

roditeljstvo.ks

Podrška roditeljstvu

za roditelje učenika srednjih
škola Kantona Sarajevo



Sarajevo, septembar 2023.

roditeljstvo.ks



**PODRŠKA RODITELJSTVU
ZA RODITELJE UČENIKA SREDNJIH ŠKOLA KANTONA SARAJEVO**

Sarajevo, septembar 2023.

Dragi roditelji,

idealno roditeljstvo ne postoji. Želeći najbolje za svoje dijete, svako od nas roditelja napravi pogrešku. Od trenutka začeća do rođenja djeteta veselimo se, brinemo i željno iščekujemo da ugledamo biće koje će nam upotpuniti i uljepšati život. Rođenjem djeteta dobili smo najljepši i najodgovorniji „zadatak“ u životu. Niko od nas postavši roditelj nije dobio uputstvo za roditeljstvo (tako nešto ne postoji). Roditelji sazrijevaju uz svoju djecu, rastu s njima, osluškiju njihove potrebe. Svi mislimo da ovaj „zadatak“ ispunjavamo na najbolji način. Međutim, često smo zbunjeni jer ne znamo kako da ispravno postupimo prema našem djetetu. Odgajati dijete je kao da iglom kopamo bunar. Iako je zahtjevno biti roditelj, to je i najljepši razvojni zadatak koji imamo u životu. Rođenjem djeteta nismo dobili prijatelja, niti je dijete dobilo prijatelja. Dobili smo više od prijatelja – jedino biće koje ćemo voljeti i biti uz njega bez uvjeta. Za dijete su roditelji i porodica sigurna baza iz koje može nesmetano razvijati svoje potencijale. Međutim, moramo znati da dijete prolazi kroz različite faze psihomotornog, emocionalnog, kognitivnog i socijalnog razvoja. U svim ovim razvojnim procesima mi roditelji imamo puno pitanja, dilema i nekada ne znamo da li se ophodimo prema djetetu na način koji će pozitivno utjecati na njegov/njen razvoj.

Cilj nam je da vam pomognemo, te smo u ovoj brošuri saželi najvažnije znanja i strategije koje vam mogu biti korisne u komunikaciji vašeg djeteta srednjoškolca. Iz praktičnog iskustva u radu s adolescentima, te u skladu sa rezultatima brojnih istraživanja koja su provedena na adolescentima, predstavili smo vam najvažnije elemente koji pomažu da roditelji bolje razumiju svoje dijete.

Ovo nije „brošura sa receptima“ – jer svako je dijete drugačije i jedinstveno.

U brošuri smo najprije naveli zdravstvene aspekte za koje smatramo da bi svaki roditelj s njima trebao biti upoznat, a potom smo obradili nekoliko važnih tema: empatiju, komunikaciju, načine rješavanja konflikata, samopoštovanje.

BITI RODITELJ ADOLESCENTU

Povjerenje vašeg djeteta sada postaje izuzetno važno. Djetetu je potrebno da zna da vam se bez straha može obratiti za informaciju i savjet. Ne želi da ga kontrolišete, ali potrebno je da zna da ste tu, da ćete mu pružiti otvorenu i iskrenu informaciju, jasna očekivanja i strukturu te sigurno okruženje. U periodu adolescencije na kušnju su stavljeni: samopouzdanje, sposobnost donošenja odluka, vještine komunikacije, samopoštovanje, empatija i vještine rješavanja sukoba koje je vaše dijete naučilo. Ove vještine su mu sada najviše potrebne. Kako ne postoji osoba koja nije napravila grešku u životu, tako će i vaš adolescent ponekad pogriješiti, nastojeći da donese samostalnu odluku. I upravo onako kako malo dijete zna biti povrijeđeno, tako će i vaš adolescent biti povrijeđen u mnogim situacijama s kojima se kao "odrasli" susreće. Vaša "ptica" isprobava svoja krila. U tim letovima i padat će, ali uz vašu podršku i potencijale koje ste razvili kod njega u ranijim životnim periodima naučit će ponovo da leti. Podrška koju dobiva od vas će mu biti najvažnija. Na taj način, odnos između vas – roditelja i vaše djece bit će snažniji, te uz primjerenu kontrolu, adekvatnu komunikaciju i pokazivanje interesa za njihove aktivnosti, omogućit ćete im da budu funkcionalni i autonomni – i da lete i kada padaju.

ZDRAVSTVENI, PSIHOLOŠKI I PEDAGOŠKI ASPEKTI

ZDRAVSTVENI ASPEKT

Dijete kroz adolescenciju pokazuje, kako fizičke, tako i emocionalne promjene. U ovom uzrastu koji možemo „podijeliti“ na tri faze – od 10 do 14 godina (mlađi adolescenti), od 15 do 18 godina (srednji adolescenti) i od 19 do 24 godine (stariji adolescenti) – potrebno je roditelje informisati kako da prate mentalno zdravlje djece, posebno emocionalne i socijalne promjene koje su u ovom periodu posebno istaknute.

Roditeljima treba dati stručne pravce kako da započnu razgovor sa svojim djetetom:

- (1) kako da imaju otvorenu, iskrenu i direktnu komunikaciju,
- (2) kako da prepoznaju emocije svoga djeteta,
- (3) kako da im pomognu u donošenju odluka i
- (4) kako da jačaju djetetu samopouzdanje i samopoštovanje.

Potrebno je stalno razgovarati sa djetetom o školi i nastaviti pratiti njegov napredak i na vrijeme uočiti eventualna odstupanja od uobičajenih rutina, promjene u njegovoj aktivnosti, te o tome informisati razrednika/ icu.

