



ADOLESCENCIJA

I KAKO JU PREŽIVJETI



ZA ODGOVORNO
ODRASTANJE MLADIH

ŠTO JE ADOLESCENCIJA?

Adolescencija je prema definiciji razdoblje prelaska iz dječje u odraslu dob. Zvuči jednostavno i logično, ali ništa oko ove faze nije jednostavno.

To je razdoblje u kojem dijete treba razviti samopoštovanje, samopouzdanje, povjerenje i samostalnost. Treba izgraditi identitet, zaljubiti se i razviti zdrav odnos prema seksualnosti, prema tijelu, prema sebi i prema drugima. Istodobno je cijelo razdoblje popraćeno burnim spoznajama, pobunom, željom za samostalnošću i neovisnošću, a obično pritom roditelje sve više odguruju, sve se više oslanjaju na vršnjake i prijatelje. Ruše sve unaprijed postignute dogovore, traže nova pravila koja roditelji ne razumiju i ne smatraju ispravnim.

Adolescencija ima svoje glavne faze i uobičajene karakteristike.

RANA ADOLESCENCIJA

Sve počinje, kažu stručnjaci, između 10. i 12. godine kod djevojčica i otprilike godinu kasnije kod dječaka. Najprije ćemo primijetiti da je počeo pubertet, odnosno tjelesno sazrijevanje u prvoj fazi - ranoj adolescenciji.

Početak individualno dosta varira od djeteta do djeteta pa će nekima početi malo ranije, a nekima nešto kasnije.

Uz nagle i vidljive tjelesne promjene, koje ih same po sebi zbunjuju, djeca prolaze i ozbiljne promjene u kognitivnom i socijalno-emocionalnom razvoju.

› Ozbiljna zabrinutost za vlastiti izgled

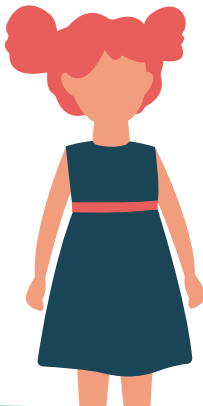
› „Je li ovo što mi se događa normalno?“

› Koncentriranost na sadašnjost

› Pokušaji prilagođavanja

› Čudljivost

DJEVOJČICE
10-13 god



DJEČACI
11-14 god



› Zrelije moralno promišljanje

› Širenje intelektualnih interesa

› Razvoj apstraktnog mišljenja

› Nesigurnost



SREDNJA ADOLESCENCIJA

Slijedi faza srednje adolescencije, koja obično traje tijekom srednje škole, **od 14. do 18. godine**, i predstavlja najburnije razdoblje u kojemu je tjelesno sazrijevanje najvećim dijelom završeno, ali dijete sve snažnije emotivno odrasta.

- Dodatno se razvija apstraktno mišljenje
- Sve su sposobniji za postavljanje ciljeva, moralna promišljanja i razmišljanja o smislu života
- Usmjereni su isključivo na sebe
- Pojačano se bave sobom
- Variraju između visokih očekivanja i nedovoljno razvijene slike o sebi
- Privikavaju se na tjelesne promjene
- Iznimno se brinu jesu li normalni
- Žele se još više odvojiti od roditelja, osjećaju snažniju potrebu za samostalnošću
- Oslanjaju se na prijatelje i prijateljstva su im iznimno važna
- Popularnost postaje ključna i značajna jer je to i razdoblje snažnih zaljublivanja, razvijanja osjećaja ljubavi i strasti te učenja o intimnosti.

Ovo je faza hirovitih promjena djetetova raspoloženja, inata i svađa s roditeljima te se roditelji s njom najčešće najteže nose, teško nalaze granicu između ostavljanja prostora za osamostalivanje i zadržavanja kontrole nad djetetovim životom, odnosno postavljanja sigurnosne mreže kojom će spriječiti moguće pogreške koje se poslije teško ispravljaju. Stoga je iznimno važno da se roditelji razvijaju zajedno s djetetom, da održe odnos, razgovaraju i poštuju granice koje im dijete postavlja. Na početku djeci trebaju otvoreno pojasniti što im se događa i u tjelesnom i u kognitivnom i socijalno-emotivnom smislu, reći im o kakvim je promjenama riječ te naglasiti da su te promjene normalne i očekivane. Roditelji trebaju biti svjesni da u isto vrijeme djeca preispituju i njih, njihove stavove, vrijednosti, znanja i sposobnosti što nije osobito ugodno, ali je iznimno važno i korisno za razvoj osobnog identiteta djeteta.

