

ВОДИЧ ЗА РОДИТЕЉЕ: ПУБЕРТЕТ И СЛИКА ТЕЛА - ПОДРШКА ДЕЦИ ЗА ЗДРАВНО ОДРАСТАЊЕ



Брошура је део Посебног програма из области јавног здравља за територију АП Војводине за 2023. годину: „Унапређење менталног здравља породице – Подршка од самог почетка“ који реализује Центар за промоцију здравља, Института за јавно здравље Војводине уз подршку Покрајинског секретаријата за здравство АП Војводине.

Више информација на:

https://izjzv.org.rs/app/podrska_od_samog_pocetka/

Ауторка: Драгица Јовишевић Поповић, дипл. психолог



РЕПУБЛИКА СРБИЈА
АУТОНОМНА ПОКРАЈИНА ВОЈВОДИНА
ПОКРАЈИНСКА ВЛАДА



ИНСТИТУТ ЗА
ЈАВНО ЗДРАВЉЕ
ВОЈВОДИНЕ

Драги родитељи,
Свако дете пролази кроз пубертет и адолесценцију на свој начин,
а оно што је за све исто је да је то период великих промена и
прилагођавања, која доводе до промена у породичној динамици
и комуникацији и захтевају од родитеља неке нове вештине.
Често је овај период и за саме родитеље изазован и захтеван,
пун стрепњи и недоумица. Овом брошуром желели смо да вам
пружимо информације и предлоге како да подржите дете у процесу
разумевања и прихватања промена у пубертету, изградње позитивне
слике тела и већег степена самоприхватања током овог периода
великих промена.



ПОДСЕТИМО СЕ ОСНОВНИХ ИНФОРМАЦИЈА О ПУБЕРТЕТУ И АДОЛЕСЦЕНЦИЈИ

Пубертет је скуп физичких и физиолошких промена везаних првенствено за полно сазревање. Пубертет код већине девојчица почиње између 8 и 13 година, а код дечака између 9 и 14 година. Пубертет траје обично 3 до 5 година.

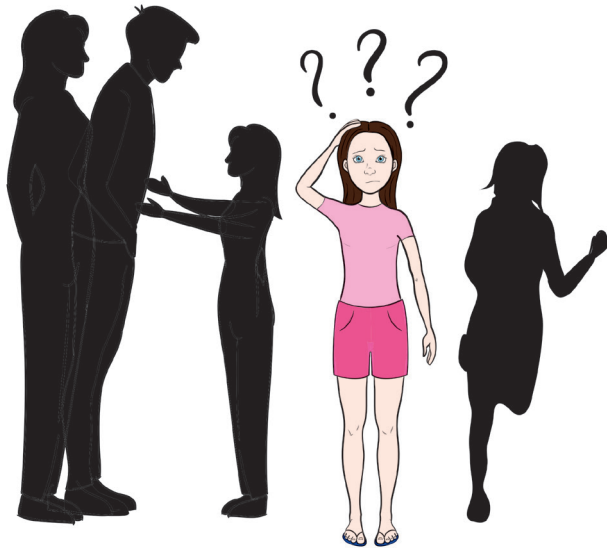
Појам адолесценција односи се на период преласка из детињства у одрасло доба. Током адолесценције одвијају се биолошке, психолошке и социјалне промене. Адолесценција је шири појам од пубертета. Светска здравствена организација дефинише адолесценцију као период између 10 и 19 година.

Телесне промене		
Девојчице	И девојчице и дечаки	Дечаки
Шири кукови Раст груди Менструација	Раст Маље испод пазуха Маљаве ноге Пубичне ("стидне") длаке Појачано знојење Бубуљице	Маље на грудима Раст бркова и браде Раст полног органа Шира рамена и већа мишићна маса на бицепсима "Влажни снови" Промена гласа
Психосоцијални аспекти адолесценције		
Слика тела и прихватање телесних промена Емоционални и когнитивни развој (развој апстрактног мишљења) Развој идентитета и аутономије Прихватање полне улоге Успостављање блиских односа са вршњацима Ако си заљубљен како прићи симпатији? Како се у пубертету узбуђујеш? Како се осећања мењају током пубертета?		

“Адолесценција је период наглих промена. На пример, између дванаесте и седамнаесте године, родитељ остари и до 20 година.”

Анон

Као што претходна изрека каже период адолесценције један је од турбулентнијих периода живота, а може задати и много мука родитељима. Међутим, искуства адолесцената се значајно разликују, за неке је овај период тежак и компликован, неки кроз њега пролазе лако, а већина успешно оствари развојне задатке адолесценције.



