**-1-**

 **RAZVOJ DJECE U PUBERTETU**

**PUBERTET KOD DJEVOJČICA**

Najburnije razdoblje u životu svakog čovjeka razdoblje je puberteta.-Turbulentnog prijelaza **od djeteta do odrasle osobe** . Doduše, savremen način života utiče da [djeca](http://www.wishmama.hr/wish-zoo/vasa-djeca-vas-neumorno-nagovaraju-da-nabavite-psa/) u **pubertet** ulaze znatno ranije nego prije. Naročito je to primjetno kada se radi o [djevojčicama](http://www.wishmama.hr/roditeljstvo/savjeti-za-roditelje/djecaci-i-djevojcice-koga-je-teze-odgajati/), malim princezama koje su do juče bile balerine zaokupljene svojim **ružičastim svijetom**, a danas misle da su odrasle i nastoje biti što **sličnije odraslima**.

**Prvi znaci puberteta**

**Djevojčice**, ranije ulaze u pubertet nego [dječaci](http://www.wishmama.hr/roditeljstvo/savjeti-za-roditelje/djecaci-i-djevojcice-koga-je-teze-odgajati/), uglavnom oko desete godine.

Često se **prvi znakovi** počinju javljati između devete i jedanaeste, a prvo sekundarno polno obilježje je rast grudi, kao i pojava stidnih dlačica. Dolazi do ubrzanja tjelesnog rasta i razvoja, sazrijevanja polnih žlijezda i početka stvaranja masnoga tkiva.Mala djevojčica pretvara se u djevojku. U tom razdoblju, u našim krajevima uglavnom oko 12. godine, javlja se i **prva menstruacija**  koja je često u početku neredovna te je potrebno neko vrijeme da se ciklusi stabiliziraju.

Paralelno s time, pojačava se **rad lojnih žlijezda** , a rezultat je pojačano znojenje, masna koža i kosa I pojava bubuljica.

Savladavati i razumjeti ze promjene djetetu nije nimalo jednostavno, i u tom trenutku glavna preokupacija postaje vlastiti izgled koji može prilično poljuljati **djetetovo samopouzdanje**, bilo da je u pubertet ušlo među prvima ili među posljednjima.

**Grupna pripadnost u doba puberteta je djeci važnija od roditeljskog autoriteta** U tom periodu djevojčica u fokus postavlja svoju poziciju među vršnjacima, i odjednom se javlja snažna potreba za grupnom pripadnošću i potvrdom, a idoli postaju glumci, pjevači…

 -2-

Konflikti s roditeljima često su sve  **učestaliji modul ponašanja** i tu je potrebno pružiti mudru roditeljsku podršku – razumjeti s čime se djevojčica susreće i pričati s njom o “novoj njoj”,pružiti toplinu i podršku, ali i postaviti čvrste granice i **pravila ponašanja**.

R**oditelji**  u danasnjem dobu puno ranije suočavaju s **pubertetskim promjenama**  nego što je to bilo prije isredina nameće vrijednosti zbog kojih je puno teže reagovati na pravilan način.

Prema istraživanjima, upravo [djevojčice](http://www.wishmama.hr/roditeljstvo/savjeti-za-roditelje/djevojcice-sminka-i-nakit-kada-je-pravo-vrijeme/) između devet i dvanaest godina najviše pokazuju znakove i želje za  **ulazak u svijet odraslih**.

Spoljašnji pritisak i potreba da budu što sličnije svojim **medijskim polustvarnim idolima**, kreiraju stvarne slike našminkanih djevojčica odjevenih u odjeću primjerenu odraslima. Danjašnje djevojčice smatraju da što prije izgledaš odrastao, to si popularniji. Nažalost, to je stvarnost u kojoj roditelji moraju vrlo ozbiljno i na vrijeme reagovati i zaštititi svoju djevojčicu od takvih pogrešnih vrijednosti. Jasno postavljena pravila koja ne narušavaju ličnost djeteta, ali mu daju do znanja gdje su granice, neizmjerno su važna u toj dobi.

 Roditelj ne smije pokleknuti pred uvjeravanjima svoje “mlade dame” da sve  **njezine prijateljice** nose štikle i smiju ostati vani do kasno uveče.

Roditelj ne treba pokleknuti pred optužbama od strane djeteta da je staromodan i da ga je pregazilo vrijeme kad se usprotivi facebook selfijima, twitteru i ostalim kanalima“koje sviimaju”. i sama djevojčica je zbunjena…i treba joj roditeljska pomoć.