Upozoravajući znakovi "da nešto nije uredu" sa djetetom su: – spava duže i teško se budi,

- jede manje,
- djeluje nezainteresovano,
- povlači se,
- ne učestvuje u razgovoru,
- neraspoloženo je,
- ima negativan stav prema uobičajenim stvarima,
- odbija da pohađa nastavu.

O svemu primijećenom roditelji trebaju informisati razrednika, nastavnike te potražiti pomoć od psihologa i pedagoga škole.

FIZIČKA (NE) AKTIVNOST

Fizička aktivnost ili nasuprot tome, sjedilačke navike imaju mnogostruk uticaj na zdravlje i kvalitet života, motorne kompetencije i vještine, kardiorespiratorne funkcije, indeks tjelesne mase- BMI (body mass indeks). Navika dugotrajnog sjedenja ili nepravilnog položaja mogu uzrokovati probleme kao što su: narušavanje građe koštano-mišićnog sistema, bolovi u kičmi i zglobovima, grčevi u mišićima, glavobolja.

Fizička aktivnost za djecu u rastu i razvoju ima pozitivan uticaj na mineralizaciju kostiju (gustoća kosti).

Redovna fizička aktivnost poboljšava i unapređuje fizičko i mentalno zdravlje djeteta. Potrebno je osigurati da dijete bude aktivno svaki dan, poduzimajući svakodnevno različite aktivnosti – igre na otvorenom prostoru, igre s loptom, trčanje, fizičke vježbe rastezanja, šetnje. Uključivanje djeteta u strukturirane fizičke aktivnosti, vježbanje i sport (školske i vanškolske aktivnosti) uveliko doprinosi opštem zdravlju. Djeca bi trebala biti tjelesno aktivna najmanje jedan sat dnevno. Roditelji/staratelji moraju dati pozitivan primjer vodeći sami aktivan životni stil i čineći tjelesnu aktivnost dijelom svakodnevnog života porodice.

Djeca koja su aktivna tokom djetinjstva, tu naviku zadržavaju i u odrasloj dobi, vodeći aktivan život.

IZLOŽENOST EKRAMIMA (SINDROM „EKRAMIZACIJE“)

Izloženost ekranima, odnosno digitalnim tehnologijama u savremenom periodu se izrazito i ubrzano povećava, uz spuštanje dobne granice prema sve mlađoj djeci. U velikom je porastu broj sati provedenih u igricama na internetu i pretragama na internetu. To direktno utiče na izmjenu dnevnog rasporeda aktivnosti djeteta, razvijanje sjedilačkih navika uz smanjenje fizičke aktivnosti, promjenu navika u ishrani, povećanu konzumaciju grickalica, povećanje tjelesne težine, pa i odlaganje fizioloških potreba. Zdravstveni izazov usljed pretjeranog izlaganja ekranima je i naprezanje vida, nepravilan položaj tijela, odlaganje spavanja. Poseban izazov je sadržaj koji dijete konzumira putem digitalnih medija, ukoliko nije kontrolisan.

Roditelje/staratelje treba podučiti o mehanizmima kontrole nad vremenom i sadržajem digitalnih medija koje djeca koriste.

Smanjena fizička aktivnost, sjedilačke navike, produženo vrijeme ispred ekrana, zajedno s promjenama u ritmu spavanja i ishrane, međudjelovanjem rizik su za dječije zdravlje.

DIGITALNI MEDIJI I ZDRAVLJE DJECE

Svjesni savremenih generacija roditelja koji i sami koriste društvene mreže, što se nesumnjivo prenosi na djecu, potrebno je razvijati inovirane pristupe u racionalnom korištenju digitalnih medija, i kod roditelja.

Ovo se posebno odnosi na korištenje društvenih mreža, koje su neminovnost u savremenom dobu. Društvene mreže omogućuju veću raznolikost odnosa, pa je djecu i mlade ključno podržavati u kritičkom promišljanju odnosa. Interakcije na društvenim mrežama ne moraju nužno biti štetne, no važno je da se razviju i postoje dobri prijateljski odnosi u direktnoj komunikaciji.

EMPATIJA

Empatija se definiše kao sposobnost razumijevanja osjećanja drugih. Kada smo empatični, sposobni smo da se uživimo u situaciju i stanje druge osobe. Da bismo to postigli, moramo uložiti dodatni napor da s nekim podijelimo njegov ugodan, ali i neugodan doživljaj, bez osuđivanja i bez osobnog shvaćanja negativne reakcije druge osobe. Empatična osoba uspijeva zadržati SVIJEST O SVOJOJ ULOZI te nastoji pronaći najbolje rješenje za tuđe probleme. Empatijom s drugima razvijamo ljubav, pokazujemo da se brinemo o drugima i da smo spremni da saradujemo. Empatija može biti **kognitivna i emocionalna**.

Emocionalna empatija je način doživljavanja emocija koje su u skladu, tonu i relativnom intenzitetu s onima koje druga osoba doživljava (Davis 1994). Empatija se obično javlja gledanjem, vjerovanjem ili zamišljanjem da osoba doživljava neku emociju ili je u situaciji koja izaziva emocije (Maibom 2012). U načelu, osoba se može suosjećati s bilo kojom emocijom koju neko drugi doživi, sve dok je sama sposobna doživjeti tu emociju (Hoffman 2000).