Kako najbolje pomoći djetetu u ovoj fazi:

- otvorenim razgovorima i dopuštanjem argumentiranih rasprava
- uvažavanjem razmišljanja i stavova djeteta
- kontroliranjem vlastitog ega i prihvaćanjem da nismo idealni ili da dijete naše mišljenje smatra glupim, a bez da to zamjeramo
- poštivanjem potrebe za privatnošću djeteta
- ostavljanjem „otvorenih vrata“ da dijete može doći razgovarati i tražiti pomoć kada mu zatreba

Roditelji trebaju više slušati, a manje govoriti jer adolescenti žele mogućnost da izraze svoje osjećaje i ideje kako bi započeli preispitivanje obiteljskih vrijednosti i tradicije s ciljem traženja vlastitog identiteta.

KASNA ADOLESCENCIJA

Posljednja je faza kasna adolescencija, koja nastupa nakon punoljetnosti i najčešće traje **od 19. do 21. godine**. Djevojke i mladići u toj su fazi mnogo stabilniji i zreliji, imaju čvršći osjećaj vlastitog identiteta, pojačava im se briga za ostale, počinju dugoročno planirati i postupati u skladu s ciljevima, a ne trenutačnim željama, povećava im se stupanj samopoštovanja i samostalnosti, razvijaju ozbiljne bliske odnose, sposobni su za razvoj intimnosti, lakše nalaze zajednički jezik s roditeljima, iako su im vršnjački odnosi i dalje ključni. Malo-pomalo prihvaćaju tradiciju i kulturne norme te polako shvaćaju da društvena pravila ipak - s razlogom postoje.

> LJUBAV

> SUOSJEĆANJE

> STRPLJENJE

> POHVALA

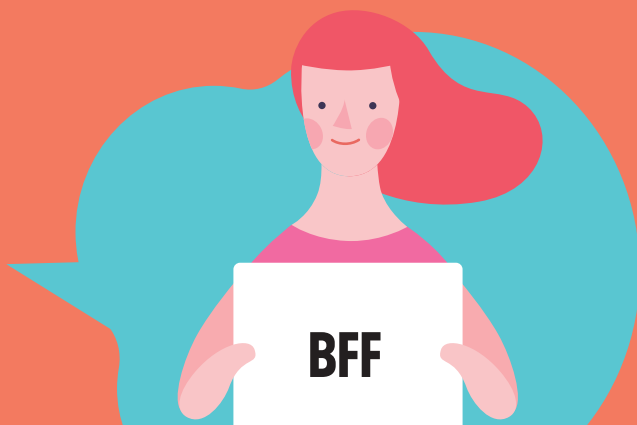
> RAZUMIJEVANJE

> RAZGOVOR



NAJUSPJEŠNIJI
ALATI PRI ODGOJU
ADOLESCENATA

Čini se kao da čitav ovaj period odrastanja obilježava borba adolescenata sa samim sobom i borba s roditeljima. I tu još nije kraj. Veliku ulogu, jednu od bitnijih u razvoju adolescenata, igraju vršnjaci.



ŠTO KADA VRŠNJACI NISU PODRŠKA NEGO RADE PRITISAK?

Prirodno je, zdravo i važno za dijete da ima prijatelje dok odrasta i sazrijeva. Vršnjaci mogu biti pozitivni i podržavajući (poticati se međusobno na usvajanje novih vještina, izvannastavne aktivnosti i sl.), ali mogu imati i negativan utjecaj. Mogu ohrabrivati jedan drugoga na markiranje, na krađu, na uzimanje alkohola, droge...

Postoje različite vrste vršnjačkih pritiska:



Tinejdžeri često popuste ovakvim pritiscima vršnjaka, jer žele biti dio grupe, žele biti prihvaćeni, uvažavani u grupi. Skloniji su odlukama i izborima koji im donose nagradu, osobito u prisustvu vršnjaka, što ih čini podložnima rizičnim ponašanjima. Također, teže kontroliraju impulzivna ili rizična ponašanja, kada su s prijateljima, vršnjacima ili u situacijama koje su zasićene emocijama. Djeca su najranjivija na pritisak vršnjaka između 10. i 14. godine. Poslije toga, otpornost na vršnjački pritisak raste.

