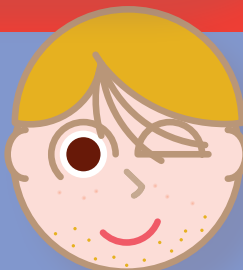


# Pustolovina počinje



**18+**

**15—17**



Pragmin obiteljski priručnik *Od prvoga koraka do maratona*  
2. dio — za roditelje djece od osme do osamnaeste godine

*Pustolovina počinje*

Pragmin obiteljski priručnik *Od prvoga koraka do maratona*

2. dio — za roditelje djece od osme do osamnaeste godine

Nakladnik

**Pragma**, Teslina 13, Zagreb  
Tel./faks: 01 7789 950/951  
OIB: 93604401369  
**www.udruga-pragma.hr**  
**pragma@udruga-pragma.hr**  
Društvene mreže  
— **www.facebook.com/udrugapragma**  
— YouTube, Instagram, Twitter  
i LinkedIn: **@udrugapragma**

Za nakladnika

**Nedjeljko Marković**,  
predsjednik

Autori

**Marija Granić**  
**Nedjeljko Marković**  
**Ivana Sučić**  
**Ana Ugrina**

Recenzenti

Prof. dr. sc. **Nino Žganec**  
Doc. dr. sc. **Jadranka Pavić**

Dizajn

**Narcisa Vukojević**,  
dipl. dizajnerica

Lektura

**Jelena Gazivoda**,  
mag. croat., mag. comm.

Tisak

**Kerschoffset d.o.o.**

Naklada

**1500** primjeraka

**ISBN 978-953-48685-4-6**

**CIP zapis** je dostupan u računalnome  
katalogu Nacionalne i sveučilišne knjižnice  
u Zagrebu pod brojem **001145455**.

Zagreb, 2022.

Izrada publikacije omogućena je temeljem  
financijske potpore Ministarstva rada, mirovin-  
skoga sustava, obitelji i socijalne politike, Minis-  
tarstva zdravstva, Ministarstva znanosti i obrazo-  
vanja, Središnjeg državnog ureda za demografiju  
i mlade i Grada Zagreba.

Sadržaj publikacije u isključivoj je odgovor-  
nosti udruge Pragma te ne odražava stav  
Ministarstva rada, mirovinskoga sustava, obitelji  
i socijalne politike. Ovaj projekt/program sufinan-  
cira (provodi se uz potporu) Ministarstvo rada,  
mirovinskoga sustava, obitelji i socijalne politike.

Programske aktivnosti provode se uz finan-  
cijsku potporu Ministarstva zdravstva.

Sadržaj dokumenta u isključivoj je odgovornosti  
Udruge i ni pod kojim uvjetima ne može se sma-  
trati kao odraz stajališta Ministarstva zdravstva.

Sadržaj publikacije u isključivoj je odgovor-  
nosti udruge Pragma te ne odražava stav  
Ministarstva znanosti i obrazovanja. Ovaj projekt  
sufinancira (provodi se uz potporu) Ministarstvo  
znanosti i obrazovanja.

Ovaj dokument izrađen je uz financijsku po-  
držku Središnjeg državnog ureda za demografiju  
i mlade. Sadržaj ovog dokumenta u isključivoj je  
odgovornosti korisnika i ni pod kojim se uvjetima  
ne može smatrati kao odraz stajališta davatelja.

Programske aktivnosti provode se uz finan-  
cijsku potporu Grada Zagreba. Sadržaj dokumenta  
u isključivoj je odgovornosti Udruge i ni pod kojim  
uvjetima ne može se smatrati kao odraz stajališta  
Grada Zagreba.

Mišljenja izražena u ovoj publikaciji mišljenja  
su autora i ne izražavaju nužno stajalište donatora.  
Autorska prava ©Pragma. Sva prava pridržana.  
Strogo je zabranjeno kopiranje, raspačavanje, po-  
novno objavljivanje ili izmjena materijala bez pre-  
thodnog pisanog odobrenja dobivenog od Pragma.



