



Adolescencija

Nada Marinović

Adolescencija

- To je vrijeme prijelaza iz nezrelosti djetinjstva u zrelost odrasle dobi.
- Taj prijelaz obuhvaća biološke, psihološke i socijalne promjene.
- Određivanje točnog početka i završetka adolescencije, više je stvar mišljenja nego apsolutna istina.

- 
- **Umjesto da adolescenciju smatramo razdobljem buntovništva, krize i zastranjenja, puno bolje smatrati je razdobljem procjene, donošenja odluka i preuzimanjem odgovornosti u procesu sazrijevanja.**

Adolescencija

- Rana
- Srednja
- Kasna



Teoretičari o adolescenciji

- **Freud**
- **Piaget**
- **Erikson**

Psihički razvoj

- Tinejdžeri spavaju duže.
- Izgledaju trapavo zbog naglog rasta.
- Djevojčice u tom uzrastu postaju vrlo osjetljive zbog svoje težine.
- Tinejdžeri postaju zabrinuti jer njihov psihički razvoj nije na istom nivou kao i kod njihovih vršnjaka.

Što roditelji mogu učiniti?

- Ne kritikujte niti ih uspoređujte jedne sa drugima.
- Ohrabrujte tinejdžere da spavaju dovoljno.
- Ohrabrujte ih i pomažite u formiranju navika vezanih za prehranu.
- Budite razumljivi u vezi sa njihovom potrebom za psihičkim prostorom.
- Budite strpljivi sa njihovim ogromnim željama.



Kognitivni razvoj

- **Razvoj naprednih vještina shvaćanja.**
- **Razvoj sposobnosti da razmišljaju.**
- **Tinejdžeri demonstriraju visok nivo samo-svjesnosti.**
- **Tinejdžeri misle da nitko drugi nikad nije ništa slično doživio ni osjetio.**

Što roditelji mogu učiniti?

- Ne uzimajte osobno kad omalovažavaju vaše iskustvo.
- Uključite ih u diskusiju vezanu za pravila ponašanja.
- Pričajte sa njima o njihovim stavovima i budite otvoreni u diskusijama.

Odličja adolescenta

- Samosvjesnost.
- Okrenutost sebi.
- Nedostatak samopouzdanja.
- Uznemirenost i nezadovoljstvo zbog izgleda.
- Fokusiranost na oblik tijela, kosu, težinu.

Potrebe adolescenta

- Prostor da se kreću.
- Privatnost i povjerenje.
- Sigurnost nekoga na koga se mogu osloniti.
- Poštovanje.
- Barem jedan blizak prijatelj.
- Uspostavljanje odrasle seksualne uloge.

Zablude o adolescentima

- **Različiti od ostalih u svojim potrebama.**
- **Površno razmišljaju.**
- **Izbjegava osobna pitanja.**
- **Odnositi se prema njima kao prema odraslima.**

Adolescent-izlasci

- Limit
- Sigurnosna kopča.
- Isprika
- Limit podsjeća sve uključene da tinejdžer nije još odrasla osoba, nego je na putu prema tome.
- Ideja.

Adolescent – izgled, frizura, piercing

- **Gledajte kroz odjeću i unutrašnjost vašeg djeteta – o čemu razmišlja i osjeća.**
- **Ovo su psihološki bezopasni načini istraživanja identiteta.**
- **Usredočiti na ono što je važno, srce vašeg djeteta, sve je ostalo prolazna iluzija.**
- **Građenje odgovornosti i vlastitog identiteta.**

Adolescent - obveze

- **Pokušati dobrovoljno dogovoriti njegove obveze – ponuditi listu.**
- **Sloboda odločivanja.**
- **Nagraditi.**
- **Preuzimanje obveza.**

Adolescent - laži

- **Ne usmjeravati se na laž, već zašto laže.**
- **Razgovarajte o tome i dajte sebi priliku da popravite ono što ne valja.**
- **Razgovarajte o povjerenju.**
- **Neka razmišlja i donese svoje stavove.**

Biološke promjene

- **Promjene u fizičkom izgledu mlade osobe i razvoj reproduktivnih sposobnosti.**
- **Pubertet – rapidno koštano i seksualno sazrijevanje.**
- **Hormonalne promjene.**
- **Tijelo i lice se mijenjaju, a sukladno s tim i način na koji adolescent vidi sebe.**

