

- osjećaj bezvoljnosti, besperspektivnosti
- povlačenje
- depresivnost
- agresija (suprotstavljanje, bijes, nasilje)
- zanemarivanje školskih obaveza
- bijeg iz škole
- somatske pritužbe

HVALA NA POZORNOSTI!

[renata.domijan@skole.hr](mailto:renata.domijan@skole.hr)