Tinejdžeri su uspješni u procjeni i donošenju odluke na vlastitu dobrobit kada imaju vremena za razmišljanje o situaciji u kojoj se nalaze.

KAKO IM POMOĆI?

- Učiti dijete da samostalno donosi svoje odluke jer, suprotstaviti se vršnjačkom pritisku znači odlučiti hoće li se prikloniti većini ili samostalno donositi odluke.
- Naučiti tinejdžera da ideje i prijedloge vršnjaka sasluša i razmotri u miru.
Neka se upita: Kad čujem to što ekipa traži od mene osjećam li ugodu ili neugodu?
Ako imam osjećaj neugode - što je to što mi se ne sviđa?
Hoću li sutra zbog toga biti ponosan?
- Ohrabrivati otvorenu i srdačnu komunikaciju.
- Biti fizički i emocionalno dostupni, kako bi vam se dijete (ako bude imalo potrebu) moglo povjeriti, potužiti.
- Učiti ih da se drže podalje od vršnjaka koji vrše pritisak da rade stvari koje su loše ili opasne.
- Učiti ih da budu asertivni te da odole opasnim situacijama ili aktivnostima.
- Upoznati prijatelje svoje djece. Započnu li problemi, razgovarati i s njihovim roditeljima.
- Stvoriti uvjete za druženje s vršnjacima koji vole raditi slične stvari.
- Uključiti dijete u neku aktivnost gdje je bitan timski duh.
- Pomoći im da razviju **SAMOPOUZDANJE**.

”

Tinejdžeri koji su
samopouzdana
manje su podložni
pritisku vršnjaka.

”

Važno je djetetu pomoći izgraditi realnu i pozitivnu sliku o sebi. Dijete treba znati da ga roditelji vole i vide kao osobu, da se njegove misli, potrebe i stavovi ozbiljno doživljavaju.

Zdravo razvijeno i visoko samopoštovanje štite mladu (ali i odraslu osobu) od razvoja ovisničkih ponašanja, od upuštanja u rizična i društveno nepoželjna ponašanja te dijelom i od štetnih posljedica stresa.

Osobe visokog samopoštovanja imaju sljedeće karakteristike:

- imaju više povjerenja u sebe, tj. vjeruju da će njihovi napori dovesti do uspjeha, pa se zbog toga i više trude i manje odustaju.
- otpornije su na stres, pa su dijelom i zbog toga zadovoljnije svojim poslom, školom i osobnim životom,
- bolje su raspoloženi, procjenjuju sebe sretnijim i zadovoljnijim od većine,
- češće planiraju, sudjeluju u raspravama, surađuju s drugima i postavljaju pitanja u školi,
- vode računa o dobrobiti drugih, razumiju njihove potrebe i spremniji su pomoći,
- spremniji su suprotstaviti se drugima, izraziti svoje mišljenje i lakše podnose kritiku,
- kompetentniji su u školi, na poslu, i u različitim socijalnim situacijama,
- općenito su u prosjeku boljeg fizičkog i psihičkog zdravlja.



SAMOPOUZDANJE se odnosi na procjenu vlastitih sposobnosti, dok je **SAMOPOŠTOVANJE** unutarnji doživljaj kojeg imamo o sebi i svom identitetu.

Oboje izgrađujemo ne samo u adolescenciji nego kroz čitav život, a zajedno tvore sliku o nama i kvalitetu našeg života. Visoko samopoštovanje i samopouzdanje važni su aspekti pojma o sebi o kojima ovisi i mentalno zdravlje.

Samopoštovanje je posljedica:

- poznavanja sebe te svojih sposobnosti i mogućnosti,
- očekivanja koja su u skladu s mogućnostima,
- isprobavanja svojih mogućnosti i učenja iz svojih postupaka.

Za razvoj takvog osjećaja kod djece potreban je roditelj koji pruža sigurnost kroz postavljanje granica, daje podršku, povjerenje i ljubav, ali i dopušta isprobavanje, greške, popravke iz kojih se dijete uči samostalnosti i svladavanju prepreka. Komunikacija je ključna u čitavom tom procesu.