Ministarstvo rada, mirovinskoga  
sustava, obitelji i socijalne politike

Ministarstvo znanosti  
i obrazovanja

Središnji državni ured  
za demografiju i mlade



Ministarstvo  
zdravstva



Grad Zagreb

**Marija Granić**

**Nedjeljko Marković**

**Ivana Sučić**

**Ana Ugrina**

# Pustolovina počinje

udruga-pragma.hr

**Pragma\***

- 15 **Mogu sam/sama!**  
(8—9 godina)
- 29 **Prijatelji me  
čekaju vani!**  
(10—11 godina)
- 43 **Promjene,  
promjene...**  
(12—14 godina)
- 57 **Moj svijet  
zabavniji je  
od vašega!**  
(15—17 godina)
- 75 **Raširi krila  
i spremi se za let!**  
(18+ godina)

# Iz recenzija

prof. dr. sc. Nino Žganec

Pragmin obiteljski priručnik novi je prilog podizanju razine roditeljskih kompetencija svima koji svoje roditeljstvo žele učiniti uspješnim i na temelju znanstvenih činjenica vođenim procesom. Nakon prethodnog priručnika koji se bavio ranim razvojem djece u ovom drugom priručniku autorski tim iz Pragme — Marija Granić, Nedjeljko Marković, Ivana Sučić i Ana Ugrina, bave se izazovima razvoja djece u razdoblju od osme do osamnaeste godine. Ovo razdoblje koje obuhvaća pubertet i adolescenciju otvara najosjetljivija, a redovito i najvažnija životna pitanja i dileme kako za djecu i njihov budući razvoj tako i za njihove roditelje.

Iako se nerijetko susrećemo s činjenicom da je umijeće odgoja prepušteno individualnim sposobnostima roditelja, ovaj priručnik pokazuje da tome ne treba biti tako te da se roditeljima može (i mora) osigurati podrška u njihovu naporu da djetetu osiguraju najbolje uvjete za razvoj. Suvremeno roditeljstvo puno je više od velikog srca, dobrih namjera, kreativnosti u roditeljskim postupcima i spleta okolnosti.

Ono treba biti informirano najboljim spoznajama proizašlim iz znanosti, znanstvenih istraživanja i provjerenih modela najboljih praksi.

Postavlja se pitanje kako znanstvene dokaze i znanstveni jezik, koji često zna biti suhoparan i nerazumljiv, učiniti dostupnim svakom (prosječnom) roditelju te ga pretvoriti u koristan alat za svakodnevnu uporabu. Upravo u tome uspijevaju autori ovog priručnika na način da vješto inkorporiraju rezultate znanstvenih istraživanja, suvremene spoznaje iz područja psihologije i drugih disciplina koje odgovaraju na brojna pitanja s kojima se roditelji u procesu emocionalnog i socijalnog razvoja djece susreću. U priručniku su dotaknuta i na odgovarajući način elaborirana brojna pitanja poput fizičkog, mentalnog i emocionalnog rasta djece u razdoblju od osme do osamnaeste godine, pitanja vezana uz razvoj kritičkog mišljenja, suradnje s drugim ljudima, razvoja dječje autonomije, preuzimanja odgovornosti, razvoja samopouzdanja, pritiska vršnjaka i uloge vršnjačkih grupa, opasnosti razvoja devijantnog ponašanja, izazova vezanih uz razvoj spolne zrelosti, problema vezanih uz napuštanje obrazovanja, sklapanje romantičnih veza pa sve do pitanja kao što su ona vezana uz ulazak u svijet odraslih, tranzicije u akademsko obrazovanje ili tržište rada te odlazak od kuće.