Напуштање улоге детета, и стремљење ка одраслом добу у психосоцијалном смислу подразумева испуњавање одређених **развојних задатака**. Неки од њих су: прилагођавање на телесне промене настале у пубертету, формирање личног идентитета, успостављање већег степена аутономије у односу на родитеље задржавајући блискост, као и успостављање блиских односа са вршњацима, те прихватање полне улоге.

ЗАШТО ЈЕ ВАЖНО ДА РАЗГОВАРАМО СА ДЕЦОМ О ПРОМЕНАМА У ПУБЕРТЕТУ И АДОЛЕСЦЕНЦИЈИ?

Када покрећемо разговор о пубертету, ми разговарамо са децом о телесним променама, али се ту дотичемо и тема које се понекад сматрају „шкакљивим“ (попут промена на интимним регијама, питања која се тичу сексуалности), а заправо могу и добро је да буду део отворене комуникације између детета и родитеља. Чест страх родитеља је да би, уколико би покренули теме које се тичу сексуалности, тиме подстакли децу да се прерано интересују за те теме.

Међутим, деца су свакако природно радознала, понекад о теми пубертета и сексуалности сами закључују на основу погрешних или недовољних информација, те то може да их збуди и забрине.

Кад покрећемо разговор са децом, увек треба да кренемо од оног што они знају и што их занима тренутно. Зато је важно да им постављамо отворена питања попут: „Шта си до сад чуо/-ла о пубертету? Шта се све мења у пубертету?“ и слично.

Шта су нас о пубертету током радионица питали деветогодишњаци?

Како настаје пубертет и зашто постоји?

Када ће пубертет проћи?

Када нам расту груди и зашто?

Код кога има више промена, код дечака или девојчица?

Зашто морају девојчицама да расту длаке?

Како се затрудни? Како се рађа беба?

Ако си заљубљен како прићи симпатији?

Како се у пубертету узбуђујеш?
Како се осећања мењају током пубертета?

Зашто нам цури крв? Да ли је то природно?

Да ли морамо 28 дана да носимо улошке?

Шта су бубуљице?

Бројни су изазови пред децом у процесу прихватања телесних промена:

- промене у пубертету су драматичне, непредвидиве;
- траже промену појма о себи и сопственом телу;
- траже прилагођавање на реакције околине у вези са тим променама;
- постоји често преокупираност „нормалним“ и поређења са вршњацима.

Започните разговор о пубертету и пре него што се појаве прве телесне и психолошке промене.

Најважнија порука детету је да зна да је пубертет нормална појава кроз коју пролазе сви!

Отворен разговор о овим, понекад неугодним темама, продубљује однос поверења између родитеља и детета и основа је за даљу добру комуникацију.

РЕАКЦИЈЕ НА ТЕЛЕСНЕ ПРОМЕНЕ

Истраживања говоре о томе да су реакције на пубертет и позитивне и негативне. На пример, девојчице исказују позитивна осећања (узбуђеност и понос) у вези са растом груди на самом почетку, што се мења касније када та промена постаје видљива и када девојчица бива често изложена задиркивању од стране дечака, али и чланова породице.

Почетне промене код дечака су приватније природе (развој тестиса), те њихове емоционалне реакције на прве промене више зависе од спремности да прихвате промене, а не толико од реакције околине, као код девојчица.

У периоду ране адолесценције, деца се стално пореде са другим вршњацима, те временска одступања у почетку пубертета могу бити већи изазов за прихватање. Девојчице код којих пубертет крене раније у односу на околину немају никог са ким (од вршњака) би могле да поделе своје искуство и на неки начин “штрче” у групи вршњака. Такође, због нижег узраста немају ни развијене вештине које би им

помогле да се носе са овим променама. У овом случају, подршка у прихватању телесних промена је од још већег значаја.



Код дечака је ситуација обрнута, те каснији почетак пубертета у односу на већину дечака представља ризик за настанак негативне слике тела јер промене почињу касније у односу на све остале групе (и дечака и девојчица).

СЛИКА ТЕЛА И ПРИХВАТАЊЕ СЕБЕ

Слика тела представља наш доживљај, осећања, схватања у вези са сопственим телом и телесним искуствима. Слика тела утиче на опште прихватање себе и задовољство собом.

Слика тела је субјективан доживљај о нашем телу који не мора бити повезан са објективним критеријумима. На пример, значајан број девојка своје тело опажа дебљим него што оно заиста јесте.

Као један од значајних фактора који доприноси таквом стању, наводи се и наглашавање мршавости жена као позитивне вредности у западном друштву, као и начин приказивања слике жена у масовним медијима.

Брига о изгледу сопственог тела код адолесцената израженија је од бриге поводом породичних конфликта, суочавања са стресом или проблема са учењем.