KAKO KOMUNICIRATI S ADOLESCENTIMA?

Komunikacija je dijeljenje misli, osjećaja, stavova i ideja kroz razmjenu verbalnih i neverbalnih simbola. I najbolji put kako doprijeti do svog adolescenta.

Komunicirati znači sporazumijevati se. Kvalitetno komunicirati s adolescentom znači preživjeti fazu puno jednostavnije.

Može biti verbalna - riječima, neverbalna (geste, mimika, položaj tijela...) i paraverbalna (melodija, intonacija, brzina, glasnoća...).

Temeljne komunikacijske vještine su:

1. Vještina slušanja poruka drugih

▶ **AKTIVNO SLUŠANJE**

2. Vještine prenošenja vlastitih ideja, osjećaja, potreba

▶ **ASERTIVNOST**

▶ **TI I JA PORUKE**

▶ **PAŽLJIVA KONFRONTACIJA**



Za slušanje nije dovoljno samo pasivno slušanje bez prekidanja, iako je ono preduvjet da se uopće može govoriti o slušanju druge osobe. Sljedeći korak prema učinkovitom slušanju je poticanje osobe da govori, davanje minimalnih ohrabrenja (hm, da, aha, klimanje glavom i sl.) kojim stvaramo početno povjerenje i pokazujemo osobi da smo zainteresirani da je čujemo i razumijemo.

VJEŠTINA AKTIVNOG SLUŠANJA JE NAPREDNI OBLIK SLUŠANJA I PREDSTAVLJA SLUŠANJE S RAZLOGOM.

Obuhvaća sljedeće vještine:

- ▶ ponavljanje onog što smo čuli, provjeravanje jesmo li dobro razumjeli (parafraziranje)
- ▶ pokazivanje da smo čuli kako se osoba osjeća, imenovanje osjećaja koji je komuniciran verbalno ili neverbalno od strane druge osobe (reflektiranje)
- ▶ ponavljanje biti (srži) - kako smo razumjeli što je osobi bitno u izrečenom (sažimanje)
- ▶ pitanja otvorenog tipa (kako se to dogodilo, što se događalo...) više koriste razgovoru od pitanja zatvorenog tipa, osobito pitanja koja počinju sa „zašto“

ASERTIVNOST

Asertivnost je vještina aktivnog zalaganja za svoja prava bez ugrožavanja prava drugih ljudi. Uključuje fino (pre)poznavanje svojih osjećaja, potreba i granica u odnosu na druge ljude te otvoreno i iskreno komuniciranje istih s drugima.

U suprotnosti s asertivnošću su **agresivno i pasivno ponašanje**.

Kod agresivnog ponašanja osoba se zalaže za svoja prava, bori se da ostvari što želi, ali pritom obično ugrožava prava drugih. Drugi se zbog takvog ponašanja osjećaju preplašeno ili ljutito pa često odlaze iz odnosa, ili i sami postaju agresivni, tako da postoji velika mogućnost sukoba. Posljedično, osoba dobije što je u prvi mah željela, ali joj dugoročno stradaju odnosi s drugim ljudima.

Osobe koje se pasivno ponašaju u pravilu se povlače iz mogućih sukoba, ne bore se za svoja prava i stavljaju potrebe i prava drugih ljudi ispred svojih. Odustaju od svojih potreba u želji da ne ugroze odnos i izbjegnu sukob, ali se zbog toga često osjećaju loše, iskorišteno i jadno, nerijetko zamjeraju drugima što više ne paze na njih, pa su ogorčeni. Često im je lakše sasvim napustiti odnos, nego li se suočiti i otvoreno reći što ih smeta. No, ni ovaj način ponašanja nije osobito drag onima s kojim su u odnosu. Drugi često imaju dojam da moraju “hodati po jajima” jer im osoba neće reći kad joj nešto smeta te stoga moraju uvijek paziti, katkad osjećaju krivnju, a ne znaju što su točno zgriješili ili ih takvo ponašanje ljuti (“pa nek’ već jednom kaže što hoće”, “sam si je kriv kad ih pušta da mu to rade”), tako da odnos opet trpi i postoji mogućnost sukoba ili prekida odnosa.