Autorski tim sastavljen od iskusnih stručnjaka koji se dugi niz godina bave pitanjima podrške roditeljima u razvoju djece ovim je priručnikom na razumljiv, nepretenciozan, ali nadasve znanstveno utemeljen i u praksi provjeren način uspio izraditi djelo u kojem će svaki roditelj naći brojne odgovore na svakodnevna pitanja i razvojne izazove koji mogu biti kritični za budućnost njihove djece. Doprinos ovakvih djela zapravo je neprocjenjiv kako za roditelje, obitelji tako i za zajednicu i društvo u cjelini. Ona često predstavljaju onu kariku koja nedostaje te popunjavaju prazninu između znanstvenika i znanosti s jedne strane te ostalih članova zajednice (u ovom slučaju roditelja) koji tragaju za brojnim odgo-

vorima, a zbog znanstvene zatvorenosti ili prevelike kompleksnosti iste ne uspijevaju naći. Pragmin obiteljski priručnik stoga će zasigurno pronaći put do brojnih roditelja koji su istinski zainteresirani za dobrobit svoje djece u razdoblju puberteta i adolescencije te postati štivo kojem će se uvijek iznova vraćati kad se susretnu s nekim razvojnim izazovom svojeg djeteta koji žele uspješno savladati. Priručnik će zasigurno biti od koristi i za stručnjake koji se bave odgojem i obrazovanjem djece i mladih ili na različite načine sudjeluju u preventivnim i/ili tretmanskim aktivnostima usmjerenim dobrobiti djece i njihovom psihosocijalnom razvoju.

doc. dr. sc. **Jadranka Pavić**

Pustolovina počinje pravi je naziv za ovaj obiteljski priručnik jer razdoblje od 8. do 18. godine obuhvaća kompleksne promjene između djetinjstva i rane odrasle dobi koje poput pustolovine nude mogućnost djetetu da sebi predstavi svijet (vlastitu obitelj, školu, društvo...). U pisanju ovog obiteljskog priručnika autori su se prihvatili zahtjevnog posla obrađujući skupinu djece i mladih kod kojih prijelaz od konkretnog na hipotetičko — deduktivno mišljenje snažno potiče dijete u utemeljenju njegovih uvjerenja i stvaranju vlastitih kriterija s obzirom na vrijednosti i ponašanje. Ovaj je proces postupan, emocionalan, a ponekad i uznemirujuć te je uloga roditelja iznimno zahtjevna. Za najvažniju ulogu u životu — ulogu roditeljstva, ne pohađaju se škole i ne polažu ispiti, ali odgovorni roditelji traže načine kako pristupiti svojem djetetu i dati mu najbolje temelje za život.

U medijima postoji nepregledan opseg raznih savjeta, no često se događa da se “od šume ne vidi drvo”, te se roditelji izgube u mnoštvu ponuđenoga. U ovom su Priručniku na iznimno “pitak” način sažeto predstavljeni savjeti koji mogu biti značajna podrška roditeljima. Pisan razumljivo, a istovremeno potkrepljen znanstveno utemeljenim argumentima,

Priručnik vješto spaja teoriju i praksu. Uz opise specifičnosti razvoja u određenoj životnoj dobi, autori postavljaju pitanje: “Jeste li znali?” te ih potkrjepljuju rezultatima recentnih istraživanja. Pitanja koja autori postavljaju: “Što ne biste trebali učiniti/reći?”, “Što biste trebali učiniti/reći/potaknuti u ovoj fazi?”, ujedno su i najčešće dvojbe roditelja. Na ta pitanja autori predlažu odgovore roditeljima, a da ih pritom ne plaše ili dociraju. Kako bi još više približili roditeljsku svakodnevicu, prikazana su konkretna iskustva kroz svjedočanstva roditelja koji su prošli određene poteškoće i učinkovito riješili problem. To su najvrjednija iskustva — “iskustva vlastite kože”. Vodeći se spoznajama da je umjetnost iznimno prikladan medij za potaknuti ne samo estetski doživljaj nego i stimuliranje djetetove osobnosti, kritičkog mišljenja i etičkih prosudbi, u Priručniku postoji niz preporuka igara, radionica, filmova, pjesama i literature za čitanje, a koje mogu biti pomoć u odgoju i jačanju obiteljskih veza.

Zbog svega toga, roditelji će se Priručniku često vraćati u potrazi za konzultacijama što ne bi trebali učiniti, odnosno što bi trebali učiniti tijekom zajedničke pustolovine odrastanja i roditeljstva.

