

ПУБЕРТЕТ



На путу одрастања

О ПУБЕРТЕТУ И АДОЛЕСЦЕНЦИЈИ

- Период адолесценције (лат. *adolescere* значи “ постати зрео, сазрети”) је прелазни период између детињства и одраслости, период у коме долази до интензивнијег раста и сазревања, физичког и психичког.
- Адолесценција се дели на 3 подфазе:
 1. Од 10 до 14 год. – рана адолесценција
 2. Од 15 до 19 год. – средња адолесценција
 3. Од 20 до 24 год. – позна адолесценција
- Пубертет је развојни период између 13. и 16. године

- Адолесценција почиње са постизањем полне зрелости у раздобљу пубертета, док се за горњу границу узима време постизања емоционалне и социјалне зрелости који подразумевају искуство, спремност и способност да се преузму улоге одраслог.
- Промене на физичком и физиолошком плану утичу на емоционално стање, формирање идентитета и социјалних контакта.

Промене физичког изгледа

- Пубертет је доба физичког и психичког сазревања, период када још није успостављена нова органска и емоционална равнотежа.
- Ово је период великих промена у животу појединца, означен и променама у односу према родитељима, вршњацима, моралним, идеолошким и другим вредностима, али пре свега променама у односу на самог себе.

- Пубертетски период код дечака у односу на девојчице у просеку касни две године.
- У периоду ране адолесценције долази до бројних промена у телесном функционисању и физичком изгледу, међу којима су најзначајније:
- Нагли развој скелета ,пораст висине и тежине,мускулатура је неочврсла, те често за последицу има погурено држање тела.
- Долази до полног сазревања.
- Неутрални облик тела детета прелази у полно диференцирано тело мушкарца и жене.

Физички и физиолошки развој

- Надбубрежне и полне жлезде почињу да луче хормоне, повећано је лучење гонадотропних хормона хипофизе и хормона штитне жлезде.
- Долази до сперматогенезе код дечака, а до овулације и менструације код девојчица.
- Појава секундарних полних карактеристика као резултат промене хормонског статуса.
- Долази до мутирања – гласне жице за $1/3$ дуже.
- Нагле физиолошке промене у организму доводе до одређеног привременог стања немира и узбуђености, што се одражава и на емоционалном и на социјалном плану.

- За време трајања пубертета деца често долазе у сукоб са родитељима и наставницима. Док је у периоду детињства родитељ ауторитет и фигура, која има снагу и моћ да уради и постигне много, посебно оно што је детету недостижно, уласком у адолесценцију дете родитеља види као личност, особу са свим добрим и лошим особинама које више или мање цени, са неуједначеним способностима у различитим областима, особу која нешто и не зна и не може.

Амбивалентно понашање

- као зрео човек
- као дете

У ПУБЕРТЕТУ:

- ❑ Влада одређени психомоторни немир (“не држи вас место”)
- ❑ Несистематичност и попуштање у учењу, лоша концентрација, слаби радни елан, стални умор.
- ❑ Незадовољство властитим постигнућем и телесним изгледом
- ❑ Постоји жеља да се на себе скрене пажња
- ❑ Губи се поверење у одрасле
- ❑ Млади прецењују своје способности
- ❑ нису способни да прихвате критику

- Спремни су на дуготрајне дискусије и расправе са одраслима, у жељи да наметну своје мишљење
- Дубоку несигурност у себе покушавају да прикрију грубошћу и цинизмом
- Емотивно су нестабилни. Емоције лако прелазе из једне крајности у другу. Прелазак из крајности у крајност:
- Одушевљење-меланхолија
- Нежност-грубост
- Бучно реаговање-повлачење у себе
- Дечаци су бучнији, непослушнији и агресивнији, а девојчице се повлаче у себе и почињу да маштају.

Психолошки процеси

- Доживљавање сопствене индивидуалности.
- Укључивање у социјални живот.
- Док је у детињству дете утопљено у средину, у пубертету се овај однос прекида, и ЈА и СРЕДИНА се одвајају.
- Дете доживљава себе као нешто посебно, самосталну индивидуу и личност.
- Својим понашањем млади желе да изразе своју индивидуалност и оригиналност, своје ЈА, које се мора разликовати од осталих.

Емоционални развој у адолесценцији

- Емоционални развој у адолесценцији обележава трагање за емоционалном подршком ван породичних оквира. Родитељи у овом периоду престају да буду једини извор сигурности и емоционалне размене, адолесцент започиње процес психолошког одвајања од родитеља и постизања самосталности и ван породице тражи емоционалну подршку и прихватање: међу вршњацима и партнерима.

Психолошке промене

- ▣ Врло често је присутна осетљивост на питање личног изгледа и незадовољство физичким изгледом (вишак или мањак килограма, незадовољство због кривог носа или великих ушију, бубуљица...) што узрокује промене расположења од еуфорије до депресије. То је сигуран знак да дете прелази из периода детињства у период адолесценције и сазревања.