Kognitivna empatija podrazumijeva kapacitet pojedinca da razumije i zauzme mentalna stanja drugih. Istraživanja sugeriraju da postoje najmanje dva uobičajena načina zauzimanja tuđe perspektive i oni imaju različite emocionalne i ponašajne posljedice. Jedan od načina da se zauzme perspektiva drugih je da osoba zamisli kako drugi misle ili se osjećaju u svojoj situaciji. To se objašnjava teorijom uma (Gopnik i Meltzoff 1998). Koristeći sistematiziran oblik obrade informacija, ljudi primjenjuju sustav pravila izvedenih iz vlastitih iskustava kako bi pretpostavili mentalna stanja drugih. U slučaju da ljudi tačno pretpostave tuđe misli i osjećaje, mogu precizno procijentiti tuđe namjere i predviđati njihovo ponašanje (Vachon i sur. 2014).

Drugi način zauzimanja perspektive odnosi se na sposobnost pojedinca da zamisli šta bi mislio i kako bi se osjećao da je u situaciji druge osobe. Ovo je ponekad poznato kao stimulacijska perspektiva (Gallese 1998). Za razliku od zauzimanja tuđe perspektive, u stimulaciji se osoba projicira u situaciju drugoga i razmatra vlastite odgovore na situaciju pri čemu krajnji cilj nije usredotočiti se na sebe i vlastite reakcije, nego bolje razumjeti reakcije drugih.

Empatija kod adolescenata je od presudnog značaja, jer je to životni period sa puno izazova. Adolescente prate snažne emocije, pod većim su socijalnim i društvenim pritiskom i općenito im se dešavaju velike promjene u životu. Prelaskom iz osnovne u srednju školu najprije se trebaju prilagoditi na drugačiji pristup podučavanju. Odabirom srednje škole najčešće se usmjeravaju prema izboru budućeg zanimanja, trebaju se uklopiti u novi socijalni milje, sebe vide kao odrasle osobe koje kušaju život na drugačiji način. Adolescenti mogu često biti egocentrični i fokusirani na svoje želje i potrebe. Razvoj empatije i poučavanje adolescenata da se brinu za druge te da postanu suosjećajni. može im pomoći da se bolje povežu s drugima i izgrade uspješne odnose. Dakle, za adolescente je sposobnost razvoja empatije ključni korak u njihovom razvoju jer **poboljšava socijalne vještine** i njihovu sposobnost da se brinu o drugima. Iako se empatija javlja još u ranim fazama razvoja djeteta, tokom adolescencije se nastavlja razvijati, ali posebnu ulogu igra zauzimanje perspektive, što omogućava šire odgovore suosjećanja i uživanje u tuđa emocionalna stanja.

KAKO MOŽETE UČVRSTITI EMPATIJU KOD SREDNJOŠKOLACA?

1. Pružite privrženost i podršku

Razvijajte sigurnu privrženost kod adolescenata. Pokažite im da vam mogu vjerovati, da ispunjavate njihove emocionalne potrebe i da mogu da vam se obrate onda kada se ne osjećaju dobro. Važno je da im pokažete djelom (a ne samo riječima) da mogu računati na vas kad im je potrebna i emocionalna i socijalna podrška. Istraživanja pokazuju da djeca koja imaju roditelje koji im pomažu da se nose s negativnim emocijama na suosjećajan i adekvatan način, imaju veću vjerovatnost da pokažu brigu za drugu djecu, tj. da budu empatičniji. Grlite svoje adolescente. Iako u nekom periodu razvoja počnu manje

tražiti vaš zagrljaj, vi ne posustajte, nastavite grliti svog adolescenta. To je, također, način da adolescentima pružimo privrženost, ali i da ih učimo da zagrljaj drugima pomaže da se osjećaju bolje. Osim toga, istraživanja su pokazala da topli ljudski dodir utiče na zdravlje (oslobađa se oksitocin koji pozitivno djeluje na rad srca).

2. Pričajte o emocijama

Adolescenti moraju prvo naučiti kako da razumiju i izraze svoja osećanja, što će im kasnije pomoći da budu empatični prema drugima. Roditelji mogu pomoći da oni prepoznaju svoja osjećanja i da ih ispolje na društveno prihvatljiv način. Jasno ih pitajte kako se osjećaju. Kada ispoljavaju emocije na društveno neprihvatljiv način, potaknite ih na razmišljanje o tome i dajte im savjete kako mogu drugačije; "Uredu je da osjećaš ljutnju, ali to što si udario druga, povrijedio sebe ili razbio prozor, neće ti pomoći da problem bude riješen... Stvari se samo kompliciraju... Sasvim je uredu biti tužan kada izgubiš nešto što ti je drago, isplači se, razgovarajmo o tome..."

3. Zapamtite da je vaše dijete neovisna osoba

Tretirajte svoje dijete kao neovisnu osobu s vlastitim umom i interesima. Zasiurno postoje situacije u kojima vaš adolescent osjeća neku emociju koju vi ne osjećate u tolikoj mjeri. Podržite i prihvatite da se tako osjeća bez ismijavanja, ponižavanja, minimiziranja tipa "ma nije to ništa, zašto se zbog toga brineš i trošiš..."

Dozvolite svome adolescentu da ponekad nešto i ne podijeli s vama. To je njihov način da se suočavaju sa situacijama, a ponekad vas žele i zaštititi od dodatne brige.

4. Modelirajte empatičko ponašanje i potaknite osjećaj suosjećanja

Učenje po modelu je jedan od najboljih oblika ponašanja. "Ako hoćeš da odgojiš dijete samo se ponašaj!" Adolescent koji u svojoj obitelji vidi pozitivne primjere brige za drugoga, posebno ako se takve situacije ponavljaju, ima veću šansu da stvori osjećaj brige prema drugome i da u narednim sličnim situacijama pokazuje ponašanje kao i njegovi roditelji.

