

Dezvoltarea fizică

- ✧ Adolescența este o perioadă caracterizată de schimbări fizice și hormonale intense, de dezvoltare și maturare continuă a structurilor cerebrale
- ✧ Modificările hormonale afectează și ciclul somn-veghe.
- ✧ Au loc **restructurări cerebrale**: al doilea val de proliferare a sinapselor (sinaptogeneză), precum și procesul de eliminare a sinapselor non-necesare (pruning).

Dezvoltarea cognitivă

Adolescenții își îmbunătățesc abilitățile de control și coordonare a gândurilor și comportamentelor (funcțiile executive):

- ✧ Luarea deciziilor
- ✧ Monitorizarea erorilor
- ✧ Controlul impulsurilor
- ✧ Atenția selectivă
- ✧ Menținerea activă a informațiilor și utilizarea lor în sarcini (memoria de lucru)

ÎNSĂ performanța acestora continuă să se îmbunătățească pe parcursul adolescenței deoarece cortexul prefrontal este una dintre ariile care se maturează până spre sfârșitul adolescenței.

Se dezvoltă:

- ✧ Gândirea critică, analiza problemelor în termeni abstracti, raționamentul ipotetico-deductiv
- ✧ Rezolvarea de probleme
- ✧ Abilitățile de orientare în spațiu
- ✧ Abilitatea de a înțelege și a recurge la ironii, proverbe și metafore
- ✧ Capacitatea de a explica cum anume au gândit ca să ajungă la un anumit rezultat (metacogniția).

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

Activarea diferită a ariilor cerebrale 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:

- ✧ Majoritatea adolescenților vor renunța la vizionarea unui program TV pentru a merge la cumpărături dacă vor primi 10 lei acum decât dacă vor primi 100 săptămâna viitoare.

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

Dezvoltarea socio-emoțională

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 acest tip de comportamente.

La începutul adolescenței stima de sine este mai scăzută deoarece adolescentul este conștient că abilitățile și cunoștințele sale sunt încă puține în comparație cu ale adulților, însă aceasta va crește și se va echilibra până la sfârșitul adolescenței, tânărul/a fiind mai realist/ă în ceea ce privește propriile evaluări de sine.

Prietenii sunt foarte importanți: cu ajutorul lor, adolescenții învață ce înseamnă colaborarea și competiția, iar pe de altă parte implicarea în relații de prietenie sporește cunoștințele despre sine ale adolescenților.

Adolescenții se văd unici și invulnerabili, asumându-și multe riscuri, având falsa impresie că nimeni nu îi poate înțelege.

Recomandări

Adolescența este o perioadă de relativ calm și adaptare pozitivă pentru majoritatea adolescenților, însă pentru unii se poate totuși transforma într-o perioadă de criză atunci când mediul nu le oferă sprijin sau suport.

Este necesară implicarea activă a părinților și a altor adulți importanți pentru ei în dezvoltarea adolescenților.

Fiii și fiicele dumneavoastră au nevoie să îi ghidați spre comportamente care le permit autocunoașterea fără a fi în pericol.

Îi preocupă sexualitatea și au acces la o mulțime surse de informare. Discutați deschis cu ei.

Stabiliți limite, responsabilități și discutați cu ei posibile opțiuni și așteptările dumneavoastră, pentru a-i ajuta să:

- ✧ își exprime punctul de vedere
- ✧ aibă un auto-control mai bun
- ✧ învețe cum să analizeze critic problemele.

Monitorizarea nu presupune controlul permanent.

Stabilirea unor așteptări realiste, negociate, nici prea mari nici prea mici, le influențează performanțele viitoare.

Nu ezitați să vă implicați și în activitățile lor școlare.

Adolescenții posedă abilități încă reduse de orientare către viitor, de planificare, dar această perioadă implică decizii cu impact foarte mare asupra traseului lor de dezvoltare – discutați cu adolescenții despre alegerea unei cariere.

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



Adolescentul

- Informații pentru părinți -

Realizatori:
masterand Alexandra-Dana Gușiță
masterand Oana Luiza Rebeaga

Coordonator:
lector dr. Thea Ionescu