



Laboratorul de
Psihologia Dezvoltării

Adolescentul

- Informații pentru cadre didactice -

Realizatori: masterand Alexandra-Dana Gușiță
masterand Oana Luiza Rebegea

Coordonator: lect. dr. Thea Ionescu

Dezvoltarea fizică

Adolescența implică o serie de modificări hormonale și fizice strâns relaționate, al căror rezultat este reprezentat de apariția capacității de reproducere matură.

Creierul continuă să se schimbe și să se matureze în timpul adolescenței:

- ✧ are loc al doilea val de sinaptogeneză (proliferare masivă a sinapselor)
- ✧ are loc și procesul de pruning (eliminarea sinapselor neutilizate)
- ✧ densitatea substanței albe crește continuu în adolescență (datorită procesului de mielinizare), iar acest fenomen duce la transmiterea mai rapidă a informațiilor (Blakemore și Choudhury, 2006)

Eliminarea selectivă a sinapselor neesențiale, care permite creierului să opereze mai eficient și să facă loc rețelelor de conexiuni esențiale, începe în preadolescență și continuă până în perioada de adult tânăr (Giedd, 2004).

Experiențele repetate creează rețele de conexiuni sinaptice, iar acestea devin mai puternice și mai complexe prin utilizarea lor constantă.

Dezvoltarea cognitivă

Maturarea cortexului prefrontal face ca **funcțiile executive** (memoria de lucru, atenția executivă, inhibiția) să cunoască cea mai mare dezvoltare în adolescență.

Creșterea volumului de substanță albă are un rol important în transmiterea mai rapidă a informațiilor din creier determinând o învățare mai eficientă (Paus, 2005).

Activitatea crescută a lobilor frontali și cunoștințele acumulate anterior le permite adolescenților:

- ✧ să compare și să relaționeze mai multe concepte în același timp
- ✧ să acumuleze noi informații, ignorând cu mai multă ușurință informația irelevantă, folosind strategiile și metodele potrivite conținutului
- ✧ să analizeze problemele din mai multe unghiuri, să înțeleagă logica argumentelor celorlalți.

Se dezvoltă:

- ✧ gândirea critică, analiza problemelor în termeni abstracți
- ✧ operarea asupra posibilului
- ✧ metacogniția (pot explica cum anume au gândit ca să ajungă la un anumit rezultat *dar* această abilitate este influențată în sens negativ de lipsa experiențelor relevante)
- ✧ rezolvarea de probleme.

Monitorizarea greșelilor se dezvoltă însă în partea a doua parte a adolescenței și de aceea adolescenții nu rezolvă probleme la fel de eficient ca adulții.

Baza de cunoștințe încă mai săracă a adolescenților îi face să interpreteze diferit realitatea, pentru că nu au încă experiențe relevante de viață.

Adolescenții au un limbaj mai bogat, au abilitatea de a înțelege și de a recurge la ironii, proverbe și metafore.

Datorită interesului și curiozității lor și a noilor experiențe au mai multe cunoștințe, din diferite domenii.

Adolescenții folosesc mai puține circuite cerebrale implicate în motivație în comparație cu adulții (Bjork și Knutson, 2004):

- ✧ Activarea diferită a ariilor asociate sistemului motivațional poate fi motivul pentru care adolescenții au nevoie de recompense mai mari pentru a avea același nivel de activare ca și adulții
 - ◆ de exemplu, majoritatea adolescenților se vor implica într-o activitate acum dacă vor primi 5 minute în plus de pauză azi decât dacă vor primi drept recompensă o excursie la cinematograful săptămâna viitoare.

Adolescenții preferă pedepsele rare (chiar dacă pierderile sunt de magnitudini mari) și nu cele mici dar frecvente (Cicchetti & Cohen, 2006).

Iluzia invulnerabilității, lipsa experiențelor relevante și maturarea târzie a lobilor prefrontali îi împiedică pe adolescenți să evalueze similar adulților posibilele consecințe ale unor decizii.

Adolescenții pot prelucra informația abstractă sau neutră, dar utilizează mai dificil abilitățile deja dobândite în situații încărcate emoțional sau în situații de stres.

Dezvoltarea socio-emoțională

Identitatea adolescentului se află într-un continuu proces de definire și auto-explorare care poate duce la o stare de confuzie legată de rolul personal în mediul social.

Se dezvoltă treptat **conceptul de sine** și **stima de sine**:

- ✧ la începutul adolescenței stima de sine este mai scăzută, deoarece adolescentul devine conștient de abilitățile și cunoștințele sale încă insuficiente
- ✧ până la sfârșitul adolescenței stima de sine crește și se stabilizează, tânărul fiind mai realist în ceea ce privește propriile evaluări de sine.

Adolescenții încep să își exprime emoțiile nuanțat fiind capabili de a simți empatie reală față de cei din jur.

Adolescența este o perioadă de:

- ✧ impulsivitate mai crescută
- ✧ implicare în comportamente de risc
- ✧ căutare de senzații

iar unii adolescenți pot fi mai predispuși spre aceste tipuri de comportamente (Galvan et al., 2007).

Asumarea riscurilor și testarea limitelor, specifice adolescenței, sunt modalități prin care tinerii se formează ca adulți, de aceea, în această perioadă, îndrumarea trebuie să vizeze consecințele comportamentelor de risc.

Au tendințe egocentrice, cred că ceilalți sunt preocupați de imaginea, gândurile și comportamentele lor la fel de constant și intens precum sunt ei înșiși.

Încep să fie mai profund afectați de modul în care sunt tratați în diferite interacțiuni sociale, fapt care este explicat prin dezvoltarea lor și la nivel moral, aceștia având deja propriile judecăți în ceea ce privește corectitudinea și moralitatea.

Încep să absoarbă modele și standarde de succes din sursele Media sau de la adulții cu care intră în contact, *se compară și concurează* tot mai mult unii cu alții.

Adolescența este etichetată greșit ca fiind o perioadă de criză, deoarece majoritatea adolescenților nu experimentează probleme semnificative în tranziția de la stadiul de copil la cel de adult.

Recomandări

Datorită plasticității cerebrale este esențial să provocăm adolescenții să acumuleze cât mai multe cunoștințe relevante pentru dezvoltarea și adaptarea ulterioară precum și să își exerseze abilitățile cognitive deja dobândite.

Atitudinea calmă, explicarea sarcinilor sau a responsabilităților poate fi mai folositoare în relația cu ei, deoarece adolescenții nu răspund favorabil punctelor de vedere impuse.

Deoarece este o perioadă intensă autocunoaștere, de formare a imaginii de sine, este necesar să îi ajutăm să își formeze o evaluare realistă a performanțelor proprii.

Implicarea dumneavoastră în planificarea și coordonarea activităților extracurriculare le permite adolescenților să dezvolte relații apropiate cu colegii, iar dumneavoastră să le monitorizați dezvoltarea.

Activitățile supervizate previn implicarea adolescenților în activități ce pot determina apariția unor probleme comportamentale



Laboratorul de Psihologia Dezvoltării

Informațiile cuprinse în acest pliant sunt derivate din studii de specialitate realizate în numeroase laboratoare internaționale, al căror scop general este **avansul cunoașterii științifice pentru a optimiza dezvoltarea copiilor**. Dacă doriți să participați la studiile realizate în laboratorul nostru ne puteți contacta la:

Laboratorul de Psihologia Dezvoltării

din cadrul **Universității Babeș-Bolyai,**
Facultatea de Psihologie și Științe ale Educației,
Catedra de Psihologie,
Str. Republicii 37, 400015, Cluj-Napoca.
www.devpsychology.ro