5. Pomozite im da se stave u cipele druge osobe

Kada adolescenti identificiraju ili osjećaju da je druga osoba slična njima, veća je vjerojatnost da će osjetiti empatiju prema toj osobi. Potičite ih na razgovor o ljudima koji prolaze neku patnju, npr. kako se osjećaju mladi pogođeni ratom ili zemljotresom, kakav im je život i kakva im je svakodnevica...

6. Pružite im priliku da empatijske vještine provedu u praksi

Kao roditelji, možete im pomoći identificirati mjesta na kojima mogu imati priliku izravno surađivati s ljudima u potrebnim situacijama, što im omogućuje da se počnu poistovjećivati s tim ljudima i dodatno ojačati njihov empatički razvoj... Potaknite ih da volontiraju, pomažu ljudima u potrebi, rade društveno korisne stvari, uključe se u školske projekte koji propagiraju humanost i aktivizam. Volontiranje u zajednici može pomoći mladim ljudima da steknu iskustvo i nauče o životima drugih ljudi. Mnoge studije potvrđuju da pomoć nezbrinutim životinjama, također, može adolescenta naučiti odgovornosti i empatiji.

7. Učite ih različitostima

Učenje o različitostima u kulturi, religiji, seksualnosti i drugim aspektima može pomoći adolescentima da razviju razumijevanje za druge ljude i njihove potrebe. Također, ovo može spriječiti razvoj predrasuda usljed nedostatka informacija i ohrabriti ih da prihvate različitosti.

Nedostatak empatije može se uočiti kada reagiramo kao da smo središte svemira. Pažnja je usmjerena samo na nas i ne shvaćamo štetu koju prouzrokuju naše riječi ili razočaranje koje uzrokuju naše geste. Nedostatak empatije nas tjera od drugih, postavlja zidove, ruši mostove.

*Empatija nam **omogućava da reguliramo svoje osjećaje**, a ne da budemo robovi naših ispada. **Empatija nas ujedinjuje, približava, povezuje**. Omogućava nam da se prema drugima odnosimo onako kako bismo željeli da se drugi prema nama ponašaju. Zbog toga je toliko važno raditi na empatiji kod adolescenata. To je vještina koja će vam olakšati život i bit ćete puno sretniji.*

SOCIJALNE VJEŠTINE

(VJEŠTINE KOMUNIKACIJE S ADOLESCENTIMA)

Kvalitetan odnos s djetetom koje prolazi kroz turbulentno razdoblje adolescencije temelj je pružanju učinkovite podrške njihovoj mentalnoj dobrobiti te socijalnom i emotivnom učenju i sazrijevanju. Kako vaše dijete odrasta, komunikacija je jedan od načina na koji možete pokazati svoju ljubav i poštovanje. Komunikacija je proces dijeljenja misli, ideja, stavova i osjećaja verbalnim ili neverbalnim putem. Iako ta definicija zvuči jednostavno, svi znamo da je lako „zapeti“ u komunikaciji i da, iako govorimo istim jezikom, često imamo osjećaj da se ne razumijemo. Takva nerazumijevanja, te sukobi koji iz njih izvire, česte su pojave pri odgoju adolescenata, stoga je neophodno prvenstveno razumjeti razvojne karakteristike koje sa sobom nosi adolescencija.

PO ČEMU JE ADOLESCENCIJA KARAKTERISTIČNA?

Intenzivne fizičke, seksualne, emocionalne, socijalne i kognitivne promjene s kojima se adolescent susreće čine ovo razdoblje vremenom zbunjenosti, ali i otkrića. Adolescenti napuštaju sigurnost djetinjstva i preuzimaju odgovornosti odraslih.

Odnos adolescenata i njihovih roditelja, učitelja i drugih značajnih odraslih osoba u njihovom životu može biti ispunjen nerazumijevanjem i sukobima. U potrazi za svojim identitetom i samostalnošću, adolescenti mogu biti skloni pobunama prema odraslima, posebno prema roditeljima, koje često vide kao osobe koje ih neprestano zadržavaju u djetinjem dobu, govoreći im šta da rade i ograničavajući im slobodu. Iz perspektive adolescenta, njegovi roditelji izgledaju kao dvoje ljudi srednjih godina koji su slučajno njegovi roditelji, koji su mnogo gori nego roditelji njegovih prijatelja i jedino što znaju je izmišljati „glupa“ pravila i prigovarati.

Adolescenti imaju osjećaj kako ih roditelji ne razumiju, a roditelji se osjećaju kao da sve što čine, govore i rade biva uzaludno. U razgovorima „obje strane“ imaju doživljaj razgovora preko „gluhih telefona“. Važno je imati na umu da je ovo razvojno razdoblje koje, kao i svako drugo, ima pozitivne i negativne strane te da oko njega nema potrebe katastrofirati.

U razgovoru s roditeljima često se primjećuje da se pribijavaju trenutka kada će njihova djeca ući u razdoblje adolescencije za koje se pretpostavlja da sa sobom nosi stres i iskušenje za roditeljske vještine. Roditelji obično navode da im je teško komunicirati s adolescentima jer se razilaze u mišljenjima. Imaju dojam da ih adolescenti ne slušaju i ne poštuju, te smatraju da su adolescenti skloni intenzivnim izljevima emocija s kojima se ne znaju nositi. Važno je napomenuti da negativna uvjerenja odraslih osoba o adolescentima često dovode do samoispunjavajućeg proročanstva, tj. pojave da se odrasle osobe prema mladima odnose unaprijed od njih očekujući „bezobrazno“ ili „neodgovorno“ ponašanje, zbog čega se ponekad mladi upravo tako i ponašaju. Zbog toga, prilikom razmišljanja o adolescenciji, poželjno je ostaviti stereotipe po strani i pokušati razumjeti svog adolescenta te mu dati podršku.