Najviše poštovanja kod drugih izaziva asertivno ponašanje. Asertivna osoba će iskreno reći što joj smeta, ali i što joj se sviđa kod drugih, ona pazi da ne vrijeđa osjećaje drugih, ali i zahtjeva da se drugi prema njoj ponašaju s poštovanjem. Osnovni cilj asertivnog ponašanja je komunicirati, tako da asertivna osoba poštuje sebe, svoje osjećaje, potrebe i granice, ali i osjećaje, potrebe i granice drugih ljudi. Drugima je s njima lako, znaju na čemu su, ne moraju posebno paziti na takvu osobu - jer znaju da ona sama pazi na sebe, ali se niti ne moraju plašiti jer znaju da takva osoba poštuje i njih. Jasno razgraničavanje odgovornosti i preuzimanje svoje odgovornosti također spada u asertivno ponašanje. Ovakva komunikacija smanjuje mogućnost sukoba i pospješuje njihovo učinkovito rješavanje, a odnosi su češće zadovoljavajući i uspješnije se održavaju.

NEKA ASERTIVNA PONAŠANJA SU:

- Primiti i dati kompliment (iskreno)
- Tražiti pomoć ili informaciju koja nam je potrebna
- Izraziti neslaganje s nečijim mišljenjem
- Reći NE kad nešto ne želimo napraviti
- Reći što osjećamo i mislimo
- Prihvatiti različito mišljenje
- Ispričati se ako je potrebno, priznati pogrešku
- Govoriti pred skupinom
- Gledati u oči, govoriti tako da nas jasno čuju...

PORUKE

U komunikaciji i govoru možemo razlikovati **TI PORUKE** i **JA PORUKE**.

TI PORUKE su usmjerene na drugu osobu, govore o drugoj osobi, često etiketiraju drugu osobu po nekim njenim osobinama. Naglasak je na tome kakva je druga osoba - po našem mišljenju.



”

Evo nekoliko primjera TI PORUKA:

- „Ti nikad ne izneseš smeće kada te zamolim.“
- „Ti si smotana, nije sport za tebe.“
- „Uvijek kasniš iako sam ti rekao da moraš doći na vrijeme!“
- „Sramotiš me svojim glupostima pred učiteljicom, kako te nije sram?!“
- „Kako baš ti uvijek slučajno nešto razbiješ?!“
- „Zašto uvijek kasniš, što misliš da si neka faca pa da te ja stalno čekam?!“...

TI PORUKE slične upiranju prstom u nekoga, optužuju. To nitko ne voli i svi se osjećaju napadnuto kad im nešto govorimo kroz **TI PORUKE**. Ljudi prirodno odgovaraju na napad, obično tako da se opravdavaju ili krenu u kontranapad, ili se pak isključe i prekidaju komunikaciju. **TI PORUKE** tako često dovode do sukoba, prekida komunikacije i osjećaja krivnje koji negativno utječe na odnos.

Korištenje **JA PORUKA** pomaže da ne idemo u napad već da asertivno iskomuniciramo što nas muči vezano za ponašanje druge osobe i što želimo.

JA PORUKE povećavaju šansu da nas druga osoba čuje u potpunosti te želi surađivati.

Kako izgledaju **JA PORUKE**?

JA PORUKA ima jasnu formu što nam pomaže da je relativno lako naučimo koristiti. Za početak moramo naučiti da govorimo o sebi, a ne o drugoj osobi i da preuzmemo odgovornost za ono što mi želimo. To je stoga asertivna komunikacija – jasno se zauzimamo za svoju potrebu bez ugrožavanja druge osobe. Najteži dio je poznavati sebe, svoj osjećaj i svoju potrebu, tj. što nama smeta, zbog čega nam to smeta i što želimo od druge osobe.

Obrazac za uvježbavanje **JA PORUKA** mogao bi izgledati ovako:

Osjećam se _____ (treba prepoznati kako se osjećamo)

Kada ti _____ (dati konkretan opis ponašanja, bez etiketa)

Zato što _____ (zbog čega nam to ponašanje izaziva taj osjećaj)

Stoga želim (hoću, ne želim) _____ (ne **TI TREBAŠ**, već **JA** želim, trebam, hoću, neću...)

