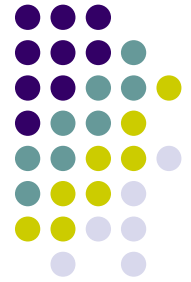


IMAŠ 12,
13, 14...
godina?

PUBERTET ILI ADOLESCENCIJA?



- oko 12.-te godine počinje novo razvojno razdoblje
- pojam **pubertet** označava biološke (anatomske i fiziološke) promjene koje se javljaju na početku drugog desetljeća ljudskog života i završava punom spolnom zrelošću i sposobnošću razmnožavanja



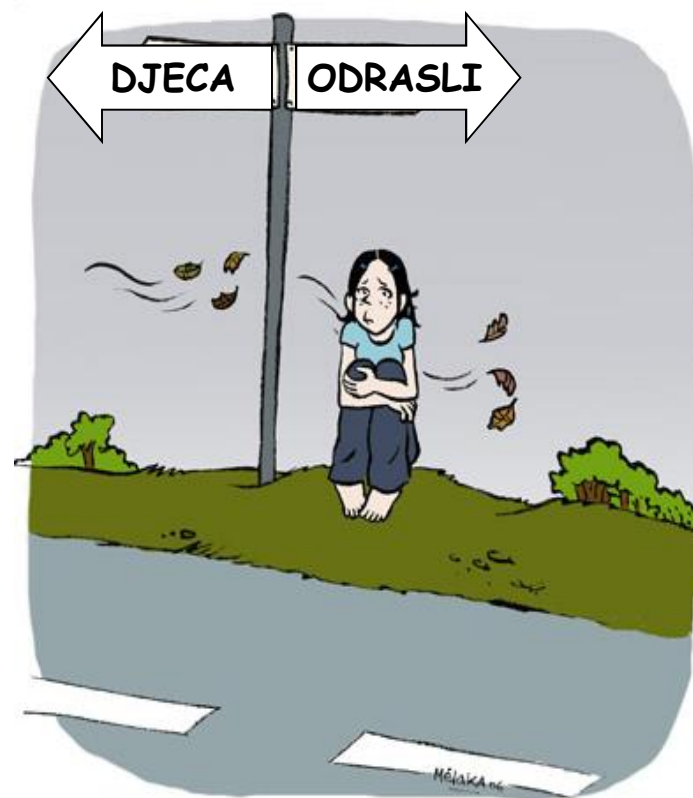
- **Anatomske i fiziološke promjene već započinju svakodnevno se promatrajući u ogledalu ili slušajući komentare svojih prijatelja. Adolescencija je već nešto kompliciranija...**





Adolescenciju obilježavaju psihičke promjene koje prate tjelesni razvoj u razdoblju puberteta

• započinje s početkom puberteta, a završava formiranjem identiteta





- **Adolescencija** je doba odrastanja u kojem osoba uspostavlja ravnotežu između djetinjstva i zrelosti, to je razdoblje, kako ga neki nazivaju, samoodgoja, kad mlada osoba odbacuje autoritete, odbija roditeljsku kontrolu i zbližava se s vršnjacima.



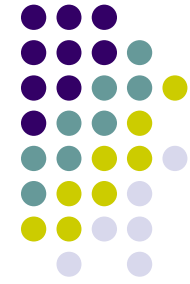
- **Adolescencija** je vrijeme buntovništva, ispitivanja granica, naglih promjena raspoloženja, unutrašnjih sukoba i sukoba s okolinom. Međutim, iako mladi u ovom razdoblju odbijaju roditelje, ne znači da je njihov odnos s roditeljima manje važan. Taj odnos se naprosto mijenja, postaje drukčiji.

Razvojni zadaci koji se postavljaju pred mladića ili djevojku:



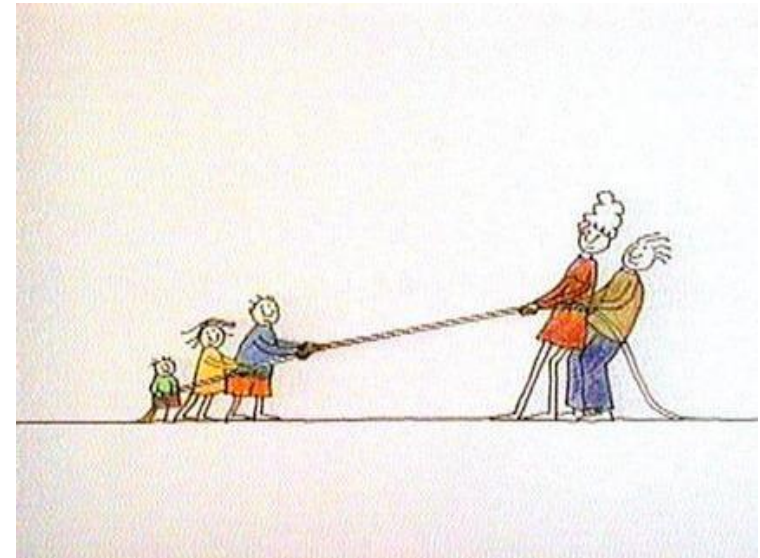
- prihvaćanje promijenjenog fizičkog izgleda, usvajanje spolne uloge
- postizanje emocionalne neovisnosti od roditelja
- prihvaćanje društvenih vrijednosti, usvajanje vlastitog sustava vrijednosti i etičkih načela koje će slijediti u životu

Savjeti kako se zauzeti za sebe kod odraslih:

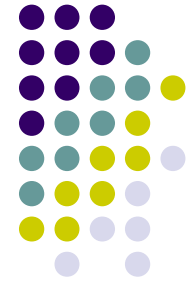


- Svako ponašanje dovodi do određenih posljedica, a uz sve veća prava koja tražiš idu i veće odgovornosti. Stoga ovo imaj na umu ako ne poštuješ pravilo škole poput "ne nositi kapu na glavi" ili "vrati se do 9:00 sati iz kina". Dogovori se s roditeljima u kojim područjima možeš samostalno odlučivati, biti neovisan, ali i iskusiti posljedice svojih odluka.