# Uvod

Nakon prvog dijela *Obiteljskog priručnika* iz 2021. godine pod nazivom *Od prvoga koraka do maratona*, u svojim rukama držite drugi nastavak, ovaj put namijenjen roditeljima djece od osme do osamnaeste godine pod nazivom *Pustolovina počinje*.

U trenutku kada pomislite da vas u odgoju više ništa ne može iznenaditi, iznenada dođe pubertet i sve metode koje su do tada možda i bile uspješne, naizgled, padaju u vodu. Vršnjaci preuzmu glavnu riječ, društvo je daleko snažniji autoritet od vas majki i očeva, a komunikacijski put do odrasle osobe u nastajanju izgleda kao slijepa ulica.

Mnogi roditelji baš tijekom ovih faza odlučuju potražiti pomoć “izvana”, odnosno nekoga neutralnog tko će razgovarati s njihovim djetetom kada se pojavi problem jer oni smatraju da više ne mogu ništa učiniti. Pritom su svjesni da su njihova djeca tijekom ovih životnih razdoblja posebno osjetljiva na vanjske utjecaje na temelju kojih oblikuju svoj unutarnji svijet.

Neke razvojne poteškoće mogu se uspješno razriješiti tijekom odrastanja bez posebnih intervencija drugih osoba, ali postoje i one koje mogu otići u pogrešnom smjeru uslijed

nenadanih i teških okolnosti, manjka podrške i nedovoljno razvijenih (životnih, socijalnih, emocionalnih) vještina.

Roditelji najviše od svega žele da su njihova djeca sretna i samostalna, ali nerijetko ta namjera padne u vodu kada krenu preuzimati odgovornosti koje ne bi trebali, a djecu stave pod stakleno zvono.

U ovom dijelu Obiteljskog priručnika želimo vas, roditelje, upoznati s vještinama koje bi vaša djeca trebala imati u određenoj razvojnoj fazi. Vjerujemo da mnoge informacije znate i sami, ali se one brzo zaborave kada se dogodi problem koji je važno brzo riješiti. U tim trenucima brzopleto uskaču i roditelji, zaboravljajući da njihova djeca mogu (i moraju) preživjeti stres u kojem su se našli, a do kojih se često i sami dovedu.

Potičemo vas da ponekad dozvolite svojoj djeci da sama rješavaju probleme za koje imaju dovoljno resursa i kapaciteta. Upravo to je njihova samostalnost koja će ih s vremenom dovesti do samopoštovanja i samopouzdanja. Iako adolescenciju neki stručnjaci nazivaju "razdobljem bure i stresa", to ne znači da biste ga se trebali bojati. Oluje su te koje učvršćuju korijenje stablima, a upravo su ova životna razdoblja ona koja pripremaju vašu djecu za takve oluje.



Razina: 8–9 godina

Pustolovi: Tonka i Šimun



# Mogu sam/sama!

Razdoblje srednjeg djetinjstva, koje obuhvaća period od šeste do jedanaeste godine života, svakako je obilježeno polaskom u školu i usvajanjem radnih navika. Također, ovo je vrijeme fizičkog, mentalnog i emocionalnog rasta.

Naslov “Mogu sam/a!” prvo ćete primijetiti u onim trenucima kada vaše dijete prestane tražiti vašu pomoć oko školskih zadaća ili kada radije odabere vrijeme s prijateljima umjesto s vama. Osim dobivanja na težini i visini, zamjeni mliječnih zubi trajnima, poboljšanim vještinama čitanja i pisanja, djeca u ovoj dobi postaju prilično motorički okretna, gipka, snažna i uravnotežena. I jezični razvoj u ovoj dobi postaje impresivan. Poboljšava se ovladavanje složenim gramatičkim konstrukcijama, a vrlo jednostavno možete primijetiti da dijete može voditi složenije razgovore, raspravljati o raznim prirodnim pojavama ili vrlo živopisno opisivati što mu se dogodilo u školi. Vokabular se razvija ubrzano, sve je više novih riječi naučenih tijekom polaska u školu, a poticanje na samostalno čitanje i sudjelovanje u razgovoru usmjerenom na dijete bit će od velike pomoći da se ovaj razvoj i dalje nastavi.

