



Izazovi puberteta i adolescencije

Ester Stemberger, pedagoginja
Hana Šiljan Bembić, psihologinja
OŠ „Ivo Lola Ribar” Labin – lipanj 2022.

Adolescencija



- **Adolescencija** je razdoblje odrastanja, prijelaz iz djetinjstva u svijet odraslih
- **rana (10.-14.g.), srednja (15.-18.g.), kasna (19. - 22.g.)**
- **Razvojni zadaci:**
 - Prihvatanje tjelesnih promjena i novog izgleda
 - Spolno sazrijevanje, upoznavanje sa seksualnošću
 - Formiranje bliskih odnosa (prijateljskih, partnerskih)
 - Razvoj identiteta
 - Steći emocionalnu i ekonomsku neovisnost, autonomiju

Adolescencija obuhvaća čitav niz promjena:

BIOLOŠKE (pubertet)

KOGNITIVNE

**SOCIJALNE
/EMOCIONALNE**





Biološke promjene (pubertet)

- Spolne razlike
- Hormonalne promjene zajedno s situacijskim činiteljima utječu na **raspoloženje adolescenata**
- Mijenja se **osobni doživljaj vlastitog tijela, slika o sebi i samopouzdanje**
- Mijenjaju se i **navike higijene, koncepti ljepote i atraktivnosti**
- **Spolna aktivnost**

Kognitivne promjena



- Apstraktno mišljenje, planiranje,...
- Svadljivost, idealizam i kritičnost
- Kognitivne pogreške: egocentrizam (zamišljena publika i osobni mit), sklonost rizičnom ponašanju i traženje uzbuđenja, prividna neranjivost, razmišljanje usmjereno na sadašnjost

Emocionalne i socijalne promjene

- **Identitet:** tko su, koje su njihove vrijednosti i smjerovi koje su odlučili slijediti u životu
- **Prijateljstva, vršnjačke grupe** – i podrška i pritisak
- **Romantični odnosi**



Obitelj



- Potreba za autonomijom
- **Otpor prema odraslima i njihovim zahtjevima**
- Roditelji važan su izvor podrške kada je riječ o **velikim životnim odlukama (kao izbor zanimanja, odlazak na studij u drugi grad)**
- **Odnos sa roditeljima nije manje važan, on postaje drugačiji**

Što možemo učiniti?



RAZUMJETI
PONAŠANJE
MLADIH



ODRŽAVATI
KVALITETAN
ODNOS





VIRUSI NESREĆE

- OKRIVLJAVANJE
- ŽALJENJE
- PRIGOVARANJE
- PRIJETNJE
- POTKUPLJIVANJE
- KRITIZIRANJE
- KAŽNJAVANJE

VIRUSI SREĆE

- OHRABRIVANJE
- VJEROVANJE
- PODRŽAVANJE
- POŠTOVANJE
- PRIHVAĆANJE
- PREGOVARANJE
- SLUŠANJE





Stil odgoja

- **Prihvaćanje i uključenost roditelja**
(brižnost i osjetljivost na potrebe djeteta)
- Primjena **čvrste i razumne kontrole**,
inzistiranje na zreлом ponašanju i davanje
razloga za svoja očekivanja
- Primjereno **omogućavanje autonomije**
u područjima u kojima je adolescent
spreman učiniti izbor



Što kao roditelj mogu učiniti?

- Više slušajte, a manje govorite
 - Pokušajte davati što manje savjeta
 - Naučite dijete da preuzme odgovornost za svoja djela te da prava i odgovornosti idu zajedno
 - Prihvatite svoje osjećaje u teškim razdobljima, brinite o svojim potrebama
 - Biti dobar roditelj ne znači biti savršen roditelj
 - Prihvatite odvajanje
 - Zajedno sa djetetom graditi **KVALITETAN ODNOS**
 - Najuspješniji alat u odgoju adolescenata je ljubav, suosjećanje, strpljenje, pohvala, razumijevanje i razgovor.
- 
- 



<https://www.youtube.com/watch?v=aOLxQGLJouI>

HVALA NA POZORNOSTI!