

Предавање „Свесно родитељство“

Рана адолесценција (11-14 год.)



Развојне карактеристике

- појава “имагинарне публике” и веровање да сви гледају у њега\њу доводи до пораста анксиозности
- појава “личне бајке” и веровање да се лоше ствари догађају само другима (повећавају се оштре речи)
- конфликт између жеље да буду независни и подршке која им треба од родитеља (тензија родитељ-дете)
- снажна потреба да буду прихваћени у групи вршњака
- помак са конкретног на формални тип мишљења, способност апстрактног резоновања у погледу школског постигнућа али не и на плану емоција.

Типични проблеми:

- услед физичких, хормонских и когнитивних промена чести периоди интензивних и променљивих осећања
- претерано осетљиви на понашања укућана, пријатеља, наставника
- бес је повезан са жељом за независношћу и повећаним конфликтима на релацији родитељ-дете (бес, бунтовништво)
- појачана анксиозност и депресивност повезана са перцепцијом себе као неадекватног у поредњењу са другима
- бес на родитеље маскира осећања неадекватности и депресивности
- повећавање кривице и срамоте повезане са нарастањем сексуалности
- повећано ниско самопоштовање у суочавању са фрустрацијама
- повећана могућност од коришћења забрањених супстанци.

ШТА БИ РОДИТЕЉИ ТРЕБАЛО ДА ЗАПАМТЕ

1. Постоје велике индивидуалне разлике између јединки
2. Рана адолесценција је огроман развојни изазов
3. У овом период се прелама све из претходног периода живота, из детињства, од дана рођења па до појаве тих физичких промена које означавају пубертет и личност се формира у више – мање трајну структуру.
4. Адолесцентна криза, дакле, није патологија сама по себи већ један развојни период кроз који мора да се прође, да би се изашло у виду јаче и чвршће личности.

Међутим, могућа су два исхода:

- неко постане отпорнији, јачи и спремнији за нову кризу
 - код неких индивидуа се развије нека врста патологије тј. изразито лош доживљај себе (негативна сексуална слика тела, анксиозност, тензија, кривица, ниско самопоуздање, осећај бесмопоћности, осећај бесмисла...), па је стручна помоћ неопходна.
5. Током читаве адолесценције су изузетно важне границе у породици. Адолесцент ће покушати да пређе неке границе, наизглед желећи да их пробије али несвесно ће желети да их не пробије. Због чега? Ако адолесцент покуша да пробије границе, родитељ му мора показати да му то неће поћи за руком јер ће се адолесцент тада осећати сигурније. Уколико пробију границе, адолесценти доживљавају да су пробили родитељску јачину. Ако доживе родитеље као слабе, схватиће да немају на кога да се ослоне. Границе не би требало да буду превише ригидне али морају да постоје управо зато да би адолесцент осетио да има јаког родитеља на ког ће моћи да се ослони када му буде тешко, са којим ће моћи да се идентификује и чију ће чврстину моћи да поунутри, што је неопходно за ментално здравље.
 6. Уколико се одређени проблем јави у адолесценцији, прави период за његово решавање је – период адолесценције. Адолесцентима је потребно пружити мало да би направили много. Резултати рада са њима лако су видљиви, док касније, када проблем бива запуштен – рад на њему је много тежи.



Деци требају узорци, а не критичари.

Како да помогнете својој деци да запамте 90% наученог



Замислите кофу са водом. Рецимо да желите да напуните кофу водом. Већина кофа не би требало да има икаквих проблема да задржи течност, наравно све док вода не почне да се прелива. Али у реалности, људски мозак не функционише баш тако. Шта више, већина информација коју научимо временом „исцури“. Уместо да нашу меморију посматрамо као кофу која задржава сву воду, требало би да се понашамо у складу с тим какво је наше памћење заиста: попут цедиљке која цури на све стране. Можда ће вам се ова аналогија чинити негативно, али то је сасвим нормално. Сем уколико нисте рођени са фотографским памћењем, није предвиђено да наш мозак памти баш сваку ситницу, чињеницу, информацију или искуство током живота.

Настанак Пирамиде учења током шездесетих година 20. века првенствено се приписује НТЛ институту у Бетхел-у, у држави Мејн. Ова пирамида приказује како људи уче и количину информација коју при томе памтимо.

Како су истраживања показала, људи памте:

- 5% онога што науче када уче на предавању
- 10% онога што науче читајући
- 20% онога што науче уз помоћ аудио-визуелних материјала (нпр. апликације, видео)
- 30% онога што науче када гледају практичан пример, односно када им се покаже нешто
- 50% онога што науче када су укључени у групну расправу
- 75% онога што науче када вежбају практично оно што су научили
- 90% онога што су научили када научено одмах примене у пракси (или када покушају да некога другог науче).

Основни циљ едукације није само да се ствари науче, него да се не забораве.

