

Savjeti roditeljima

Najuspješniji alat u odgoju adolescenata: ljubav, suosjećanje, strpljenje, pohvala, razumijevanje i razgovor.

Sve ove spoznaje ohrabriti će vas u razdoblju adolescencije vašeg djeteta.

Danas je biti dobar roditelj izuzetno teško, naporno i nepredvidljivo u odnosu na cilj kojemu težimo. Ali, to istovremeno ne znači da ne možemo biti dobar roditelj.

Današnje vrijeme od nas traži izuzetnu prilagodljivost na svakojake promjene. Moramo biti spremni suočiti se i provesti dijete kroz najnježnije i najburnije razdoblje njegovog odrastanja - **adolescencije**.

To je razdoblje odrastanja, prijelaz iz djetinjstva u svijet odraslih i taj prijelaz često nije jednostavan i lagan niti za adolescenta, niti za njegove roditelje.

Adolescent mora odgovoriti na dva, u ovom trenutku najvažnija, pitanja. Prvo je *Tko sam ja?*, a drugo *Što želim biti?*

Adolescenti:

- otkrivaju sebe,
- preispituju roditeljske stavove i vrijednosti,
- istražuju nove mogućnosti i interese,
- stvaraju svoj sustav vrijednosti,
- stvaraju novu sliku o sebi,
- razvijaju intelektualne i društvene vještine,
- šire svijet vlastitih interesa.

Nema recepta i moramo tražiti individualni put sa svakim adolescentom kako bismo ostvarili cilj našeg odgoja? Cilj nam je formirati stabilnu, moralno zdravu, odgovornu i socijalno prihvaćenu osobu koja će moći ostvarivati svoje talente.

Mi, roditelji, odgovorni smo za odnose sa svojom djecom. Mi imamo iskustvo, znanje i moć i mi kreiramo odnose s djecom.

Dakle, ako smo nezadovoljni, tada nešto krivo radimo.

Često u situacijama malodušnosti pokušavamo svoju odgovornost prebaciti na dijete te mu kažemo ovu ili neku sličnu rečenicu: „Što bi ti sada napravio na mom mjestu?“. Mijenja li ova rečenica išta u odnosu? Ne, dapače, rečenica ništa ne mijenja u odnosu s adolescentom koji je ionako frustriran svojim problemima, dodatna uloga preuzimanja obaveze roditelja nije potrebna i još ga više frustrira.

Što možemo napraviti?

Možemo se suočiti iskreno i pošteno sami sa sobom. Vidjeti što radimo i kako to radimo. Za početak, napravite najteži korak koji je nužan i bez kojeg nema odgojnog djelovanja.

Prihvatite svoje dijete takvim kakvo ono je.

U odnosu sa svojom djecom nikada nećemo pogriješiti ako im pristupamo s uvažavanjem, razumijevanjem i poštovanjem.

Ako svojoj djeci i sebi želimo dobro, negujemo odnos u kojemu se obostrano osjećamo prihvaćeno i opušteno.

Spoznaja da je odnos najmoćnije sredstvo odgoja može izuzetno pomoći. Bilo koji životni problem možemo redefinirati kao zajednički izazov koji možemo prevladati ako imamo dobar odnos sa svojim djetetom

Kako bismo bili uspješni, potrebno je biti istovremeno smiren, samopouzdan i zadovoljan.

Većina roditelja teško prihvaća činjenicu da njihovo dijete više ne želi izlaziti i ljetovati s njima, ne dozvoljava da ga roditelji ljube pred drugima. Roditelji često kažu: „On/ona se promijenio/la preko noći“. To nije točno, ali roditeljima često razvojne promjene u odrastanju izgledaju iznenadne. Ti bitni pomaci u razvoju imali su svoje naznake i prije, ali im nismo davali ono značenje koje smo možda trebali.

Dijete može postati drsko i odgovarati. Prijatelji mu postaju najvažniji dio života ili se povlači u osamu i izolira od svih. Adolescent mora odgovoriti na dva, u ovom trenutku najvažnija, pitanja. Prvo je *Tko sam ja?*, a drugo *Što želim biti?*.

Slikovito rečeno -zbog utjecaja hormona, intenzivnog rasta, neuroloških promjena, ponekad i metaboličkih problema dijete mora unutar sebe srušiti svijet koji je poznavalo i iz temelja izgraditi novi svijet koji će mu dati odgovore na njemu najvažnija pitanja. Taj proces preobrazbe je ponekad izuzetno bolan i buran. Nije jednostavan niti djetetu koje nemalo puta iznenadi i samo sebe nekom reakcijom.

Adolescenti u potrazi za vlastitim identitetom eksperimentiraju s različitim ulogama. Tako povremeno nisu sigurni koga glume ili jesu li to stvarno oni.

