

ADOLESCENCIJA – emocionalni i socijalni razvoj

Vesna Dorotka, spec. kliničke psihologije

Adolescencija je period odrastanja. Razdoblje između djetinjstva i zrele dobi. Započinje oko 12. godine života i traje do 18.-19. godine (po nekim autorima i duže). Taj skoro desetljeće dugi period u životu čovjeka pun je promjena, kako tjelesnih, tako i psihičkih.

U ranoj adolescenciji koja odgovara periodu puberteta javlja se čitav niz tjelesnih promjena koje su praćene i psihičkim promjenama. Naime, potrebna je prilagodba djeteta na tjelesno i spolno sazrijevanje.

Sama adolescencija traje dulje nego što traje tjelesno sazrijevanje. Adekvatan psihički razvoj mladog čovjeka ovisit će o rješenju čitavog niza razvojnih zadataka u tom periodu. Što je društvo na višem civilizacijskom nivou, to će duže biti vrijeme potrebno da adolescent sazre intelektualno, emocionalno i socijalno kako bi mogao zadovoljiti očekivanja društva u koje se mora uklopiti.

Osnovni razvojni zadaci u adolescenciji su:

- razvoj identiteta (uključujući i spolni identitet),
- usklađivanje odnosa prema autoritetu (prema roditeljima i drugim odraslima),
- razvoj socijalnih odnosa, te odnosa prema radu.

Ispunjavanje gore navedenih zadataka uzrokuje niz pitanja, dilema i unutarnjih konflikata kod odrastajućeg čovjeka. Javljaju se istovremeno i pozitivne i negativne emocije. Radost zbog odrastanja isprepliće se s tugom zbog odlaska iz sigurnog utočišta djetinjstva. Želja za upoznavanjem novog budi istovremeno i strah od nepoznatog.

U periodu adolescencije jača moć apstraktnog mišljenja i zaključivanja. Adolescent je kritičan prema sebi i drugima, te tako i često nezadovoljan sa sobom. Brine o vlastitom izgledu, pita se da li je uspješan, da li ga drugi vole. Važno mu je mišljenje drugih, naročito vršnjaka, koji sada imaju prioritet u odnosu na roditelje.

Adolescent želi silno biti odrastao, samostalan, ali mu je još uvijek potrebna sigurnost doma i podrška roditelja. Ovisnost o roditeljima doživljava kao slabost, te ju često prikriva pokazujući otpor prema njima i drugim autoritetima.

Nije ni dijete ni odrastao čovjek. Mora naći sebe i svoju ulogu u društvu – svoj vlastiti identitet. U tome mu pomaže društvo vršnjaka koje mu služi kao ogledalo za vlastito ponašanje. U društvu vršnjaka uči se međusobnoj suradnji, a ono mu isto tako pomaže i u rješavanju mnogih vlastitih konflikata, daleko od kritike roditelja ili njihove nepotrebne zaštite.

Tako i probleme vezane uz spolnost lakše rješava u krugu prijatelja, nego uz pomoć odraslih koji većinom izbjegavaju razgovor o toj temi. Poplava informacija u medijima koji na neadekvatan način tretiraju spolnost još dodatno zbunjuje adolescenta i ne oslobađa ga strahova i tjeskoba vezanih uz vlastiti seksualni razvoj.

Adolescent u ovom razdoblju troši najviše svoje energije u rješavanje emocionalnih problema, te zbog toga teško postiže samodisciplinu i općenito se teško koncentrira na rad u školi. To je često izvor nesporazuma između njega i roditelja.

Raskorak između želja i mogućnosti, neispunjena vlastita očekivanja i nerazumijevanje okoline često izazivaju nemir i nezadovoljstvo kod adolescenta te mogu rezultirati depresivnim raspoloženjima i stanjima. Nezadovoljstvo se može manifestirati i somatskim smetnjama, pa čak i agresivnim ponašanjem. U rijetkim slučajevima adolescent može agresiju usmjeriti i prema sebi.

Zato je potrebno pratiti i oslušivati adolescenta, da bismo uspjeli prepoznati kada mu je teško i mogli mu pomoći. Čuvati se pretjerane i preoštre kritike, imati razumijevanja i strpljenja prije svega. Dati mu podršku, a ne podrezati krila i ograničiti samostalnost i slobodu.