U komunikaciji nam može pomoći i tzv. **ASERTIVNA PORUKA** koja je nešto drugačija od JA PORUKE, ali također predstavlja jedan oblik asertivne komunikacije. U asertivnoj poruci ne iskazujemo samo svoje osjećaje, potrebe i želje, već i pokazujemo razumijevanje osjećaja, potreba i želja druge osobe.

Primjer ASERTIVNE PORUKE: „Razumijem da ti je važno što više biti s prijateljima i da je to tebi sad najvažnije, no ja vjerujem da moramo poštivati zakon i zato ne mogu dopustiti da budeš vani nakon 11 sati. Možda se možemo dogovoriti da ideš van malo ranije.“

PAŽLJIVA KONFRONTACIJA je vrsta asertivne komunikacije. Uči poštovanju i pažnji. Govori djetetu kakve misli, osjećaje i namjere njegovo ponašanje izaziva kod roditelja. Počinje s „Ja...“, „Ja sam uzrujana...“, „Brinem se...“, „Ljutim se...“, „Meni je neugodno...“, „JA osjećam...“. Ne ocjenjuje osobu. Konfrontira potrebe, a ne rješenja. Pomaže djetetu preuzeti odgovornost za postupke. Uči dijete slati slične poruke i uči ga slušati.

ODGOVORNOST, PRAVILA, DISCIPLINA - KAKO IH RAZVITI?

Što je odgovornost?

- Spremnost da se snose posljedice vlastitog djelovanja, da se popravi posljedica ili nadoknadi eventualna šteta.
- Razmišljanje o posljedicama unaprijed.
- Spremnost da se odustane od postupaka čije se loše posljedice mogu lako predvidjeti ili su, štoviše, već prisutne.

Danski obiteljski terapeut Jesper Juul puno govori o pojmovima osobne i društvene odgovornosti.

Društvena odgovornost je ono što tradicionalno smatramo pristojnim ponašanjem, izvršavanjem svojih obaveza, ukratko odgovornim pristupom prema obitelji i cijeloj zajednici.

Osobna odgovornost se odnosi na to koliko smo odgovorni prema samome sebi, kako prepoznamo i izričemo djetetu i drugima svoje emocije, misli, potrebe, želje...

Biti osobno odgovoran znači reći djetetu i drugima što mi treba i ponašati se u skladu s tim što znam o sebi.

Odgovornost se uči i razvija odmalena. Kako?

- › Razgovorom
- › Postavljanjem pravih pitanja
- › Izbjegavanjem davanja savjeta
- › Dogovaranjem pravila
- › Održavanjem obećanja
- › Davanjem potpunih informacija
- › Postavljanjem ciljeva i planiranjem aktivnosti
- › Porukama potpore i pohvale za ponašanja kakva želimo
- › Postupnim učenjem djeteta kako da u svoje osobne odluke uključi i druge faktore osim osobne sreće i vlastitih potreba.

Djeca će se teže naučiti odgovornosti ako:

- › roditelj ili netko drugi obavlja poslove za njih
- › svakodnevne poslove i zadatke ispunjavaju zato jer se boje kazne ili ozljede
- › ne snose posljedice za svoje postupke
- › ih se često „spašava“ od neugodnih situacija, pa čak i onda kada to uistinu nije nužno.



Što su pravila?

Pravila su opis poželjnih ponašanja u nekom okruženju. Stoga je važno da se postavljaju na pozitivan način, a ne kao zabrane, odnosno NE ponašanja. Dakle, važno je djetetu reći što DA radi.

Dogovorite pravila u skladu s vrijednostima u vašoj obitelji, kao što su: poštovanje, strpljenje, povjerenje, razgovor, suosjećanje, odgovornost, tolerancija, pravednost, iskrenost, mir, radost, suradnja...

- › Uvijek reci istinu.
- › Ne odustaj.
- › Poštuj druge.
- › Pospremi za sobom.
- › Vjeruj u sebe.
- › Drži svoja obećanja.
- › Oprosti i kad je teško.
- › Ako pogriješiš - ispravi pogrešku.
- › Ako ne znaš - nauči.



Moguće je pretpostaviti da će djeca, usprkos svim dogovorima, poznavanju pravila, poznavanju uloga, zadovoljavanju psihičkih potreba u obitelji, u školi, u nekoj drugoj socijalnoj sredini, ponekad kršiti pravila.