Tijekom dana promijene stotinu raspoloženja. U jednom trenutku plaču i ridaju kao malo dijete zbog neke tužne scene na TV-u, u drugom trenutku se nekontrolirano smiju situacijama koje su objektivno žalosne. Te promjene raspoloženja su direktna posljedica disbalansa hormona koji ih istovremeno jako iscrpljuju, ali i daju neiscrpnu energiju. Teško je biti u tijelu adolescenta koji raste na sve strane. Mozak adolescenta ima jako puno posla s rastućim tijelom koje treba koordinirati, organima koji moraju funkcionirati, hormonima koji zamagljuju i otežavaju normalnu percepciju, zapamćivanje, analiziranje i sintetiziranje. Na cijelu tu unutrašnju oluju naslanja se i zahtjev okoline (roditelja, škole) za što normalnijim, primjerenijim, odgovornijim ponašanjem. U svakom slučaju, nikada više toliko frustracija, ali i eksplozija osjećaja kao u adolescenciji. Nikada više toliko sjajnih ideja, ali i užasnih

dvojbi, pitanja koja nemaju odgovora.

Kao što vidimo, lepeza ponašanja adolescenata je vrlo široka.

Kada se moramo zabrinuti potražiti pomoć? Pomoć tražimo ako primijetimo kako naše dijete:

- puno vremena provodi samo i izolirano od obitelji i prijatelja,
- dolazi do naglih promjena u školskom uspjehu (u pravilu je to školski neuspjeh),
- pokazuje drastične promjene raspoloženja ili promjene u ponašanju,
- dolazi do promjene u vršnjačkim grupama ili do prekidanja dugogodišnjih prijateljstava (ovo je jedan od najsimptomatičnijih signala),
- pokazuje pomanjkanje interesa za hobije, školu ili rekreativne aktivnosti.

Kada razgovaram s adolescentima, oni se tuže kako:

- ne mogu razgovarati s roditeljima,
- boje se roditelja,
- boje se nerazumijevanja,
- roditelji se postavljaju kao gospodari,
- djeca nemaju pravo na vlastito mišljenje .

Kada ste ovo pročitali, mislite li možda da i vaše dijete ima ovakvo mišljenje? U svakom bi slučaju bilo dobro provjeriti.

Adolescenti tvrde :

- kako roditelji ništa ne znaju o njima,
- nemaju pojma kako se osjećaju u obitelji,
- roditelji ne znaju što im djeca žele,
- roditelji ne znaju što djeci smeta u njihovim međusobnim odnosima,
- roditelji ne znaju njihovo viđenje stvari,
- roditelji ne znaju što vole, a što više ne vole.

Što onda raditi?

Kažu kako postoji 6 zlatnih pravila za razvoj boljeg odnosa s adolescentima:

- A. Razgovarajte.
- B. Slušajte.
- C. Postavite pravila.
- D. Uvažite njihovo mišljenje.
- E. Potičite njihove interese i talente.
- F. Dogovarajte zajedničke aktivnosti.

Najveći problem odraslima je razgovor s adolescentima. I tu postoje neka pravila koja je dobro primjenjivati:

- Više slušajte, a manje govorite.
 - **Savjete dajte kada to traže od vas**
 - Naučite da svako ponašanje dovodi do određenih posljedica.
 - Odgovornost za svoja djela.
 - Prava i odgovornosti idu jedno s drugim.
 - Jasna pravila ponašanja i posljedice.
-
- **Savjete dajte kada to traže od vas!**(posebno važno naglasiti)

Mi živimo na području gdje su svi pozvani davati raznorazne savjete, čak i kada o određenom problemu znaju minimalno. S druge strane, mlade užasavaju savjeti koje im dijele, a oni nisu još spremni niti za definiranje problema.

Sve ove spoznaje mogu vas obeshrabriti u trenucima teških razdoblja s vašim adolescentom. Zato je potrebno ovog trenutka napisati na jedan papirić koje osobine cijenite kod svog djeteta te koje vrline vaše dijete posjeduje. Najmanje zapisanih osobina i vrlina može biti 5. Taj papirić

spremite na sigurno mjesto koje nećete zaboraviti. U trenucima osobne krize, preispitivanja jesu li vaše metode i pristupi dobri – pogledajte spremljeni papirić. Ako vaš adolescent i dalje posjeduje osobine i vrline koje su vam bile važne –dvojbe nema: vi stvarno imate dobar odnos, trudite se i velika je vjerojatnost kako će vaš adolescent izrasti u odgovornu, mladu osobu.

Ono što je izuzetno važno usvojiti je činjenica da je našoj djeci važno znati kako su roditelji sretni i zadovoljni. Mnogi od njih upravo zbog tog razloga prešućuju loše ocjene, umanjuju osobne probleme.

Zato ne zaboravite brinuti i o sebi!

Stručna suradnica mentorica: Branka Vlašić, dipl. pedagog