Велик број телесних промена које се дешавају током пубертета на значајан начин утичу на слику тела. Оно што је за адолесценте узнемирујуће је што не знају крајњи исход тих промена, оне су непредвидиве. Те нагле промене, захтевају доста напора и рада како би се интегрисале у нову слику о себи. Потребно је прилагодити

се и на реакције околине у вези са тим променама. Из тих разлога адолесценти проводе доста времена пред огледалом.

Притисци друштва у односу на изглед су већи код девојчица него код дечака, поготово што пубертетске промене, због накупљања масног ткива, удаљавају девојчице од идеала лепоте присутног у западном друштву. Међутим, у последње време су доминантне слике „здравих“ младића у медијима нереалне – не могу се достићи нормалним развојем већ интензивним вежбањем – опсесивним тренирањем и вежбањем или коришћењем стероида.

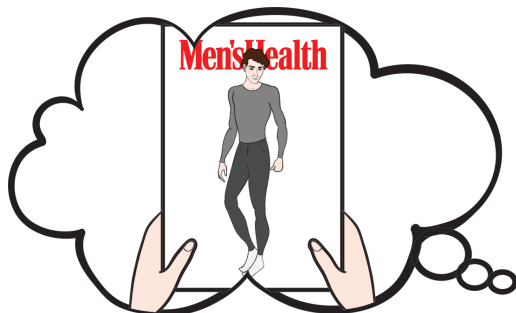
КАКО ДА РОДИТЕЉИ ПОМОГНУ ДЕЦИ ДА ПРИХВАТЕ ТЕЛЕСНЕ ПРОМЕНЕ И ИЗГРАДЕ ПОЗИТИВНУ СЛИКУ ТЕЛА?

Деца су веома осетљива на поруке које добију од родитеља у вези са телом и променама у пубертету. Понекад деца шаљемо одређене поруке, а да нисмо ни свесни њихове штетности, попут задиривања око промене гласа, раста груди и слично. Однос родитеља према сопственом телу је такође путоказ за децу око тога како да разумеју и прихвате сопствено тело.

Подстицање отвореног разговора, пуног разумевања за промене кроз које деца пролазе, али и неговање здравог односа према сопственом телу су кључни у подршци деци за прихватање овог турбулентног периода и изградњу позитивне слике тела!

- Разговарајте са својим дететом о томе како се осећа у вези са својим телом. Охрабрите дете да разговара са вама о својим осећањима. Поручите им да је у реду уколико се буду осећали збуњено у вези са променама које им се дешавају у пубертету; генерално, када нам се дешава нешто ново, често нам треба времена да то прихватимо.
- Помозите деци да промишљају и одупру се притисцима медија и друштвених мрежа да се изгледа на одређен, униформан начин. Указати деци да су притисци друштва да се изгледа савршено, мршава

и пропорционално штетни; слике које виде на телевизији и интернету су обрађене и неизводљиве у реалности;



● Подстакните децу да своја тела воле онаква каква су. Важно је нагласити да су сва тела лепа на свој начин, да наша тела нису симетрична и да је то нормално; како се тело мења можда ћемо се осећати чудно и збуњено, али да је важно да полако научимо да прихватимо и волимо своје тело.

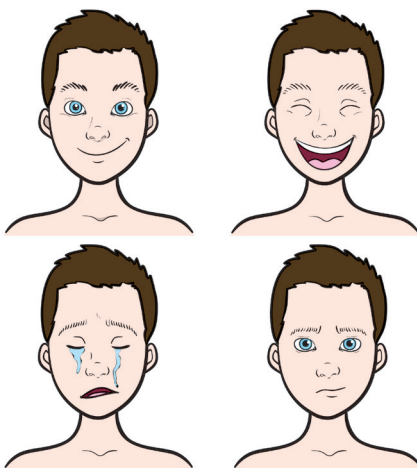
ВОЛИМ СВОЈЕ ТЕЛО!

ПРИХВАТАМ СВОЈЕ ТЕЛО!

НИЈЕДНО ТЕЛО НИЈЕ САВРШЕНО!

НИЈЕДНО ТЕЛО НИЈЕ СИМЕТРИЧНО!

● Добро је дати и неки свој пример из одрастања о томе како смо доживљавали телесне промене. На пример, како су мајке реаговале на то што су им груди асиметричне (обично расте једна дојка прво, и то зна да забрине неке девојчице); како је очевима било када су имали влажне снове – ово посебно зна да збуди и забрине дечаке



– важно је припремити дечаке да то може да се деси и да је у потпуности нормална појава и слично).

