**Adolescencija**

Od trenutka začeća pa sve do kraja svog života, čovjek se neprestano mijenja, kako na tjelesnom, tako i na psihičkom planu. Najburnije razdoblje najvećih promjena događa se na putu sazrijevanja, između djetinjstva i odrasle dobi, a naziva se adolescencija.

Osim najuočljivijih tjelesnih promjena, adolescencija je i razdoblje burnih i velikih promjena na intelektualnom, psihičkom, socijalnom i emocionalnom planu.

Na mladog čovjeka nameću se brojni zahtjevi. Okolina (roditelji i profesori) s jedne strane očekuje zrelo i odraslo ponašanje («Prihvati odgovornost, nisi više dijete!»), a u drugim situacijama tretira ga kao dijete («Nije to još za tebe, ti si još dijete!»). No, istina je da adolescenti nisu više ni djeca, niti su još uvijek odrasli.

Stoga su pitanja: Tko sam ja? Tko želim biti? Što mi se to događa? uobičajena. S jedne strane osjećaju moć, dok je s druge strane vidljiva nemoć. Javlja se prkos i buntovništvo čime odraslima žele poručiti da više nisu djeca.

Pogledajmo redom neke od promjena koje se događaja u razdoblju adolescencije.

**Tjelesne promjene**

Iako su tjelesne promjene prolazne, budući se događaju u relativno kratkom roku, mnogo je mladih koji se ne mogu tako lako prilagoditi na novonastalu sliku samoga sebe. Zato je velik broj adolescenata nezadovoljan vlastitim tijelom i općenito cjelokupnim izgledom. Slika samoga sebe često puta je iskrivljena pa se mnogi u toj dobi smatraju neprivlačnima i neuglednima. Nadalje, modni časopisi koji nameću uglavnom nerealan ideal ljepote dodatno narušavaju ionako krhko samopouzdanje.

Probajte se sjetiti koliko ste godina imali kad ste ušli u pubertet? Kakve su se promjene dogodile na tijelu? Jeste li znali što se s vama događa? Kako ste prihvatili novonastalu situaciju?

**Adolescenti i autoriteti**

U borbi za neovisnost, adolescenti teško prihvaćaju autoritet. Često se otvoreno sukobljavaju i „kreću u napad“ kako bi zaštitili vlastita mišljenja i stavove.

Premda su svi odrasli prošli sve ove faze, teško mogu razumjeti potrebe adolescenata pa ih zbog „čudnog“ ponašanja često kritiziraju i kažnjavaju. A mladi zauzvrat odbijaju savjete roditelja jer svako nametanje doživljavaju kao napad na svoje Ja.

No, bilo bi mnogo učinkovitije kada bi roditeljska uloga bila u većoj mjeri savjetnička, a ne naredbodavna, a kada bi adolescenti poslušali savjete i sugestije svojih roditelja i profesora obzirom na njihovo životno iskustvo.

Oko čega se najčešće sukobljavate sa svojim roditeljima i nastavnicima? Što im sve zamjerate? Kako biste mogli ipak naći zajednički jezik?

**Emocionalna nestabilnost**

U adolescenciji emocije variraju iz jedne krajnosti u drugu, pa se tako „velika tuga“ izmjenjuje s euforijom i obrnuto. Adolescenti često predramatično shvaćaju situacije u kojima se nalaze jer ih nisu u stanju ispravno sagledati i vidjeti rješenje nekog problema. U takvim problematičnim situacijama nije neuobičajena želja: «Da me bar više nema!» Međutim, niti jedna situacija nije tako strašna niti bezizlazna, a svaki problem ima svoje rješenje. Stoga je dobro u teškim situacijama okružiti se s prijateljima koji vas razumiju i odraslima koji su sve te burne situacije i misli jednom prošli i imaju mnogo više iskustva od vas.

Što vas sve može snažno uzrujati? Što tada radite? Kome se u teškim situacijama povjeravate? Imate li neku osobu u školi, primjerice školskog psihologa ili pedagoga koji vam može savjetima pomoći u rješenju vaših problema?

**„Sveopći nemir“.**Jeste li ikada čuli da vam odrasli kažu da imate crve i da se konačno smirite? Adolescenti često ne znaju kud bi sa sobom, imaju potrebu za kretanjem te im jednolične aktivnosti predstavljaju napor.

Općenito, u odnosu prema radu i disciplini kod adolescenata se može javiti određeni nemar i površnost, što roditeljima, ali i nastavnicima zadaje mnoge probleme. Također, mnogi samo žele skrenuti pozornost na sebe. No, u većini slučajeva i ovo je samo prolazno stanje.

Kao što vidimo, nije lako odrasti. Na putu ka zrelosti, čekaju nas mnoge prepreke, mnoga nerazumijevanja i mnoga nezadovoljstva. Znamo tko smo, ali nismo u to baš posve sigurni. Znamo što želimo biti, a opet ne znamo kako to ostvariti. Međutim, doba adolescencije osim burnih promjena i prepreka predstavlja doba koje dugo ostaje u našem sjećanju. Javljaju se prve simpatije, stvaramo dublja prijateljstva i stječemo nova iskustva koja nam kasnije pomažu da izrastemo u zrelu osobu koja će se na više ili manje uspješan način moći nositi sa životnim preprekama.