

## Füüsiline areng

Noorukiiga on justkui sild lapse- ja täiskasvanuea vahel. See periood hõlmab endas ka puberteeti ehk seksuaalse küpsuse saavutamist.

- Noorukiiga algab umbes 10-12 aasta vanuselt ning kestab kuni 21-aastaseks saamiseni. Puberteet lõppeb enamasti 16-18 aasta vanuselt.
- **Tüdrukutega** aset leidvad muutused: kiire kasv ja kaalutõus, rindade välja arenemine, kubeme- ja kaenlaaluste karvakasv, esimene menstruatsioon.
- **Poistega** aset leidvad muutused: kiire kasv ja kaalutõus, kubeme- ja näokarvade kasv, peenis areneb suuremaks, hääl muutub madalamaks, lihasmassi tõus.
- Noorukieas huvitub noor seksist; nad saavad palju infot seksi kohta oma sõpradelt ning internetist. Samas kõige parem oleks, kui noor kuuleks seda kõike Sinult kui lapsevanemalt.

## Aju areng

Teadlased on leidnud, et aju areneb veel 20ndate eluaastate jooksul.

- Noorukieas loob aju palju kudesid, mis on väga tähtsal kohal mõtlemise ja loogilise arutluse arengus.
- Ajuosa, mis vastutab organiseerimise, planeerimise ja loogilise arutluse eest, ei ole teismeeas veel täielikult arenenud, seega kasutavad teismelised alternatiivina ajuosa, mille nimi on amügdala, mis vastutab „kõhutunde“ ehk siis impulsiivsete reaktsioonide eest. Seetõttu võib noor riskeerida, osaleda ohtlikes ettevõtmistes ning tõsta mässu vanemate vastu.
- Vaatamata sellele, et nooruki aju ei ole täielikult arenenud, on nad siiski võimelised arutlema ka tõsisematel teemadel ning nad võivad osaleda keerulisemates vaidlustes, et oma vaatenurki teatavaks teha.

## Teadlased ütlevad

„Ei ole õiglane nõuda noorelt, et nad mõtleksid nagu täiskasvanud, kui nende aju ei ole arengus veel nii kaugemale jõudnud.“

*Dr. Jay Geidd, NIMH*

Ameerika Psühholoogilise Assotsiatsiooni uurijad on leidnud, et vaatamata noorukieas toimuvale kiirele aju arengule vajab nooruk siiski vanemate toetust ja juhtimist, et teha mõistlikke otsuseid.

„Aju kasvab kuni varaste 20ndate eluaastateni. 21-22 aastaseks on noor füüsiliselt täiskasvanueale lähedal.“

*Dr. Gur, UPENN*

„Teismelised oskavad organiseerida ja planeerida oma elu, lihtsalt mitte nii hästi, kui 20-25 aastased“

*Dr. E. Sowell, UCLA*

## Noorukiea muutuste mõju noorele endale

- Teismelised tunnevad, et mitte keegi ei saa neist täielikult aru.
- Nii poisid kui tüdrukud on väga mures oma välimuse pärast ning soovivad sobituda sõprade hulka.
- Nad märkavad kiiresti vanemate tehtud vigu ning teevad oma arvamuse selles osas teatavaks.
- Noorukid armastavad öelda, et nad ei vaja oma vanematelt abi ja nõuandeid.
- Nooruk tahab veeta rohkem aega oma sõprade kui perekonnaga.
- Teismelisel võib tekkida küsimusi seksi kohta.
- Noorukid armastavad rohkem privaatsust (nt. toaukse lukustamine).
- Teismelised on väga enesekesksed ja arvavad, et ainult nende arvamus on tähtis ning kõige õigem.

## Mida Sina lapsevanemana teha saad?

- Ära kritiseeri või võrdle noorukit teistega.
- Ära oota, et Sinu teismeline ise muutub – teda tuleb julgustada ja aidata muutustele.
- Kuigi noorukid üritavad asju eelkõige ise teha, vajavad nad siiski vanemate abi. Toeta teda!
- Ära oota, kuni ta hakkab läbi kukkuma milleski, aita teda pigem igapäevaselt.
- Räägi oma teismelisega tema vaatenurkadest ning oma kogemusest.
- Suhtu austusega nende positiivsetesse arvamustesse.
- Kiida noorukit tublide saavutuste ja heade tegude eest.
- Ära tõtta oma teismelise valearusaamu kergekäeliselt parandama, vaid kuula ta ennem ära.



Mitmedimensionaalne pereteraapia

## ARENG NOORUKIEAS