Srednje djetinjstvo ključno je za otkrivanje onoga u čemu su djeca dobra, a pritom je okolina zaslužna za usmjeravanje djeteta prema tim vještinama. Razvoj u sposobnosti zauzimanja uloga dopušta usvajanje pravila i praćenje uputa za igre koje doprinose emocionalnom i socijalnom razvoju.

Djeca u ovoj dobi grade vlastiti osjećaj sposobnih i aktivnih bića, a upravo na taj način razvijaju nužne kognitivne i socijalne vještine za slaganje s drugima. Sve duži boravak izvan kuće, druženja u školi s vršnjacima i izlaganja situacijama u kojima moraju biti samostalni, dovode do toga da se postupno pomjera fokus s roditeljske važnosti.

Kada osmogodišnjaci opisuju sebe, koriste vrlo dihotomna, tj. crno–bijela objašnjenja svojega ponašanja.

Uočavaju svoje dobre karakteristike i ono što im ide, a vrlo im je jasno u čemu i nisu baš dobri. Kognitivni razvoj u ovoj dobi značajno utječe na dobro organiziran psihološki pojam o sebi koji više nije toliko egocentričan kao u ranijim fazama života, nego postaje jasnije iščitavati poruke koje drugi ljudi šalju djetetu o njegovu ponašanju. Dijete se može odvojiti od okoline, proučiti sebe u odnosu na druge i razviti vještine socijalne usporedbe kako bi donosilo zaključke o svojim sposobnostima. Zahvaljujući različitim iskustvima u svojem okruženju, djeca formiraju najmanje četiri odvojena aspekta samopoštovanja, a to su školske, socijalne i tjelesne/sportske kompetencije te tjelesni izgled (koji s dobi postaje sve važniji). Važno je imati na umu da djeca imaju niže opće samopoštovanje kada im roditelji pomažu ili donose odluke umjesto njih onda kada im pomoć nije potrebna. Takvi roditelji djeci daju do znanja da nisu dovoljno sposobna i da su njihove vještine neadekvatne.

Emocionalni razvoj djece u ovom razvojnem razdoblju ubraja nova emocionalna stanja, poput ponosa i krivnje. Negdje oko osme godine života djeca uviđaju da je moguće istodobno doživljavati više od jedne emocije pri čemu se svaka može razlikovati po intenzitetu i vrsti (pozitivna ili ne-

gativna). Osmogodišnjaci i devetogodišnjaci mogu razumjeti da je ponos kombinacija dvaju izvora sreće — radosti zbog postignuća i radosti da je druga osoba koja nam je važna prepoznala to postignuće. Shvaćajući svoje emocije i prepoznajući sve složenija emocionalna stanja drugih, djeca su u ovoj dobi spremna za poticanje razvoja empatije i suosjećanja s drugima. Postaje im jednostavnije zauzeti perspektivu druge osobe što im omogućuje povezivanje i suradnju s drugim ljudima. Svjesnost o emocionalnom razvoju djece u ovoj dobi ostavlja dovoljno prostora roditeljima za razgovor o emocijama i učenje nošenja s njima. Djeca koja imaju bolju samoregulaciju emocija općenito su vedrijeg raspoloženja te se ponašaju prosocijalno i empatično prema drugima. Iako su sve više svjesni svoje autonomije i svojih sposobnosti, s druge su strane spremniji razumjeti druge i pretpostaviti njihova ponašanja na temelju nekog djela.

Poseban izazov u ovome razdoblju čini dječja želja pridruživanju vršnjacima i odraslima — njihovim uvjerenjima i vrijednostima važnih odraslih osoba u njihovu životu, a vršnjačka druženja počinju zauzimati važno mjesto u svakodnevnim dječjim aktivnostima. Djeca u ovom razdoblju života počinju razvijati kritičko mišljenje, samostalno donositi odluke, braniti vlastito mišljenje i zalagati se za svoje ideje tj. razvijati svoju autonomiju. Razvoj autonomije ostvaruje se kroz odgojno–obrazovni proces usmjeren razvoju samostalnog mišljenja, odlučivanja i djelovanja djeteta uz podršku odraslih osoba. Odrasle osobe u tom procesu trebaju pomno planirati odgojno–obrazovni proces, ali ujedno i biti fleksibilni i dobro se prilagođavati promjenama te pratiti i podržavati svako dijete i njegov razvoj.