Vaše dijete je gotovo odrastao čovjek, sposobno da sa vama razgovara skoro o svemu. Može razmišljati o novim idejama, graditi vlastite ideale i zacrtati svoj put. Suočit ćete se sa brojnim izazovima dok budete savladavali promjene u vašem odnosu, ali kao i uvijek, te promjene vam daju priliku da svoje dijete naučite kako da donosi ispravne odluke, rješava sukobe i nosi se s neuspjehom. Njegov primarni zadatak je da otkrije svoj jedinstveni identitet. Vaše dijete osjeća snažan poriv da izrazi ono što ono jeste, a ne ono što drugi od njega očekuju da bude. Možda to

izrazi kroz iznenadnu promjenu izbora muzike, frizure, prijatelja, planova za budućnost, a mogu se razviti i nova vjerska ili politička uvjerenja. S druge strane roditelji strahuju da se sada gubi sve ono čemu su učili svoju djecu. Isto onako kako je vaš dvogodišnjak eksperimentirao s raznim predmetima, tako sada vaš tinejdžer eksperimentira sa svojim identitetom. Isprobava različite ličnosti kako bi otkrio koja mu najbolje pristaje. Kako bi to učinili, prvo moraju odbaciti neke svoje stare navike i načine. Adolescenti često isprobavaju identitete koji se dosta razlikuju od ličnosti njihovih roditelja. Slušaju muziku koja se ne sviđa njihovim roditeljima, nose odjeću koju im roditelji ne vole i zauzimaju stajališta s kojima im se roditelji ne slažu. Time što se počinju dosta razlikovati od svojih roditelja, adolescenti mogu bolje da shvate ko su ustvari oni sami.

Usprkos razvitku kritičkog mišljenja, kod adolescenata su često prisutne određene pogreške u mišljenju. Adolescenti su nerijetko egocentrični, tj. svjesni su sebe, svojih osjećaja i stavova zbog čega se ponekad ne mogu staviti u tuđu poziciju. Često imaju dojam da su njihova iskustva jedinstvena i da ih niko ne može razumjeti. Ova pogreška u mišljenju može postati poteškoća kad adolescent povrijedi drugu osobu jer nije u obzir uzeo njene osjećaje. Tada je važno otvoreno iskomunicirati svoje osjećaje, poštujući pritom adolescentovu perspektivu i imajući na umu egocentrično mišljenje. Primjerice, ako vaša adolescentica nije došla kući u dogovoreno vrijeme i to opravdava time da joj je bilo važno ostati družiti se s prijateljima, možete joj ja-porukom dati do znanja kako se vi osjećate: „Kada nisi došla u dogovoreno vrijeme, zabrinula sam se pomislivši da ti se nešto dogodilo... Povrijedilo me što se nisi držala dogovora i želim da ubuduće dolaziš kući na vrijeme kako bih znala da si na sigurnom...” Kada neoptužujući iskažete svoje osjećaje, veća je vjerojatnost da će vas druga strana razumjeti i ubuduće pripaziti da vas ne povrijedi.

Još jedna pogreška u mišljenju koju adolescenti ponekad rade je „osjećaj neranjivosti”. Naime, adolescentima je teško da shvate da im se mogu desiti loše stvari. Često misle da mogu raditi rizične i opasne stvari, ali da pritom neće nastradati. Zbog toga su adolescenti skloniji isprobavanju droga, neopretnoj vožnji, nezaštićenim seksualnim odnosima i drugim rizičnim ponašanjima.

O ovoj temi korisno je razgovarati s djecom, postaviti pravila ponašanja i imati nadzor nad njihovim provođenjem vremena. Šaljite adolescentima poruku da vam je stalo do njih i da vam je važno da su sigurni. Kontrolirajte njihovo ponašanje, a ne psihički život!

JAČANJE ODNOSA RODITELJ – DIJETE

Veza roditelj – dijete počinje se stvarati rođenjem djeteta. Izgradnjom povjerenja i stvaranjem privrženosti od samog početka, te jačanjem te veze kako dijete raste, roditelj oblikuje odnos koji će njegovog tinejdžera uvesti u svijet odraslih. Vjerovatnije je da će djeca uspješno proći kroz adolescenciju ako je njihov odnos sa roditeljima topao, nježan i pun ljubavi, stabilan, dosljedan, čvrst i predvidljiv.

Kod tinejdžera koji imaju dobar odnos sa svojim roditeljima, veća je vjerovatnoća da će:

- imati pozitivne odnose sa drugim adolescentima i odraslima,
- smatrati da roditelji u njih imaju povjerenja i da će nastojati da to povjerenje održe,
- drugima uzvratiti i na njih reagirati s poštovanjem i empatijom,
- imati samopouzdanje i viši nivo samopoštovanja,
- biti kooperativniji i susretljiviji sa drugima,
- biti boljeg mentalnog zdravlja,
- slušati i postupati prema savjetu svojih roditelja.

Ako se roditelji ophode s poštovanjem i ljubaznošću prema svojim tinejdžerima, veća je vjerovatnoća da će se i tinejdžeri na isti način ophoditi prema njima.

