

PROGRAM EDUCAȚIONAL „ȘCOALA PĂRINȚILOR”

**Tema 1: Caracteristici de vârstă ale
adolescenților, probleme specifice
acestei vârstă;**

Sunt adolescenții “ciudați”,
diferiți, străini atât de copii cât
și de adulți ?

Uneori am putea fi tentați să
spunem că ...da.

Adolescența este însă o
perioadă distinctă de viață, un
stadiu de dezvoltare care
poate fi clar diferențiat de
restul vieții, cu caracteristicile
și cu problemele sale proprii,
definitorii.



Care ar fi deci problemele adaptative specifice adolescenței?

- Dobândirea ***independenței*** față de părinți;
- Adaptarea la propria ***maturizare sexuală***;
- Stabilirea unor relații de cooperare și de lucru cu alte persoane, fără însă a fi dominat de acestea;
- Decizia și pregătirea pentru o anumită ***vocație***;
- Dezvoltarea unei filosofii de viață, a unor credințe morale și standarde morale;
- Dobândirea unui sentiment al ***identității***.

Etape ale adolescenței

- Adolescența timpurie (pubertatea) - 12-14 ani
- Adolescența de mijloc - 14-17 ani
- Adolescența târzie - 17-20 ani



Caracteristici ale adolescenței de mijloc

Nevoia de independență

- Nemulțumire legată de interferența părinților cu propria independență
- Preocupări excesive în legătură cu propriul corp
- Sentimentul de “ciudățenie” în legătură cu sine și cu propriul corp
- Uneori părere proastă despre părinți, sentiment de înstrăinare
- Efort de stabilire a unor noi prietenii
- Accent sporit pe noul grup de prieteni, cu identitatea de grup definită prin selectivitate, superioritate și competitivitate
- Autoanaliză amplificată, uneori sub forma unui jurnal

Interese profesionale

- Interese intelectuale mai pronunțate
- Preocupare pentru alegerea unei școli potrivite, uneori pentru carieră

Sexualitate

- Preocupări legate de atractivitatea sexuală
- Relații pasagere
- Sentimente de tandrețe dar și de teamă față de sexul opus
- Sentimente de dragoste intensă, pasiune

Etică și autocontrol

- Dezvoltarea idealurilor și selecția modelelor de rol
- Capacitate sporită de fixare a scopurilor
- Interes pentru problemele morale

Adolescența atipică

Există o serie de indicatori ai faptului că un adolescent a trecut de limitele uzualei “crize” a vârstei și intră deja în tipare atipice, problematice.

- ⊕ suspendare, exmatriculare sau scădere spectaculoasă în performanța școlară
- ⊕ agresare verbală a celorlalți, crize de furie
- ⊕ apartenența la un grup sau o “gașcă” necorespunzătoare
- ⊕ pierderea interesului pentru vechile activități care îi produceau plăcere, pentru sporturi sau alte hobby-uri
- ⊕ probleme cu legea
- ⊕ depresie, izolare
- ⊕ tentative de manipulare a adulților
- ⊕ lipsă de motivație
- ⊕ minciuni frecvente, lipsă de onestitate, furt
- ⊕ promiscuitate sexuală
- ⊕ idei suicidare
- ⊕ consum curent sau doar “experimental” de alcool și droguri

Consumul de droguri

Alcoolul

Cauze: dorința de a părea adult, reducerea anxietății, impresionarea grupului, evitarea problemelor

Țigările

Cauza principală este presiunea grupului

- raportul femei-bărbați ca număr de fumători tinde să se inverseze
- vârsta la care tinerii încep să fumeze este tot mai mică (10-12 ani)

Etnobotanice, marijuana și alte droguri ilegale

Cauze: curiozitate, preluarea comportamentului altor adolescenți din grup, dorința de a părea original, nonconformist etc.



Dezvoltarea fizică și maturizarea fiziologică

- Schimbările majore apar în adolescența timpurie (pubertate)
- Schimbări fiziologice dramatice, creștere explozivă în înălțime, greutate, dezvoltare semnificativă a musculaturii și scheletului.
- Organele reproductive se dezvoltă și se maturizează la rândul lor, apar caracterele sexuale secundare.
- Schimbările fizice și modificările bruște ale înfățișării afectează conceptul de sine și personalitatea. Efectele unei maturizări prea rapide sau dimpotrivă prea lente își pun amprenta asupra adolescentului, dar de obicei se “sting” la maturitate.

Dezvoltarea cognitivă

Operarea asupra posibilului

- capacitatea de a contraargumenta
- ideile celorlalți nu mai sunt luate “de-a gata”, fără a pune în discuție importanța lor, ci sunt luate în calcul și alte idei alternative care pot fi la fel de importante
- capacitatea de gândire ipotetică le permite adolescenților și să înțeleagă logica din spatele argumentelor celui alt, chiar dacă nu sunt de acord cu concluziile acestuia

Gândirea abstractă

- capacitatea de a raționa logic asupra unor probleme abstracte permite operarea asupra unor probleme de ordin social sau ideologic.
- sunt “disponibile” poantele, proverbele, metaforele și analogiile.

