



# RAZVOJNE KARAKTERISTIKE MLADIH UZRASTA 15 DO 18 GODINA

Prof. dr Jelena Bjelanović



Znanjem do zdravih izbora

Programski zadatak Posebnog programa u oblasti javnog zdravlja za APV u 2020. godini:  
Unapređenje zdravstvene pismenosti populacije – „Znanjem do zdravih izbora“



# Adolescencija

- Period tranzicije između detinjstva i odraslog doba.
- Može se podeliti na tri uzrastne grupe:
  - Rana adolescencija – 11-14 godine
  - Srednja adolescencija – 15-18 godine
  - Kasna adolescencija – 19-21 godine.



# Srednja adolescencija



- Od 15 do 18 godina je uzbudljivo doba života. Ali ove godine mogu biti izazovne za tinejdžere i njihove roditelje. Javljaju se česte promene emocija u „borbi“ da se nose sa školom, prijateljima, simpatijama i očekivanjima roditelja i drugih odraslih.
- Na samopoštovanje tinejdžera u ovom uzrastu utiču uspeh u školi, svakodnevne aktivnosti i prijateljstva.
- Tinejdžeri imaju tendenciju da se porede sa drugima i mogu stvoriti pogrešne ideje o izgledu svog tela. Uticaj društvenih mreža i medija može doprineti lošoj slici o svom telu kod tinejdžera.



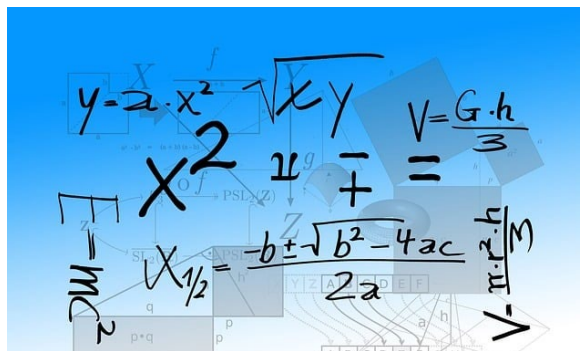
# Emocionalne i socijalne promene



U ovom uzrastu:

- Imaju više interesovanja za romantične veze i stupanje u intimne odnose.
- Imaju manje konfliktnih situacija sa roditeljima.
- Pokazuju veću nezavisnost, naročito u odnosima sa roditeljima.
- Uspostavljaju dublje i bliskije odnose sa drugom/drugaricom.
- Provode više vremena sa društvom, a manje sa roditeljima.
- Imaju velike oscilacije u raspoloženju. Mogu osećati veliku tugu, što može rezultirati rizičnim ponašanjem (loše ocene u školi, upotreba alkohola i psihoaktivnih supstanci, nesiguran seks...).

# Učenje i stavovi



- Imaju definisanije radne navike.
- Ozbiljnije shvataju svoje radne obaveze i pokazuju više brige za buduće školske i radne planove.
- Sposobniji su da daju i objasne razloge sopstvenih stavova i izbora, uključujući i za ono što je ispravno i za ono što nije.
- Počinju da uočavaju da ljudi mogu da vide isti problem na različite načine. Ali, u ovom uzrastu vrlo često smatraju da su njihovi lični stavovi najispravniji (misle da „sve znaju“).

# Saveti za roditelje



- Razgovarajte sa svojom decom o njihovim brigama i obratite pažnju na sve promene njihovom ponašanju, posebno ako deluju tužno i usamljeno. Potražite stručnu pomoć ukoliko je potrebno.
- Pohvalite svoju decu i proslavite njihove napore i dostignuća.
- Pokažite interesovanje za školske i vannastavne aktivnosti i ohrabrite ih da se uključe u dodatne aktivnosti kao što su sport, muzika, gluma, umetnost...

# Saveti za roditelje

- Pokazujte naklonost prema svojoj deci. Provodite vreme radeći stvari u kojima zajedno uživate.
- Poštujte mišljenje svojih tinejdžera. Ne umanjujte njihove ideje i stavove. Pomozite im da donose dobre odluke. Omogućite im da koriste sopstveno rasuđivanje i budite im na raspolaganju za savet i podršku.