S druge strane, kada je odnos roditelj – dijete previše kontrolirajući i diktatorski, te takav u kojem se dijete dosta kažnjava, veća je vjerovatnoća da će tinejdžeri:

- bojati se i izbjegavati roditelje,
- lagati kako bi izbjegli kaznu,
- postati depresivni i anksiozni,
- osjećati bijes i biti ogorčeni,
- "istresati" ljutnju na druge ljude,
- buniti se protiv roditelja.

Kontrola aktivnosti srednjoškolaca

Tražiti red i strukturu kod tinejdžera naročito je problematično zbog njihove potrebe za većom nezavisnošću. Roditelj će ukazati na to koji su to teži putevi, na kojima bi moglo biti problema i koji je najsigurniji pravac za odredište ka kojem ide njegovo dijete. No, mlada osoba će odlučiti kojim smjerom da krene. Jedan od najboljih načina da roditelj osigura takvu vrstu mape i da usmjeri mladu osobu na siguran put, jeste kroz ponašajnu kontrolu djeteta. To znači da roditelj zna šta njegov tinejdžer/ica rade, s kim su u društvu i gdje se nalaze. Ponašajna kontrola će sačuvati autonomiju vaših adolescenata, te ćete izbjeći psihološku kontrolu (da vam se javlja kada vi to želite).

Ponašajna kontrola se postiže:

- pokazivanjem istinskog interesa za njihove aktivnosti; • čestim razgovorima sa svojim djetetom;
- prisustvovanjem roditelja manifestacijama i dešavanjima u koje su uključena njihova djeca;
- znaju ko su njihovi prijatelji, pozivaju ih na porodične izlete ili u svoj dom;
- podržavaju svoju djecu da postignu svoje ciljeve.

Kontrola je najuspješnija onda kada roditelji pronađu načine da ostvaruju čestu interakciju sa svojim tinejdžerima, na način koji je pozitivan i zabavan.

Međutim, kada je međusobni odnos roditelja i djeteta negativan, pun ljutnje i kažnjavanja, vjerovatnije je da će tinejdžeri nadzor svojih roditelja doživljavati kao kontrolu i uplitanje u njihov život, odbijaće savjete roditelja ili će se plašiti da razgovaraju s roditeljima kada su zabrinuti. U konačnici će provoditi manje vremena s roditeljima, a time i više vremena bez nadzora.

Poticanje samostalnosti djeteta

Adolescencija roditeljima pruža priliku da svojoj djeci pomognu da prakticiraju vještine donošenja odluka u sigurnom okruženju ispunjenom podrškom. Uskoro će dijete biti odrasla, samostalna osoba. Ovu priliku roditelji mogu iskoristiti tako što će nezavisnost svoje djece njegovati kroz:

- istinsko poštivanje ideja svoje djece, čak i onda kada se razlikuju od njihovih ;
- poticanje djece da odluče koje su njihove vrijednosti;
- izražavanje безусловne ljubavi i pružanje podrške svojoj djeci kada pogriješe;
- razgovorajte sa djecom kao sebi jednakima;
- iskazivanje povjerenja u sposobnost svoje djece da donose odluke – i da se nose s posljedicama tih odluka;
- poštivanje osjećaja svoje djece;
- poticanje djece da pokušaju ponovo nakon što nisu uspjeli;
- iznalaženje rješenja kod neslaganja i sukoba mišljenja.

Ova iskustva kod tinejdžera dovode do toga da imaju osjećaj da su dostojni povjerenja, optimistični i sposobni.

PONEKAD RODITELJI I NE SHVATAJU DA OBESHRABRUJU NEZAVISNOST SVOJE DJECE

KAKO TO RADE?

- Kritiziraju mišljenje svoje djece i stvaraju im osjećaj krivnje kada se ne slažu s njima.
- Promijene temu onda kada djeca pokušaju razgovarati s njima.
- Odbacuju osjećaje svoje djece i govore "jesam ti rekao/la" kada djeca pogriješe.
- Uskraćuju ljubav ili odbijaju djecu kada imaju problema.

- Ignoriraju gledište svoje djece, nepopustljivi su i kruti i nespremni da razgovaraju o rješenju problema.

Ovakva iskustva kod adolescenata mogu izazvati gorčinu, ljutnju i depresiju. Počinju sumnjati u svoju vrijednost kao ljudi i smatraju da nisu u stanju imati dobre ideje ili donijeti ispravne odluke. Postaju sve manje samostalni, te se oslanjaju na to da drugi ljudi umjesto njih donose odluke. Nezavisnost se potiče onda kada roditelji svojoj djeci pokazuju da ih poštuju i da vjeruju u njih.

U situacijama kada adolescent kritikuje roditelja ili druge osobe, važno je ne reagirati naglo i ne raspravljati s njim. Važno je da kao roditelj saslušate njegovo mišljenje, pohvalite ga što tako dubinski promišlja o svemu i zahvalite mu na novim uvidima. Time šaljete poruku da je kritičko promišljanje pozitivno, a ujedno i dajete primjer kako se mirno nositi s kritikom.

Prirodno, uloga roditelja je da djetetu daje sigurno utočište i istovremeno ga udaljava od sebe, osamostaljivanjem i povezivanjem s drugim ljudima, postavljanjem zahtjeva koji će postepeno jačati njegovu socijalnu i školsku kompetenciju, preduzimanjem optimalnog nivoa kontrole kako bi dijete u razumnoj mjeri pravilo sopstvene izbore, a istovremeno bilo zaštićeno od teških frustracija koje bi mogle oštetiti dalji razvoj, kao i smanjivanjem kontrole djeteta tokom razvoja, srazmjerno stepenu postignute socijalne zrelosti.