Metacogniția

- management mult mai eficient al propriei lor gândiri
- sunt capabili să explice și celorlalți cum anume funcționează cognitiv, care sunt procesele pe care le folosesc
- o mai mare capacitate de introspecție, de conștientizare de sine

Multidimensionalitatea

- sunt capabili să analizeze problemele din mai multe unghiuri – sarcasmul lor de multe ori își are originile aici.
- se pot descrie pe ei înșiși și pe ceilalți în termeni mult mai diferențiați (sunt și timid, și expansiv)

Relativismul (I)

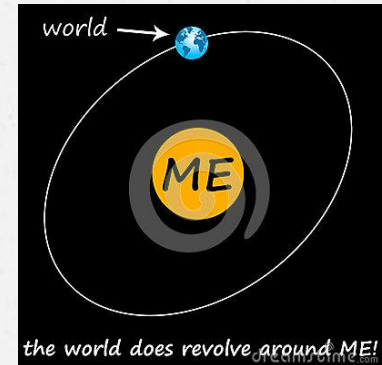
- Chestionează afirmațiile celorlalți și sunt mai puțin dispuși să accepte fapte sau adevăruri absolute
- Valorile personale sunt puse sub semnul întrebării, până la un scepticism “de limită” – care spune că nimic nu este sigur, și adevărat la modul absolut
- Părinții sunt detronați, nemaifiind “buni” și atotcunoscători la modul absolut, ci doar simpli muritori
- **Contrastele** percepute acut dintre ceea ce există în realitate și ceea ce ar fi trebuit să fie, **dintre ideal și real**, fac ca să se reverse foarte mult criticism împotriva “sistemului”, a instituțiilor și a părinților.

Relativismul (II)

- Sancțiunile sunt aplicate cu mult “spirit”, la modul satiric; ironizarea celorlalți este o armă des utilizată, înțelesurile duble sunt speculate în conversație, iar o voluptate nouă este “gustată” prin abordarea subiectelor interzise („tabu”)
- Prinși în jocul condamnării ipocriziei care îi înconjoară, adolescenții “tipici” nu sunt în stare să își recunoască propria ipocrizie din comportament. Deși sunt în stare să gândească abstract, majoritatea nu au experiența necesară pentru a-și pune în practică propriile principii.

Egocentrismul (I)

- adolescentul presupune că toată lumea este preocupată de propriile gânduri și comportamente așa cum este el
- Conștiință exagerată a propriei persoane.
- ca reacție de apărare în fața acestui fapt, mulți adolescenți se retrag în sine, își ascund sentimentele și preferă să fie singuri - consideră că toți ceilalți sunt la fel de critici ca ei înșiși, și le “permit” acestora să le scadă stima de sine aproape instantaneu
(ex. “Toata lumea isi va da seama ca blugii astia sunt prea scurti!”)



Egocentrismul (II)

● Convingerea în propria unicitate și în caracterul “special” al propriei istorii poate **distorsiona** sau chiar nega realitatea; ***nimeni nu le poate înțelege*** sentimentele deoarece ei sunt unici, similaritatea dintre propriile trăiri și cele ale altora este opacă pentru ei.

Ex. “Sunt singura persoană care a fost vreodată îndrăgostită așa!”

“Nimeni nu poate înțelege ce simt!”

● Aceste distorsiuni se reflectă și în faptul că doza de ***iluzii pozitive*** este mult mai mare – nu se poate întâmpla nimic rău, boala sau nenorocirea sunt imposibile. Atât abuzul de substanțe cât și ignorarea măsurilor contraceptive reflectă aceste convingeri.

Dezvoltarea socială și dezvoltarea personalității

- Una din sarcinile majore ale adolescenței o reprezintă formarea unei **identități** personale, înțelegerea propriei persoane drept o entitate distinctă de toți ceilalți
- Centrarea pe propria persoană, legată de modificările fizice care au loc în pubertate și de descoperirea identității, poate pendula între narcisism și ură pentru propria persoană / autodeprecieri. Dacă există o discrepanță prea mare între conceptul de sine și sinele ideal, pot ușor apărea anxietatea și hipersensibilitatea.
- Relațiile cu părinții încă joacă un rol foarte important în dezvoltarea adolescenților.