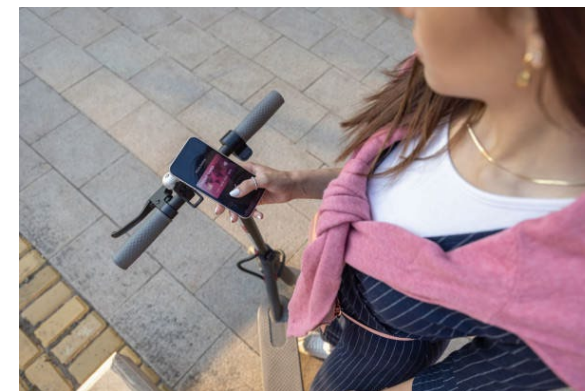
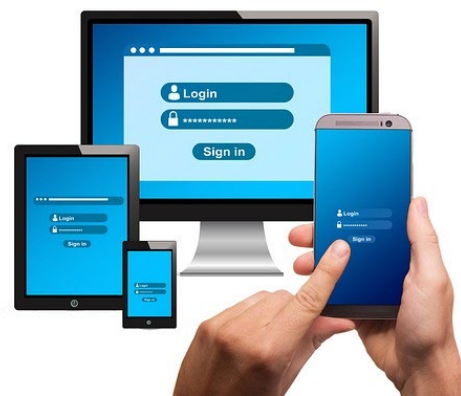
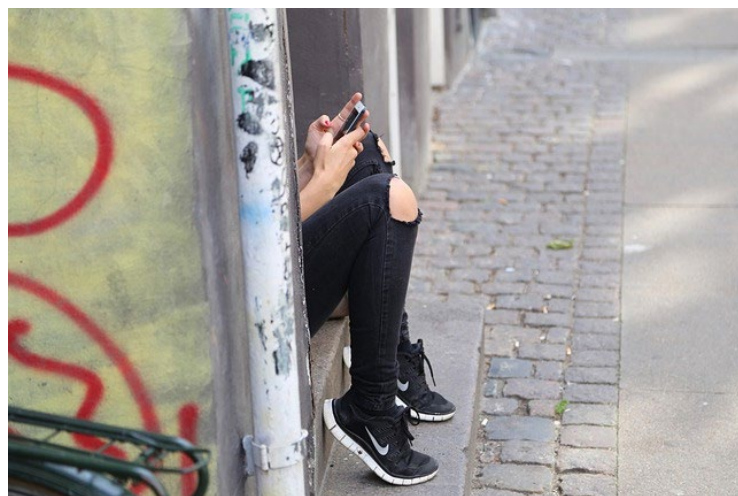




# Saveti za roditelje



- Ukoliko vaša deca provode dosta vremena na društvenim mrežama, razgovarajte o internet opasnostima, o tome šta objavljuju, s kime komuniciraju i koliko vremena provode koristeći pametne telefone.

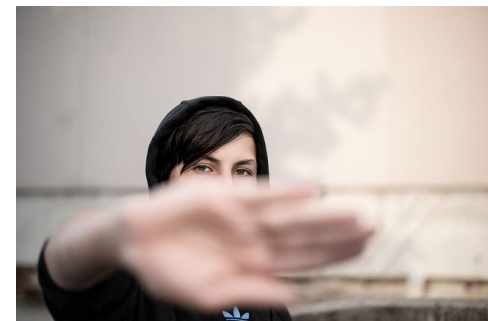




# Saveti za roditelje



- Razgovarajte sa svojom decom. Pomozite im da unapred isplaniraju ponašanje u teškim i neprijatnim situacijama, odnosno šta mogu da urade ukoliko:
  - neko u društvu ponudi da probaju psihoaktivne supstance,
  - budu pod pritiskom da imaju seksualne odnose,
  - im neko, ko je pio alkohol, ponudi vožnju...
- Poštujte potrebu vaših tinejdžera za privatnošću.
- Ohrabrite svoju decu da dovoljno spavaju i vežbaju, kao i da jedu zdrave, uravnotežene obroke.



# Literatura

- <https://www.cdc.gov/ncbddd/childdevelopment/positiveparenting/adolescence2.html>
- <https://medlineplus.gov/ency/article/002003.htm>
- Centar za socijalni rad za opštine Kotor, Tivat i Budva. Brošura Adolescencija.

U prezentaciji su korišćene slike iz publikacija Instituta za javno zdravlje Vojvodine i iz sledećeg izvora: <https://pixabay.com/>

