

Sadržaj

Kako čitati ovu knjigu?.....	1
Uvod	2
Adolescencija kao prijelazno razdoblje: biološke, psihološke i društvene promjene.....	2
Zašto adolescentski kaos nije samo problem, nego i prilika za rast?	3
1. Enneagram i unutarnje autorstvo u adolescenciji	4
1.1. Zašto upotrebljavamo Enneagram?	4
1.2. Unutarnje autorstvo kao cilj odrastanja	5
2. Ulazak u svijet adolescenata	7
2.1. Zašto je adolescencija toliko zbunjujuća?	7
2.2. Mitovi i stvarnosti o adolescentima.....	10
3. Devet lica adolescentskog kaosa.....	13
3.1. Lice pobune.....	14
3.1.1. Zašto adolescenti izazivaju autoritete?	14
3.1.2. Kritička svijest i samopouzdanje kao temelj odgovornosti	15
3.1.3. Refleksivna pitanja i zadaci	17

3.2. Lice nesigurnosti.....	18
3.2.1. Adolescentski strahovi i sumnje u sebe.....	18
3.2.2. Utjecaj društvenih mreža na razvoj identiteta.....	19
3.2.3. Refleksivna pitanja i zadaci.....	21
3.3. Lice emocionalnih oluja.....	22
3.3.1. Promjene raspoloženja i intenzitet osjećaja.....	22
3.3.2. Kako prepoznati vrtlog emocija i upravljati njime?.....	24
3.3.3. Refleksivna pitanja i zadaci.....	25
3.4. Lice izolacije.....	26
3.4.1. Osjećaj usamljenosti unatoč društvu.....	26
3.4.2. Teškoće u uspostavljanju bliskosti.....	27
3.4.3. Refleksivna pitanja i zadaci.....	28
3.5. Lice traženja pripadnosti.....	30
3.5.1. Važnost vršnjačkih grupa i njihov utjecaj.....	30
3.5.2. Kada pripadnost postaje zamka.....	30
3.5.3. Refleksivna pitanja i zadaci.....	31
3.6. Lice identitetske zbunjenosti.....	32
3.6.1. Dvojbe adolescenata o sebi i budućnosti.....	32
3.6.2. Eksperimentiranje s različitim ulogama i stilovima.....	32
3.6.3. Refleksivna pitanja i zadaci.....	33
3.7. Lice ranjivosti.....	35
3.7.1. Skriveni strahovi i emocionalni teret.....	35
3.7.2. Kako poduprijeti adolescenta u kriznim trenucima?.....	36
3.7.3. Refleksivna pitanja i zadaci.....	37
3.8. Lice sukoba s roditeljima.....	38
3.8.1. Generacijske razlike i nesporazumi.....	38
3.8.2. Komunikacijske strategije za bolje razumijevanje.....	38
3.8.3. Refleksivna pitanja i zadaci.....	41

3.9. Lice nade i potencijala.....	43
3.9.1. Kako adolescentski kaos može postati odskočna daska za zrelost?	43
3.9.2. Primjeri uspješnih promjena i rasta.....	44
3.9.3. Refleksivna pitanja i zadaci.....	46
4. Odnos kao okvir sazrijevanja.....	47
4.1. Odgoj između anarhije i krutosti.....	47
4.2. Adolescencija kao ogledalo prijašnjih godina.....	48
4.3. Obrambeni štit adolescencije	49
5. Adolescenti i društvo	50
5.1. Kultura uspjeha i pritisak izvedbe.....	51
5.2. Prijateljstva i ljubavi u adolescenciji	53
5.3. Slobodno vrijeme i kultura mladih.....	54
5.4. Refleksivna pitanja i zadaci.....	55
6. Kako iz kaosa raste zrelost	56
6.1. Adolescentski kaos kao laboratorij života	58
6.2. Ključne vještine za ulazak u odraslost.....	59
6.3. Nada u procesu odrastanja	61
6.4. Refleksivna pitanja i zadaci.....	62
7. Zvuk bunta – glazba i potraga adolescenata za slobodom.....	63
7.1. Zvuk i stil kao ogledalo identiteta.....	64
7.2. <i>Rock i punk</i> i alternativne scene.....	66
7.3. Od <i>walkmana</i> do TikToka	68
7.4. Današnji adolescenti i glazbeni bunt	70

7.5. Glazba kao prostor zajedništva i izolacije	72
7.6. Što odrasli (ne) razumiju o glazbenim fazama adolescenata.....	73
7.7. Refleksivna pitanja i zadaci.....	74

Zaključak: Ljepota nesavršenog puta	75
--	-----------

element.hr