- ❑ Млади испољавају отпор према ауторитетима. Што је притисак околине јачи, то су реакције адолесцената бурније.
- ❑ Млади се боре за самосталност, ноћни излазак с друштвом, касно враћање кући, засебну собу... желе да буду третирани као одрасли.
- ❑ “негативна фаза” – негативан став младих према одраслима и њиховим захтевима. Пример:
- ❑ тежња за истицањем и оригиналношћу по сваку цену, развијен страх од осуде околине и да се не испадне смешан, скретање пажње на себе, прецењивање себе, бахатост, револт против застарелих схватања одраслих.

Односи између вршњака

- Група вршњака има значајну улогу у животу адолесцената. Она им пружа сигурност, с њом се идентификују и прихватају њена правила. И док савети родитеља губе на снази утицаја, мишљење вршњака постаје пресудно.
- Група вршњака почиње да врши одлучујући утицај на формирање личности (понашање, ставове, прихватање вредности, идеале...)
- Први мотив је мотив за дружењем – потреба да се неком исповеди, да повери тајне.
- Прихвата се ауторитет вође групе.

- Вршњачка група у почетку служи превазилажењу осећања усамљености и пружа могућност упознавања нових пријатеља и проширивања круга познанстава, а касније постаје важна и зато што пружа адолесцентима осећање припадности, поверења и подршке, емоционалне сигурности, самопоуздања, могућност да се буде популаран и признат.
- Вршњаци такође утичу на формирање слике о себи и помажу адолесценту да дефинише своја уверења, вредности и циљеве.

Пријатељство и конфликти

- У овој фази пријатељство се веома вреднује, оно не представља само пуко провођење времена у групи, већ укључује узајамност, размену осећања и међусобну подршку. Конфликти се у овом периоду виде као природни, скоро неопходни део пријатељских односа, будући да је свака особа јединствена са својим потребама и вредностима.
- На конфликт се гледа као на нешто што ће помоћи да се однос продуби и побољша.

Сексуални развој

- ❑ Почиње развој опште органске узбудљивости, особа је стално у некој врсти полузаноса, почиње писање песама, вођење дневника, сањарење, рањивост, емоционална лабилност.
- ❑ Неодређена еротска чежња се преноси на одређени објект и везује се, рађају се прве љубави, Прва љубав има велику улогу у адолесценцији јер се млади први пут морају носити као припадници одређеног пола.
- ❑ Пази се на одевање, фризуру,
- ❑ окретање своме ЈА, јавља се раздражљивост, плаховитост, импулсивност, склоност свађи, улеће се у физички ризик без размишљања о последицама, лако се губи контрола над собом.

Однос : родитељи - деца

- Младима је потребна сигурност и ослонац у том вихору нових ситуација, али они не желе наметање родитељске воље.
- Родитељ мора бити особа која ће адолесцента храбрити и подстицати у његовим чести и не успешним покушајима да афирмира своју индивидуалност. Тиме ће помоћи да постојећа несигурност и емотивна нестабилност нестану.
- Све веће удаљавање од родитеља и све чешћи сукоби са њиховим захтевима и забранама воде адолесцените у субјективни свет. Они се окрећу свом унутрашњем свету, постају затворени, послушкују збивања у себи самима, предају се мислима, осећањима и машти. Машта им помаже да се ослободе несигурности коју осећају у стварности.

- Главни психосоцијални задатак адолесценције је формирање чврстог личног идентитета који је условљен биолошким, психичким и социјалним сазревањем. Формирање идентитета је процес налажења одговора на питања: Ко сам?, Где припадам?, Где желим да стигнем?, Шта желим да постигнем?, Какав желим да будем?...
- Идентитет је успостављен када особа себе доживљава као издвојену индивидуу, различиту, са јединственим склопом потреба, мотива, система вредности, стила понашања, а што је све интегрисано у један чврст и повезан систем.

- Психичке трауме, озбиљне емоционалне кризе и трајније конфликтне ситуације неповољно утичу на емоционалну стабилност и равнотежу личности. Такве околности у периоду адолесценције стварају несигурност која се испољава у неуротичним и психопатским облицима понашања и реаговања.
- У контексту породичне проблематике као што су насиље, развод родитеља, губитак родитеља или блиске особе, алкохолизам, честе конфликтне ситуације, пренаглашен заштитнички став родитеља, идентификација са негативним примерима вршњака или јунака из филмова, доводи до различитих облика девијантног понашања која су касније праћена менталним обољењима.

- Важно је да сваки појединац нађе себе, да формира свој идентитет, јер је то услов за успостављање свих других односа са особама у својој околини, родитељима, вршњацима и особама супротног пола.