Kazniti ili disciplinirati?

Što raditi? Koja je razlika?

Kazna je nešto što roditelji rade, a što djetetu nanosi određenu bol ili neugodu, usmjerena je na krivnju, temelji se na autoritetu roditelja, čini odnos gorim - no jednostavan je i brz način.

Discipliniranje je, s druge strane, učenje i usmjeravanje djece.

Svrha discipliniranja je ta da dijete nauči samo kontrolirati svoje ponašanje. To uključuje našu pomoć u učenju o osjećajima, uzrocima i posljedicama te pomoć oko učenja vještina koje će mu pomoći da se nauči kontrolirati i samodisciplinirati.

Ovo često znači da će se dijete morati suočiti s neugodnim posljedicama svojih vlastitih izbora. Posljedice mogu biti prirodne ili logične.

PRIRODNE POSLJEDICE su one koje nastupaju kao rezultat nekog izbora koje je dijete napravilo. Na primjer, ako dijete odluči ne unijeti svoj bicikl u kuću i ostavi ga vani, a bicikl se uništi ili ga netko ukrade, prirodna posljedica ovoga izbora je da dijete više nema bicikl. Roditelj će suočiti dijete s posljedicama njegovog izbora tako što mu neće kupiti novi bicikl.

LOGIČNE POSLJEDICE su nametnute od strane roditelja i tiču se onoga što je dijete učinilo. U slučaju bicikla, roditelj bi predložio djetetu da odrađuje određene zadatke za koje će dobiti plaću i tako skupiti novac za novi bicikl.

Posljedica nije kazna, jer nije namjenjena da dijete pati, već da nauči iz svoje vlastite greške i to će mu pomoći da raste i razvija se u odgovornu osobu.

Obitelj mora:

- biti ugodno mjesto
- imati ljude koji znaju pravila
- imati ljude koji priznaju i poštuju pravila
- imati ljude koji imaju pravo glasa prilikom postavljanja pravila
- imati ljude koji znaju što se događa kada se ta pravila krše
- biti mjesto gdje ljudi poštuju jedni druge.

RESTITUCIJA ILI “POPRAVNI”

Restitucija je pristup discipliniranju kojim tražimo od osobe da procijeni svoje ponašanje i utjecaj takva ponašanja na druge. Ne stavljamo težište na krivnju ili pogrešku. Zanima nas kako stvar popraviti. Umjesto osjećaja krivnje, djetetu se nudi mogućnost popravka štete: emocionalne i fizičke.

- „Nije strašno ako pogriješiš.”
- „Nisi jedini/a.”
- „Znam da nisi htio/htjela da se tako dogodi.”
- „Ne zanima me pogreška - zanima me što ćeš poduzeti u vezi s tim.”

KADA MLADIMA TREBA POMOĆI I KAKO?

Unatoč svim savjetima i pokušajima, stvari – najčešće u srednjoj fazi adolescencije - ponekad izbjegnu kontroli, prestaju biti „faza koju smo svi prošli“ i postaju problem koji treba rješavati ozbiljnije, najčešće uz stručnu pomoć jer neće proći sam od sebe.

Postoji čitav niz znakova na koje je potrebno obratiti pažnju i koji su možda potencijalan „zov u pomoć“. Pojedina takva ponašanja opažamo kod svih adolescenata i bez njih nema odrastanja, no ponekad se mogu pojaviti u tako intenzivnom obliku da zaista zabrinjavaju te je potrebna intervencija psihologa i stručnjaka za mentalno zdravlje.



SIGNALI PROBLEMA NA PLANU MENTALNOG ZDRAVLJA DJECE I MLADIH

Znakovi u ponašanju:

- ▶ Koristi alkohol ili droge
- ▶ Uzima novac bez dopuštenja bez obzira na upozorenja, zabrane i kazne
- ▶ Iznimno puno laže, čak i kada od toga nema očite koristi
- ▶ Kocka se i kladi, gubi značajnije svote novca
- ▶ Jede velike količine hrane i onda zlorabi laksative da izbjegne dobivanje na težini
- ▶ Na ekstremnim je dijetama ili opsesivno vježba
- ▶ Odbija veliki broj namirnica, jede minimalno ili ga uopće ne vidite da jede
- ▶ Krši nasilno prava drugih i stalno krši zakone bez obaziranja na druge
- ▶ Postavlja vatre
- ▶ Radi stvari koje mogu biti opasne po život
- ▶ Samoozljeđuje se ili je pokušao suicid
- ▶ Stalno upada u sukobe sa članovima obitelji, u vezi i s vršnjacima
- ▶ Muči životinje