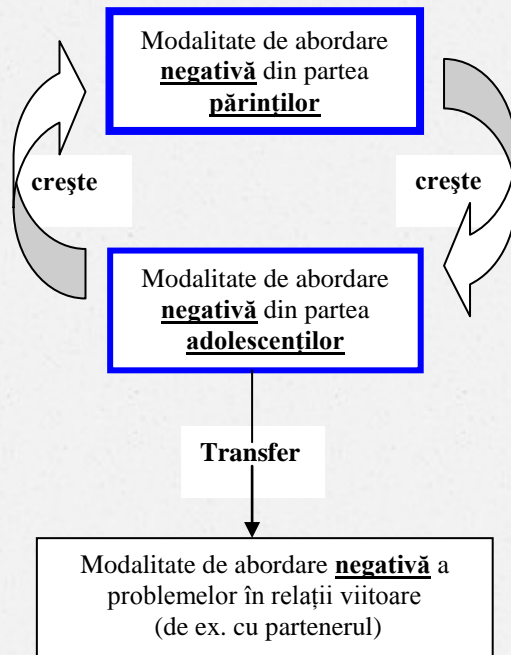
Anxietățile legate de viitor pot duce la diverse strategii de **autoapărare**:

Izolare emoțională, care duce la pasivitate, apatie, cinism, scăderea nivelului de aspirații;

Negarea realității, cu retragerea din orice competiție, “îmbolnăvirea” în perioade de examene, perioade de indecizie și de refuz al problemelor stresante;

Fantasmare, vise cu ochii deschiși, pentru a compensa realitatea sau dimpotrivă pentru a “suferi” ca un veritabil erou neînțeleș, o victimă a propriului curaj;

Raționalizare, de tipul “strugurilor prea acri”.



În lipsa unei comunicări deschise a acestor stări contradictorii este firesc să apară conflictele. Dacă modul de abordare a problemelor de către părinți este unul negativ (negative affect), adică implică ostilitate, constrângeri nejustificate, acte agresive, adolescentul va învăța acest model de rezolvare de probleme și îl va aplica în viitor și în alte situații.

Kim, Conger, Lorenz, Elder (2001) arată că înțelegerea conflictelor din familiile cu copii adolescenți se datorează reciprocității dintre modalitățile negative de abordare a problemelor de către cei implicați. Ei explică, după o analiză atentă a 451 de familii, faptul că comportamentul negativ al părinților crește probabilitatea comportamentului negativ al copilului care la rândul lui accentuează conflictul inițial. Acesta este menținut așadar datorită reciprocității interacțiunii și nu atât datorită comportamentelor luate separat (respectiv, comportamentul ostentativ al adolescenților și interdicțiile părinților).

Câteva sugestii pentru a evita conflictele acute și modelele inadecvate oferite adolescenților (I)

- ✿ exprimarea deschisă a emoțiilor
- ✿ evitarea etichetelor și a blamării
- ✿ descoperirea împreună a unor strategii rezolutive eficiente în situațiile conflictuale
- ✿ conștientizarea faptului că orice relație implică și apariția unor conflicte
- ✿ considerarea adolescentului ca partener egal în discuții
- ✿ oferirea gradată a independenței

Câteva sugestii pentru a evita conflictele acute și modelele inadecvate oferite adolescenților (II)

- protejarea lor de erorile datorate lipsei de experiență
- încrederea în capacitatea lor de a face față riscurilor
- discutarea oricăror teme care îi frământă
- ascultarea și luarea în considerare a argumentelor lor
- explicarea motivelor din spatele unei decizii referitoare la ei
- evidențierea și recompensarea comportamentelor dezirabile

Prieteniiile

- devin mult mai intime; se dezvoltă relații apropiate și cu persoane de sex opus.
- Intensitatea prieteniiilor este mai mare în adolescență decât în orice altă perioadă.
- importantă sursă de suport de-a lungul adolescenței; adolescenții se simt confortabil alături de alții ce trec prin schimbări similare.
- găsesc securizant faptul că pot să găsească sfaturi la prieteni care îi înțeleg și simt la fel, pentru că trec prin aceleași schimbări.
„probează” noi valori, își pot testa ideile împreună cu tovarășii lor, fără frica de a fi ridiculizați.
- grupul de prieteni sunt o sursă de afecțiune, simpatie, și înțelegere, un loc pentru „experimente”

- suportul emoțional și confidențele sunt foarte importante pentru fete
- băieții consideră mai ușor pe cineva ca fiind prieten dar prieteniiile dintre fete sunt mai apropiate.
- adolescenții care au prieteni apropiați au o mai bună stimă de sine
- adolescenții tind să-și facă prieteni care sunt similari cu ei și se influențează astfel devenind și mai asemănători; prietenii tind să aibă același status, similaritatea contând în această perioadă mai mult decât mai târziu în viață
- adolescenții imită comportamentul celorlalți și sunt influențați de presiunea grupului. Ca rezultat, ei se găsesc uneori într-un fel de „zonă de război” între părinți și prieteni.

- Sexualitatea influențează masiv dezvoltarea identității adolescenților; preocuparea și curiozitatea legate sexualitate sunt normale atât la băieți cât și la fete;
- “Încărcătura” emoțională a vârstei poate duce la stări anxioase și depresive, concretizate într-o incidență crescută a tulburărilor comportamentului alimentar, a consumului de droguri, a tentativelor suicidare.

Exercițiu “CERCURILE SINELUI”

Indicații:

Identificați câte trei cuvinte sau fraze pentru fiecare categorie, astfel încât să vă descrie cât mai bine pe dumneavoastră *sau* pe copilul dumneavoastră.