Djevojčica u toj dobi, koliko god je **samouvjerena** i važna samoj sebi djelovala, zapravo je i sama zbunjena promjenama koje joj se događaju, uticajima i pritiscima koji je okružuju i  **roditeljski odnos**, pogotovo odnos s majkom, u tom trenutku zapravo ima presudnu ulogu u razvijanju njezine **ličnosti i odrastanju** u zdravu (u svakom smislu) mladu djevojku.

**Jednostavne su poruke** koje roditelji moraju poslati – tu sam za tebe, lijepa si takva kakva jesi, poštujem tvoje potrebe i osjećaje, čujem te i uvažavam.

 -3-

Roditeljima je ponekad i neugodno razgovarati o nekim temama, o **tijelu i seksualnosti**, ali njihovo izbjegavanje i očiglrdno pokazivanje neugodnosti zapravo je **velika greška**. Ponekad majke i nisu krive što su im takve teme “teške” jer su i same u toj dobi dobijale poruke da je to tabu o kojem se ne govori, i stoga nesvjesno takvo ponašanje prenesu na kćeri.

No podrška u **shvaćanju tjelesnih promjena** i razvoj svijesti o prihvaćanju i njegovanju vlastitoga tijela djevojčici treba osigurati da razvije zdrav stav prema samoj sebi i razvije samopouzdanje i ono što je neizmjerno važno, **samopoštovanje** kojim će lakše procjenjivati buduće situacije koje će joj godine koje slijede neizbježno donositi.

Samopoštovanje će joj pomoći da bude svjesna da se ne mora **stalno dokazivati ili natjecati**  s drugima, i to često u vrlo nezdravoj konkurenciji. Samopouzdanje djevojčici pomaže da razumije da nije strašno pogriješiti i da se pogreške mogu ispraviti.

**Pubertet** donosi turbulencije s kojima se teško bori i dijete i roditelj. Na tom je putu odrastanja potrebno puno strpljenja i razumijevanja te uvažavanja ponekad teško razumljivih situacija.

Na tom putu i roditelji mogu naučiti nešto novo o sebi, pogotovo **majke** koje su odrastale u drugačijim uslovima od onih u kojima sada odgajaju svoju djevojčicu, u društvu koje je nosilo neka druga ograničenja i nametalo neke druge vrijednosti.

**DJEČACI U PUBERTETU**

Kada desetogodišnjaku ogledalo postane najbolji prijatelj pred kojim je u stanju provoditi sate i sate, prepoznatcemo da dječak ulazi u **novu životnu fazu**. A kad mu se to spomenemo kao simpatičnu primjedbu, ne trebamo se iznenaditi njegovom **burnom reakcijom**. To su jedni od **prvih znakova puberteta kod dječaka**.

 -4-

U našem podneblju **pubertet kod dječaka** započinje **oko dvanaeste godine**, no često se događa da se prvi znaci primijete već oko desete godine, odnosno donja se granica iz različitih razloga i uslijed spoljašnjih uticaja sve više snižava. Istraživanja takođe pokazuju da, za razliku od djevojčica, gdje je taj postotak neznatan, oko 5 % dječaka genetski nasljeđuje sklonost prema **preuranjenom pubertetu**.

Ono što je takođe različito nego kod djevojčica, jest da dječaci počinju kasnije rasti – preciznije, vrhunac njihova rasta događa se **pri kraju puberteta**. Tu leži i objašnjenje zašto su odrasli muškarci u prosjeku viši od žena. Njihov je rast i puno brži jer imaju veću vrednost  **testosterona**, a tokom puberteta proizvodnja tog hormona kod dječaka čak desetorostruko poraste. Preuranjeni pubertet kod djevojčica odavno je prihvaćen kao činjenica, no u savremeno doba to postaje sve uobičajenija pojava i kod dječaka.

**Fizičke promjene kod dječaka**

**Prve promjene** koje dječaci na ulasku u pubertet primjećuju javljaju se na spoljašnjim **polnim organima**. One, naime, nastaju u testisima kad **polni hormoni** podstiču razvoj polnih organa i “pretvaraju” dječaka u muškarca, odnosno dolazi do **polnog sazrijevanja**.

Značajna je intenzivnija **pojava dlačica**, a one na licu (ispod nosa i na bradi) dokazuju im da napokon ulaze u svijet muškaraca pa su istovremeno i predmet ponosa, ali i neugodnosti. **Produbljivanje glasa** (mutiranje) također je jedna od odlika puberteta pa se ne treba iznenaditi ako dječak postane šutljiviji jer nikad ne zna kad će ga glas “izdati” i zaškripiti.