- Roditelji daju savjete jer imaju potrebu te učiti, žele imati i dalje glavnu ulogu savjetovatelja u tvom životu. Naravno da ti se neki od tih savjeta čine nepotrebnima, čini ti se da si ih toliko puta već čuo ili čula... Možda ti se čini i da znaš nekad bolje. To onda dovodi do svađe. Pokušaj se ne svađati ako se protiviš već debatiraj, zauzmi se za sebe i svoj stav argumentirano. Odvajanje (čitaj odrastanje) nije jednostavno ni za tebe ni za roditelja.



- **Samopouzdanje je krhko, ponekad i kod odrasle osobe. I odrasli griješe, naročito ako ne znaju bolje u nekoj situaciji. Ako ti se roditelj obrati kritikom ili uvredom, iz bilo kojeg razloga, otvoreno mu kaži da to boli. Vratiti uvredom ili lupanjem vrata samo ćeš povećati svoju bol, a roditelj će dobiti potvrdu da si „neotesan, bezobrazan,....“ i sukob će se produbiti. Samopouzdanje podrazumijeva kako se osjećamo vezano uz to što mislimo da jesmo.**



JOŠ SAVJETA...

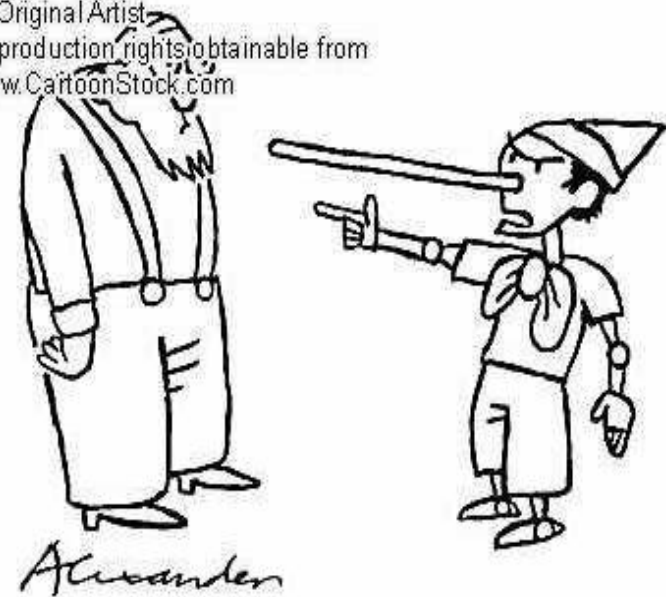


- U ovom razdoblju kao nikad do sad razvijaš snažan osjećaj za iskrenost i pravednost. Nije lako kad drugi oko tebe to isto ne osjećaju. Ne osuđuj roditelje ili vršnjake ako ne znaju što je „fer“ na tvojoj skali vrednovanja, objasni im.

- Govori istinu. Sigurno se događa da ponekad, zbog nekog razloga, lažeš. To može biti kad želiš izbjeći ispitivanje, npr... biologije koju nisi naučio ili kad roditeljima kažeš da nisu tvoje cigarete već prijateljeve, ili prijateljima ne govoriš istinu da bi te prihvatili kao jednog od svog. Posljedice tih situacija su onda i za tebe teže. Zato pokušaj ovladati potrebom da ne govoriš istinu. Laž je stečena socijalnim učenjem, s njom se ne rodiš.



© Original Artist
Reproduction rights obtainable from
www.CartoonStock.com



search ID: aman355

Želiš istinu? Istina je da ne možeš podnijeti istinu!

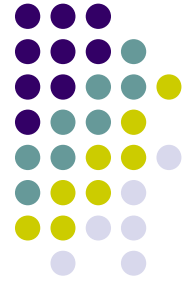
- Ako burno reagiraš, ispričaj se. Ovo vjerojatno zvuči jednostavno, ali znamo da nije uvijek. Postoje načini kako reagirati iskreno a da i ne povrijediš druge. Imaš pravo biti tužan, imaš pravo biti ljut. Imaš pravo i reći drugima da si tužan i ljut.

Imaš pravo na sve svoje osjećaje. Ali, pokušaj razmisliti što radiš kad se tako osjećaš. Druge ne povređuju naši osjećaji,

koliko ih povređuje ono što tada radimo.



I ZADNJI, ALI NE I NAJNEVAŽNIJI SAVJET...



- Traži podršku ako je trebaš. Ako ti je teško, razmisli što bi ti moglo pomoći. Nekima pomaže razgovor s prijateljima, roditeljima, nekom drugom odraslom osobom u koju imaju povjerenje. Neki vole raditi ono u čemu su dobri, ono s čim se dobro osjećaju. Koji su tvoji „pomagači“? Sjeti ih se, potraži ih... nije lako sam rješavati probleme....