Ako dijete ili adolescent:

- ▶ Osjeća tugu i bespomoćnost bez vidljiva razloga ili poznatog uzroka, a koju ne uspijeva sam ukloniti
- ▶ Ljut je većinu vremena i puno plače
- ▶ Reagira pretjerano na razne stvari i situacije
- ▶ Često osjeća bezvrijednost ili krivnju
- ▶ Često je napet, anksiozan ili brine
- ▶ Ne može se nositi s gubitkom ili sa smrću bitne osobe
- ▶ Izuzetno je uplašen ili ima neobjašnjive strahove
- ▶ Stalno je zaokupljen tjelesnim problemima ili svojom fizičkom pojavnošću (izgledom)
- ▶ Uplašen je da mu netko kontrolira um, ili da je van kontrole
- ▶ Ima ozbiljnih problema s koncentracijom, ne uspijeva jasno misliti i odlučiti se
- ▶ Doživljava suicidalne misli ili ima suicidalne izjave
- ▶ Ako je doživio velike promjene, kao npr. značajan pad školskog uspjeha
- ▶ Gubi interes za stvari u kojima je prije uživao
- ▶ Ima promjene u spavanju ili apetitu, navikama jedenja
- ▶ Izbjegava prijatelje ili obitelj i želi biti sam cijelo vrijeme
- ▶ Previše “sanjari” i zapostavlja zadatke, obveze
- ▶ Osjeća da je život pretežak da bi se s njim nosio
- ▶ Čuje neobjašnjive zvukove
- ▶ Ne može mirno sjediti ili zadržati pažnju
- ▶ Naglašeno brine oko toga da može biti povrijeđen, ozlijediti druge ili učiniti nešto “loše”
- ▶ Ima potrebu da čisti, pere ruke, izvodi određene rutine na desetine ili stotine puta dnevno, a radi toga da izbjegne neku nerealnu ili nejasnu opasnost
- ▶ Misli mu jure glavom, osjeća da su prebrze da ih prati
- ▶ Ima česte noćne more

RODITELJI I NASTAVNICI - REAGIRAJTE NA OVE ZNAKOVE I POMOZITE SVOM DJETETU I MLADOJ OSOBI! RAZGOVARAJTE, SLUŠAJTE I POTRAŽITE ODGOVARAJUĆU PODRŠKU.



Trebate li stručnu pomoć kao roditelj ili vaše dijete treba pomoć - obratite se psihologu. Kroz psihološko savjetovanje možete naučiti kako bolje razumjeti i pomoći mladoj osobi te joj osigurati uvjete za zdrav razvoj. Pravovremeno reagiranje doprinosi uspješnijem pružanju potrebne pomoći i učinkovitije je za očuvanje mentalnog zdravlja djece i mladih.

PSIHOLOŠKI CENTAR TESA

Trg bana Josipa Jelačića 1/III

Tel: 01 / 48 28 888

www.tesa.hr

psiho.centar@tesa.hr

TESA nudi psihološko savjetovanje za mlade (14 - 30 godina) i njihove roditelje. Naručite se na telefon ili putem maila.

TELEFON ZA PSIHOLOŠKU POMOĆ:

01/ 48 28 888

svakim radnim danom od 10 do 22 h

INTERNET SAVJETOVALIŠTE

psiho.pomoc@tesa.hr

SAVJETOVALIŠTE ZA MLADE

Savjetovanje uživo - prijave na navedeni telefon ili e-mail



Partneri projekta:



Uz podršku:

Projekt *Za odgovorno odrastanje mladih* provodi se od 2013. godine, a pokrenuli su ga HEINEKEN Hrvatska i Psihološki centar Tesa s ciljem doprinosa prevenciji maloljetničke konzumacije alkohola. Projekt se provodi uz podršku Ministarstva znanosti i obrazovanja.