- Указати им да промене у функционисању хормона, као и остале промене које им се дешавају током пубертета могу да утичу и на њихова осећања; могуће је да ће емоције доживљавати снажније и да ће се она брже смењивати у почетку, али да ће временом научити да их контролишу.
- Искористите ову прилику да преиспитате однос који имате према сопственом телу и будете добар узор детету. Уколико и сами придајете велики значај изгледу, мршављењу и говорите о свом непожељном изгледу, то може да да утисак деци да изглед има пресудан значај и да и они сами доживљавају притисак да изгледају на одређени начин.

Уколико дете види да се ви осећате добро и задовољно својим изгледом то ће им помоћи да изграде позитивну слику о сопственом телу. Цените разноликост и нагласите детету да је вредно и вољено без обзира на то како изгледа. Ово не значи да не треба да код себе и детета развијате здраве навике у исхрани, већ само да акценат није на самом изгледу, већ усвајању здравих навика.

CIP - Каталогизација у публикацији
Библиотеке Матице српске, Нови Сад

159.922.72(035)
316.356.2:159.923.5-057.874(035)
37.018.1(035)

ЈОВИШЕВИЋ, Драгица, 1983-

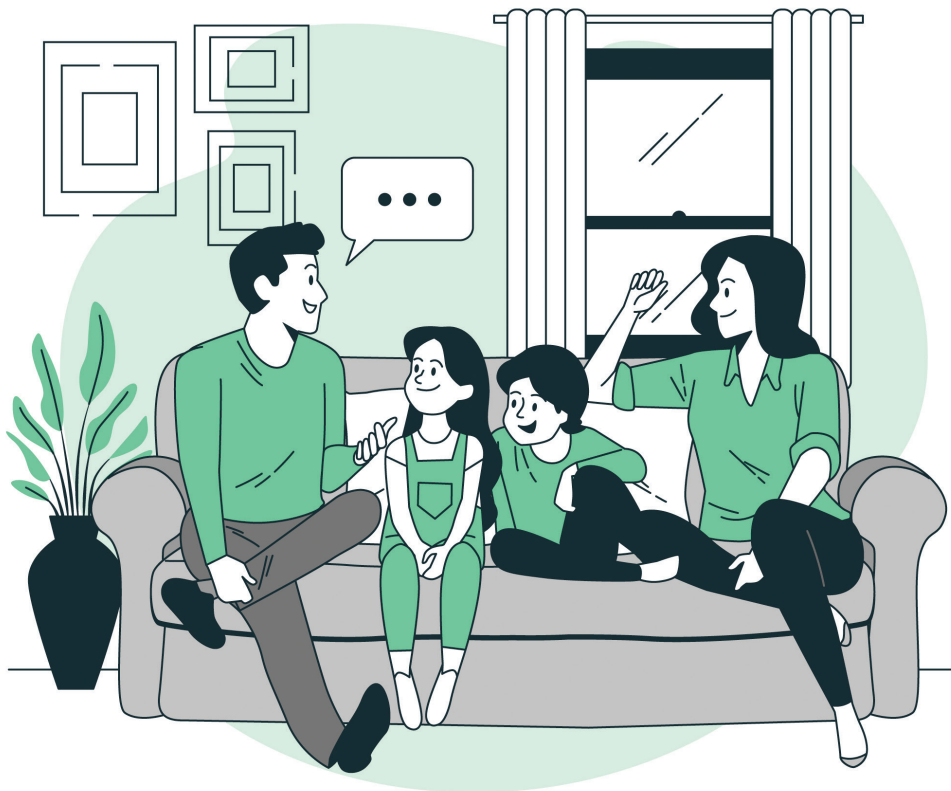
Подршка родитељима са децом у старијем основношколском узрасту / Драгица Јовишевић. - Нови Сад : Институт за јавно здравље Војводине, 2023 (Нови Сад : Графо Богданов). - 8 стр. : илустр. ; 21 cm

Тираж 10.000

ISBN 978-86-86185-92-1

а) Ментално здравље -- Ученици основних школа -- Приручници б) Родитељи -- Деца -- Психолошки аспект -- Приручници

COBISS.SR-ID 132261897



Пубертет је период убрзаних промена у коме је уобичајено да се деца осећају збуњено!

Најважнија порука детету је да зна да је пубертет нормална појава кроз коју пролазе сви!

Отворен разговор о овим, понекад неугодним темама, продубљује однос поверења између родитеља и детета и основа је за даљу добру комуникацију.

Штампа: Штампарија ГРАФО БОГДАНОВ, Нови Сад

Дизајн: Штампарија ГРАФО БОГДАНОВ, Нови Сад

Илустрације: Институт за јавно здравље Војводине и www.freepik.com