Psihosocijalne promjene

- **Sazrijevanje često prati povećanje nezavisnosti i emocionalnog udaljavanja od roditelja, a prijatelji postaju sve važniji.**
- **Osjećaju da ih prijatelji razumiju i da im dozvoljavaju da budu onakvi kakvi jesu.**
- **Samostalno donošenje odluka, mnogi se plaše da će donijeti krivu odluku.**

- 
- **Temeljna pitanja što sebi postavljaju su: tko sam, kuda idem.**
 - **Savjet odraslih čini se dosadnim i neprivlačnim.**
 - **Stoga često teži za promjenom iz tog svijeta za buntovništvom bez razloga.**
 - **Stvara se generacijski jaz, pa kada su najpotrebniji jedni drugom u sukobu su.**

- 
- **Većina adolescenata sve te identifikacijske, obiteljske i socijalne krize s uspjehom prevladava.**
 - **Na žalost sve je više mladih koji ne uspiju prevladati konflikte sa kojima se susreću nego se priklone aktivnostima koje mogu ostaviti posljedice za cijeli život.**

- 
- **Najopasnija je narkomanija, a prate je maloljetnička delikvencija, neurotski poremećaji i suicidalnost.**
 - **Aдекватna obiteljska atmosfera i društvo koje će pomoći adolescentu prijelaz iz djetinjstva u odrasle, na zadovoljavajući način i potičući njihove konstruktivne a ne destruktivne potencijale može tome doskočiti.**

Promjene u načinu mišljenja

- **Apstraktnost – zamišljaju određene situacije.**
- **Uspoređuju sebe i druge- idealni standardi.**
- **Logičnost.**
- **Egocentrizam- “misle da sve znaju i čvrsto su u to uvjereni”.**
- **Ponašanja u kojima se traži pažnja.**

Prijatelji

- Pričajte s njegovim prijateljima.
- Ne birati prijatelje svom tinejdžeru.
- Naređivanje je odličan način da izokrećete vaš izbor u djetetovoj glavi.

Agresija

- Većina se smjestila negdje između rijetko ljut i uvijek ljut.
- Određen stupanj je normalan u ovoj dobi.
- Ne uzvraćajte agresijom.
- Otiđite – ako su vaše zadnje riječi bile mirne i tolerantne i njegove divlje i uvredljive- razlika između kontrole i bijesa poučna za njega.

Škola

- **Mora ići u školu i mora proći, a hoće li nastojati biti izvrstan to je njihov izbor.**
- **Ne forsirati.**
- **Vaše će dijete naučiti donositi dobre odluke ako mu dopustite da ponekad donese i loše.**

Droga

- Uzimaju je iz tisuće različitih razloga.
- Impulzivnost, tjeskoba – sve što im se događa u glavi jednostavno anestezira drogom, ili alkoholom.
- Biti “ trendu “ visoko je na listi.
- Istraživanje identiteta.
- Utjecaj vršnjaka.

- 
- **Roditelji informirani o znakovima i pažljivo pratiti svoje dijete.**
 - **Neki znakovi ne moraju uvijek biti sigurni dokazi da se tinejdžer drogira.**
 - **Ako dugo traju stručna pomoć.**

Nenamjerne ozljede

- **Nadasve su povezane s prometnim nesrećama.**
- **Odgovorne za više od polovine smrti adolescenata, kao i hospitalizacija.**

Suicid - mitovi

- Kada netko govori da će se ubiti, obično to ne učini.
- Osobe koje su počinile samoubojstvo, su željele umrijeti- želja da bol prestane drugačije je od da život prestane.
- Samoubojstvo se dogodi bez upozorenja.
- Osobe koje pokušavaju počiniti, ili počine samoubojstvo su psihički bolesne.

- 
- **Ako je osoba odlučila počiniti samoubojstvo nemoguće je u tome spriječiti.**
 - **Svako samoubojstvo se može spriječiti.**
 - **Osobe koje spominju samoubojstvo, zapravo samo žele privući pažnju.**
 - **Razgovor o samoubojstvu samo će potaknuti osobu da samoubojstvo i poćini.**

Zašto samoubojstvo?

- **Nesređeni obiteljski odnosi, zlostavljanje. nasilje u kući.**
- **Neuspjeh u školi, u komunikaciji s vršnjacima.**
- **Preseljenje, privikavanje na nepoznato.**
- **Gubitak bliske osobe.**
- **Samoubojstvo prijatelja, rođaka.**

- 
- **Trudnoća.**
 - **Veliko razočarenje, ili poniženje.**
 - **Visoka očekivanja od roditelja.**
 - **Prekid ljubavne veze.**
 - **Zlouporaba alkohola ili droga.**

Kako pomoći?