Emocionalna veza roditelj – adolescent ne smije nikada biti dovedena u pitanje, čak i u slučaju potpunog neprihvatanja onih oblika ponašanja koji su sastavni dio adolescentovih eksperimentisanja sa sobom i sa drugima. Pretjerano kruti stavovi roditelja i preveliki zahtjevi dovode do buntovništva mlade osobe, uz odbacivanje svih normi i vrijednosti porodice. Roditelji često upadaju u zamku pridikovanja, moralisanja, potcjenjivanja adolescenta. S ove pozicije „odozgo“ roditelji često ne mogu da prepoznaju potrebe adolescenta i da na njih adekvatno odgovore (Srna 1997a). „Počeo je da se buní“, rečenica koju roditelji često izgovaraju....

Roditelji zaboravljaju i ne uočavaju da adolescenti razvijaju sopstveni autoritet i pravo na svoju riječ, misao, ciljeve i vjeru. Roditelji koji ne prate razvoj svoje djece nesvjesno žele da to budu njihova vječita djeca. U našoj sredini nije rijetkost da svoje odrasle potomke roditelji doživljavaju kao djecu i u petoj deceniji života (Erić et al. 1997). U obiteljima u kojima vrijedi pravilo "sve je u obitelji", adolescentu se poručuje kako izvan obitelji ne treba tražiti niti zadovoljstva, niti emocionalne veze niti bilo šta drugo jer je sve izvan kuće opasno i neprijateljsko. Adolescenti iz ovakvih obitelji doživljavaju svijet kao opasno mjesto u koje je najbolje niti ne krenuti, već ostati u obitelji.

"Demokratske obitelji" zvuče vrlo privlačno adolescentima, ali obitelj kao društvo vršnjaka, u kojoj se ne zna koja je podskupina roditelja, a koja djece, gdje često majke i kćeri razmjenjuju odjeću i šminku ili očevi i sinovi izlaze zajedno tražeći zabavu, nije obitelj koja nudi ono što je djeci i adolescentima potrebno za zdrav razvoj. Roditeljstvo je zdravije kada dijete percipira roditelja kao autoritet (to ne podrazumijeva autoritarni stav). Autoritet je jači što je dijete mlađe, a slabi kako dijete ulazi u doba adolescencije. Slab roditeljski podsustav zbog vlastite nesigurnosti i neefikasnosti lako zapada u suprotnost stalnog provjeravanja i naređivanja, a time vodi u poricanje individuacije, odvajanja od roditelja i odrastanja.

EMOCIONALNA OTPORNOST

Emocionalno otporna djeca sklonija su zdravim rizicima jer se ne boje da neće ispuniti očekivanja. Oni su znatiželjni, hrabri i vjeruju svojim instinktima. Oni znaju svoje granice i žele da iskorače izvan svoje zone udobnosti. To im pomaže da postignu svoje dugoročne ciljeve i da samostalno rješavaju probleme. Dobro je što otpornost možemo razvijati kod sve djece. To nije nešto što djeca ili imaju ili nemaju. To je vještina koju djeca razvijaju dok rastu.

Emocionalna otpornost pomaže djeci da se nose s izazovima s kojima se susreću dok odrastaju. Stres je neizbježan, ali biti otporan jedan je od najboljih načina da se s njim nosite. Oblikovanje malih ljudi u zdrave, uspješne velike nije uklanjanje nevolja s njihovog puta. Malo stresa im neće škoditi. Zapravo, one mogu dati život i pomoći im da razviju vještine koje su im potrebne da napreduju u životu.

Samopoštovanje

Samopoštovanje se počinje razvijati u drugoj godini života i predstavlja način kako vrednujemo sebe: pozitivno i negativno. U adolescenciji mladi ponovno traže identitet svoga *ja*. Dvogodišnjak je prošao kroz pripremni period. Kasnije se izgubio u svojoj privrženosti porodici, vršnjacima, društvenim mrežama. Centralni problem mladih je – Ko sam ja? Uz puno izazova, mladi su buntovnici jer su u potrazi za svojim identitetom. Adolescenti (osim onih infantilnih) ne voli da čuje kada odrasli kažu – “Kako si porastao!” Sliku koju mladi imaju o sebi zavisi od drugih. U potrazi za identitetom eksperimentiraju sa „životom”. Roditelji ih postojano živciraju sa svojim zahtjevima. Budući da se roditelji ljute zbog „eksperimentiranja” sa različitim identitetima ili u isprobavanju aktivnosti koje više prakticiraju odrasli, adolescenti to rade sa vršnjacima. Adolescent percipira da je odrastao, ali roditelji ih ne vide takvim. Većina mladih ne voli beskonačne dnevne telefonske pozive, provjeravanja – roditeljsko nepovjerenje, Roditelji trebaju biti potpora djetetu i sigurna luka gdje će se adolescent zaustaviti.

