

# АДОЛЕСЦЕНЦИЈА – промене које обележавају овај развојни период

Психолог Оливера Ћалдовић

На самом почетку цитирала бих своју колегиницу Ану Најман која је на поетичан начин описала промене у адолесценцији.

„Млади и родитељи превозе се истим чамцем до друге обале. За родитеље то је обала на којој треба да оставе одрасло, одговорно, сигурно и самосвесно младо биће. За младе иста обала је пуна неизвесности, непознатог и страха, како ће даље, али и изазова да могу и желе другачије. Са обе стране јављају се питања: Да ли ће моћи? Шта даље сам?" (Најман А, 2001).

- Адолесценција је период преласка особе из детињства у одрасло доба.
- Да би смо лакше разумели наше адолесценте потребно је да знамо које промене она носи са собом.

Промене се дешавају на:

- Физичком,
- Когнитивном,
- Емоционалном,
- Социјалном нивоу и
- Понашању особе.

# ФИЗИЧКЕ ПРОМЕНЕ

- Ова промена познатија је као пубертет.
- Адолесцентно доба почиње пубертетом, који доводи до бурних биолошких промена .
- Пубертет означава све физичке промене које се дешавају код особе која прелази из детињства у одрасло доба.
- Физичке промене које су очигледне у овом периоду узроковане су полним хормонима. И код дечака и код девојчица под њиховим утицајем долази до наглог раста и добијања на тежини.
- Биолошки посматрано, пубертет се односи на период када особа постаје способна за сексуалну репродукцију.

# КОГНИТИВНЕ ПРОМЕНЕ

- Мишљење се мења од конкретног до апстрактног и то адолесценту омогућава да користи нове менталне операције.
- Адолесцент постаје способнији да мисли хипотетички. Све више користи апстрактне идеје што значи да лакше схвата метафоре, аналогije и сл. Има и све већу способност да мисли о међуљудским односима, политици, религији и сл.
- У овом периоду развија се процес мишљења - метакогниција, а резултат тога може бити наглашена интроспекција (опажање својих психичких процеса).

- Мишљење постаје све више мултидимензионално, без задржавања само на једној области.
- И оно што је велика разлика у односу на детињство, адолесценти ствари чешће схватају као релативне а не као апсолутне, преиспитују намере других и не прихватају апсолутну истину.
- Потенцијално негативан продукт ове фазе може бити ***егоцентризам*** - заокупљеност собом.

# ЕМОЦИОНАЛНЕ ПРОМЕНЕ

- Бројне емоционалне промене односе се на измењен начин доживљавања себе и све већу способност да се функционише независно.
- Како опажање постаје све апстрактније они постају све заинтересованији за сопствену личност и понашање.
- У овом периоду јављају се значајне и брзе промене расположења.
- Промена тела, начина мишљења, односа са другима, узнемирава адолесцента који их често доживљава као узнемирујуће.
- Емоционална нестабилност (узрокована свим наведеним променама и појачаним хормонима) део је одрастања.

# СОЦИЈАЛНЕ ПРОМЕНЕ

- Огледају се у значају све већег броја вршњака. Време које адолесцент проводи са вршњацима је све дуже него раније.
- Дружење је у већим вршњачким групама а школа све више служи да унутар ње адолесцент лоцира себи пријатеља.
- Како је утицај вршњака све већи то може бити и негативно када адолесцент почиње да чини ствари које нису социјално прихватљиве .



- Током овог периода појачава се потреба за интимношћу где поверавање пријатељима постаје јако значајно.
- Једна од значајних социјалних промена је и појава романтичних и сексуалних односа.

# ПРОМЕНЕ У ПОНАШАЊУ ОСОБЕ

- Разни изазови у овом периоду живота наводе адолесцента да експериментише и са новим облицима понашања.
- То некада доводи до појаве ризичних облика понашања која су нормалан део овог доба.
- Та понашања служе адолесценту да обликује себе тј. свој идентитет, испроба нове способности доношења одлука, развије реалну процену себе, стекне вршњачко прихватање и поштовање.

- Међутим ,неки ризици су велика опасност по адолесцента и зато је увек потребна контрола,вођење и усмеравање од стране родитеља.
- Одређени негативни облици понашања могу увести адолесцента у проблематично понашање као што је злоупотреба алкохола,нежељена трудноћа,преносиве болести,школски неуспех или напуштање школе,деликвенција.....

И на крају да закључим у складу са почетком - адолесценција је период када се дете облачи у одраслу особу.

Да би смо је разумели и помогли нашим адолесцентима потребно је да знамо које све промене носи са собом.