- **Slušajte-** bez obzira koliko osoba negativno zvučala, već sama činjenica da to dijeli s vama je pozitivna.
- **Ne dijelite savjete-** ne pokušavajte osobu razvedriti, ukazati joj na pozitivne aspekte problema, ili situacije. Pokažite svoje i prihvatite emocije druge osobe.

- 
- **Ne držite lekcije o životu- ne provocirati.**
 - **Pitajte- je li razmišljala o samoubojstvu, ima li plan, ima li sredstvo, je li odabrala vrijeme?**
 - **Poduzmite mjere sigurnosti.**
 - **Uključite još nekoga.**

Adolescentska depresija

- **Razdražljivost, gubitak tj. težine, teškoće sa spavanjem, umor, slaba koncentracija, neodlučnost, negativno mišljenje o sebi, osjećaj tuge i beznada, preosjetljivost, agresivnost, izraženiji fizički bolovi.**
- **Treba biti oprezan- zlouporaba droga.**
- **Djeca neće reći da su depresivna već da su krivci škola, obitelj, prijatelji.**

Poremećaji hranjenja

- Anoreksija
- Bulimija
- Dvije krajnosti s istim ciljem.

Seksualnost

- Razgovor je kontinuirani dijalog s tisuće malih razgovora. Kako razgovarati?
- Vi počnite – ton čavrljanja.
- Imajte kratke razgovore ne maratone.
- Pomognite mu da odluči odgoditi seks, ne naređujte.
- Nemojte se bojati reći ono što je dokazano.

- 
- **Pričajte o trudnoći i SPB – prezentiranje na prihvatljiv način.**
 - **Razgovarajte o kontracepciji.**
 - **Nemojte držati predavanja o čemu god govorili.**

Komunikacija

- Uloga sestre
- Ophođenje
- Sestra profesionalac treba da prepozna potrebu adolescenta za pomoć kad “slučajno navrati”, prošeta kroz ambulantu.

Kako razgovarati s tinejdžerom

- **Slušati....- govorite manje da bi oni rekli više.**
- **Koristite što manje riječi u kratkim rečenicama.**
- **Ne ponavljajte se... to je jako dosadno.**
- **Govorite normalnim tonom, jer što više vičete mae vas čuju.**
- **Organizirajte svoje misli prije razgovora.**

- 
- **Nije svako vrijeme dobro za razgovor.**
 - **Prekinite razgovor ako se ljutnja pojačava.**
 - **Dopustite da ode, možda tako se kontrolira.**
 - **Ne postavljajte ultimatum.**
 - **Nikada ne ponižavajte.**
 - **Nemojte započinjati razgovor samo kada treba rješavati problem.**

Što je važno u komunikaciji?

- Iskrenost- razlog razgovora, govorite o svojim strahovima.
- Dosljednost- vaš zahtjev mora imati jasno obrazloženje i nepokolebljiv stav.
- Otvorenost.
- Slušanje- za to treba imati i naći vremena.
- Isprika- taj razgovor se razumije.



Psihosocijalna povijest

- **Intervju**
- **Povjerljivost**
- **Ne osuđivati**
- **Ambijent**



HEADSSS - tehnika

- **Kućno okruženje**
- **Obrazovanje**
- **Aktivnosti**
- **Droge**
- **Seksualnost**
- **Samoubojstvo**
- **Sigurnost**

Adolescencija

- **Skreni lijevo!**
- **Jedi zatvorenih usta!**
- **Ulica je pusta – gdje ćeš?**
- **Stavi šal pod ovratnik kaputa!**
- **Jedi više, nešto si blijeda!**
- **Ne smij se preglasno, danas je srijeda!**
- **Ispravi leđa, makni kosu s lica!**

- 
- **Strašno! Tako dobra učenica pa radi kao konobarica!**
 - **Zaboravi bajke, bitna je lova!**
 - **Ne mršti se, lice se bora!**
 - **Slušaj što ti kažu, vlada je nova!**
 - **Ne grizi nokte, obuci majicu plavu!**
 - **Kakav si to šešir bacila na glavu?!**
 - **Skini traper, obuci sako.....**
 - **Što je? Što šutiš zlato?**