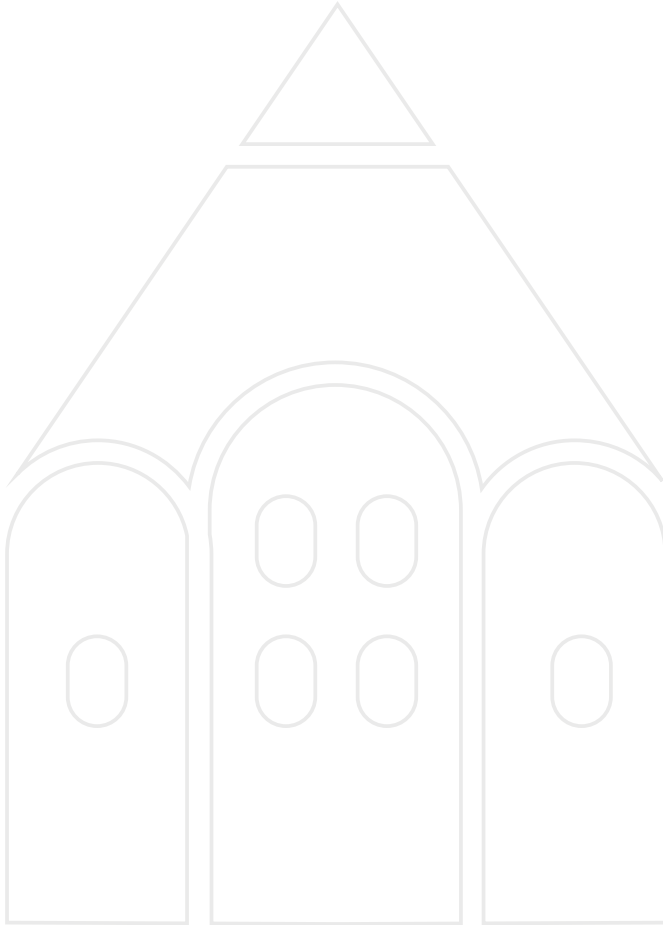
Zauzmite ulogu roditelja

1. Shvatite da vaš adolescent treba majku i oca u vama, a ne prijatelja.
2. Koliko god im zvučalo zanimljivo da majke razmjenjuju šminku sa djevojkama, a očevi i sinovi izlaze skupa tražeći zabavu, to nije ono što njima treba.
3. Ne zaboravite da roditeljstvo zahtijeva upotrebu autoriteta, ali bez strahopoštovanja i fizičkog kažnjavanja.
4. Budite sigurni u svoje odluke te efikasni kod provođenja pravila i pravljenja dogovora.

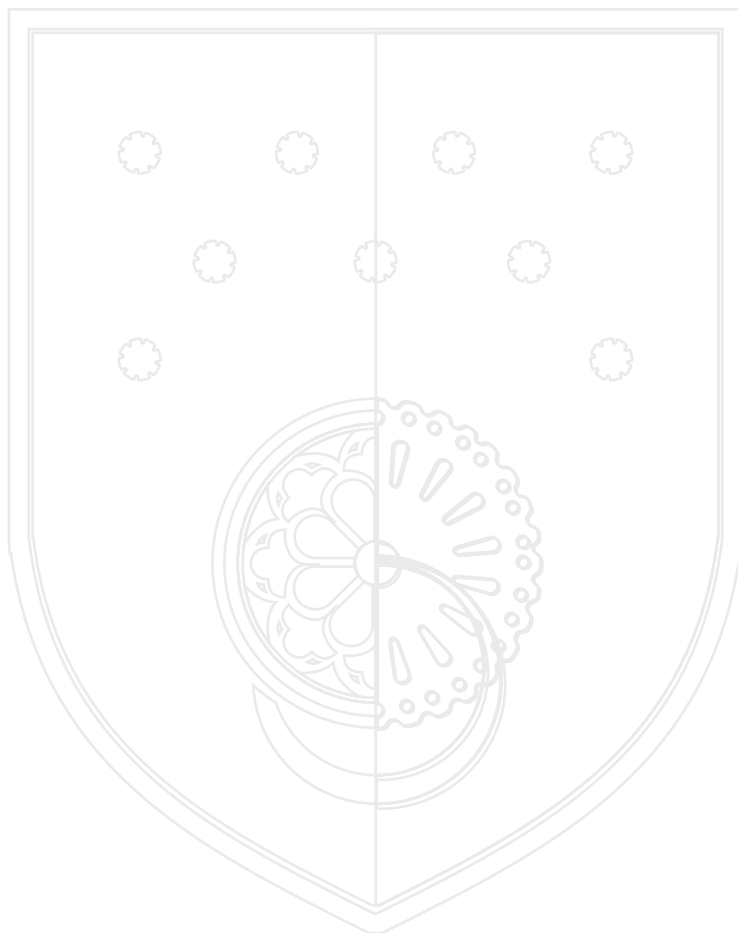
Dozvolite im da biraju svoje puteve i pratite ih na tom putu!

Ukoliko primijetite bilo koje promjene u djetetovom ponašanju, obratite se psihologu ili pedagogu!

BILJEŠKE



BILJEŠKE





Bosna i Hercegovina
Federacija Bosne i Hercegovine
KANTON SARAJEVO
Ministarstvo za odgoj i
obrazovanje



Босна и Херцеговина
Федерација Босне и Херцеговине
КАНТОН САРАЈЕВО
Министарство за одгој и
образовање

Bosnia and Herzegovina
Federation of Bosnia and Herzegovina
CANTON SARAJEVO
Ministry for Education

INSTITUT ZA RAZVOJ
PREDUNIVERZITETSKOG
OBRAZOVANJA
KANTON SARAJEVO, BOSNA I HERCEGOVINA



ИНСТИТУТ ЗА РАЗВОЈ
ПРЕДУНИВЕРЗИТЕТСКОГ
ОБРАЗОВАЊА
КАНТОН САРАЈЕВО, БОСНА И ХЕРЦЕГОВИНА

PRE-UNIVERSITY EDUCATION
INSTITUTE OF SARAJEVO CANTON
BOSNIA AND HERZEGOVINA