Već spomenuti nagli **tjelesni rast** popraćen je prvo rastom glave, ruku i nogu, te ti dijelovi dostižu krajnju dužinu pri kraju puberteta, za razliku od trupa, pa je potrebno neko vrijeme dok se svi dijelovi ne usklade. Intenzivnije je i jačanje kostura i mišićne mase.

 -5-

Zbog intenzivnijeg rada hormona, ni dječake ne zaobilaze neugodne bubuljice te pojačano **lučenje znojnih žlijezda**  pa **redovno održavanje higijene** postaje važnije nego ikada prije.

**Psihičke promjene kod dječaka**

Sve navedeno neosporno utječe na **psihu dječaka** koji se odjednom mora početi suočavati sa svim promjenama koje su ga zadesile, uz često zadirkivanje vršnjaka. Upoznavanjem vlastite **seksualnosti**, razmišljanje o smislu postojanja, sve što bismo uobičajenije vezali uz djevojčice te dobi, se dešava i kod dječaka pa rezultira i **nestalnim ponašanjem**, povlačenjem u sebe, pojačanom osjetljivošću dosad netipičnom za dječaka, opsjednutošću izgledom i suprotnim spolom, ali, s druge strane, i neočekivanim izljevima agresije.

**Kako pomoći dječacima**

Osnovno i jedino pravilo, naravno ako situacija ne ode u neželjene ekstreme, je **podrška i razumijevanje**. Komunikacija između **roditelja i djece** najčešće se svodi na teme vezane uz školu i slobodno vrijeme te se rješavaju “tekući” problemi. Manje se pritom razgovara o osjećajima i konkretnim poteškoćama i razmišljanjima.

Često je to posebno izraženo u **komunikaciji s dječacima** jer je njih je teže “pridobiti” da se otvore i kažu što ih muči pa roditelji ponekad prihvate tu “liniju manjeg otpora” i zadrže taj obrazac ponašanja. Roditelj dječaka koji se upravo sada suočava s turbulentnim promjenama, treba učiniti suprotno – pokazati dječaku da su u razgovoru ravnopravni te će se ubrzo početi osjećati shvaćeni i poštovani. To je prvi korak ka uspješnoj komunikaciji.

Roditelja ne treba obeshrabriti demonstrativna lupanja vratima,od strane dječaka  **šutnja koja traje danima** ili pak agresivne i grube riječi – sve je to uobičajeno za tu fazu te je potrebno mnogo strpljenja da uopšteb započnete razgovor koji nikako ne treba forsirati. Puno je bolji pristup nenametljivog

 -6-

započinjanja uvodnom rečenicom “Ako o nečemu želiš razgovarati, možemo to sada”.

 Vrlo je značajna **asertivna komunikacija** koja se temelji na jasnom iskazivanju vlastitih osjećaja i potreba. Tako je npr., bolje reći: “Ljutim se kad ti je tako neuredna soba jer ja za tobom moram pospremati”, nego da izgovorite “Da se to više nikada nije ponovilo, kako možeš biti tako neuredan?!”. Na taj način roditelj izbjegava optužbu, a u prvi plan postavlja svoje osjećaje koje je njegovo ponašanje izazvalo.

**Treba biti uzor dječacima**

Iako je potrebno strpljenje i taktičnost za **uspostavljanje kvalitetnog odnosa** s dječakom u vrtlogu pubertetskih promjena, to nikako ne znači da u “čekanju” da se on otvori treba roditelj odustati. Vrlo jasno roditelj mora postaviti granice i pravila ponašanja te odlučno postavljati **razumne zahtjeve**.

Tako umjesto “Koliko ti puta moram reći da pospremiš sobu”, smireno i decidirano treba postaviti zahtjev: “Molim te, danas poslijepodne pospremi sobu” I treba insistirati da zadatak u tom roku bude izvršen, bez odgađanja. I nakon toga **ne treba zaboraviti pohvalu**, što je stimulacija za sljedeću situaciju u kojoj će se roditelj i dječak zajedno sigurno uskoro naći i koju će morati rješavati.

Iako će se ponekad činiti roditelju da je ispred njega “zid” do kojeg ne dopiru njegove riječi i molbe, treba imati na umu da su i u tom turbulentnom periodu roditelji u djetetovim očima još uvijek uzor i potreban stup, iako se roditelju čini da ga potpuno **ignoriraju i odbacuju njegov autoritet**.

Oni itekako čuju što im se govori čak i kada se čini suprotno, i zbog toga je izuzetno važno da imroditelji budu model ponašanja koji će slijediti. Pri tom im treba dati prostora za **razvoj njihove individualnosti** te prostora za “rast” u svakom smislu. Naravno, pod roditeljskim budnim okom.