Također, autonomija se razvija poticanjem inicijative i samoorganizacije djeteta u oblikovanju vlastitih aktivnosti, a temelji se na istraživačkoj prirodi učenja. Urođena sklonost djece ka istraživanju predstavlja pokretačku snagu mnogih istraživačkih aktivnosti djece, a one podlogu izgradnje razli-

čitih znanja i razumijevanja. Upravo u ovom razdoblju života djeca imaju naglašenu potrebu da pokažu da “sve mogu sama” i da ne trebaju pomoć odraslih. Autonomija djece razvijat će se i ostvarivati ukoliko se podrška odraslih očituje u pažljivom slušanju potreba djece te osmišljavanju i oblikovanju uvjeta učenja prema onom što djeca mogu i žele u tom trenutku učiti, a ne prema onome što bi djeca “trebala” učiti. Percepcija autonomije uvelike ovisi o tome kako bliske odrasle osobe shvaćaju djecu i njihove mogućnosti, a ne samo o dječjim shvaćanjima i mogućnostima jer shvaćanja odraslih imaju najveći utjecaj prilikom oblikovanja odgojno–obrazovnog procesa. U tom je procesu veoma važno da djeca osvijeste svoj odnos prema okolini i prema sebi tj. da osvijeste shvaćanje svog vanjskog i unutarnjeg svijeta.

## Istraživanje

Prvo hrvatsko reprezentativno istraživanje o digitalnim navikama djece te sigurnosti djece na internetu provedeno je u studenom 2017. godine. U istraživanju je sudjelovalo 1017 djece u dobi od 9 do 17 godina i njihovi roditelji. Mogućnost pristupanja internetu ključni je preduvjet za aktivno korištenje interneta i iskorištavanje svih potencijala koje on kao medij pruža, a pokazalo se da većina djece u dobi od 9 do 17 godina ima pristup internetu kada god žele ili trebaju. Istraživanje je pokazalo da mobilni/pametni telefon posjeduje 82,4 % djece u dobi od 9 do 11, 95,5 % djece u dobi od 12 do 14 te 99,1% djece u dobi od 15 do 17 godina. Ukupno 61,0 % djece ima vlastiti profil na društvenim mrežama, od kojih je 53,8 % djevojčica i 67,8 % dječaka. Korištenje društvenih mreža raste s djetetovom dobi — 35 % djece u dobi od 9 do 11 godina, 68,1 % djece od 12 do 14 godina te 76,8 % djece od 15 do 17 godina ima vlastiti profil na društvenoj mreži ili internetskoj stranici za igranje videoigara koju su koristili u vrijeme istraživanja.

Brza dostupnost različitih i zanimljivih informacija, kao i komunikacija s velikim brojem ljudi, nosi sa sobom brojne rizike i probleme, a važno je biti svjestan da je roditeljski nadzor izuzetno važan, posebno kod djece koja vrlo rano ulaze u virtualni svijet, prije nego se brojne moždane funkcije za shvaćanje vlastitog i tuđeg ponašanja uopće razviju. Elektroničko nasilje, primanje i gledanje neprimjerenih seksualnih sadržaja i dopisivanje s nepoznatim osobama sve je češći problem koji muči djecu i mlade, a s obzirom na dostupnost mobilnih uređaja, opreza, čini se, nikada neće biti dovoljno (Ciboci, Čosić Pregrad, Kanižaj, Potočnik i Vinković, 2020).



## Jeste li znali?

Čitanje je u ovoj dobi jako važno. Ono se čak ubraja pod školske kompetencije koje predstavljaju važan aspekt samopoštovanja. Dijete i dalje voli bajke, priče u kojima može aktivirati maštu te opetovano razmišljanje i razgovor o onome što je pročitao. Zahvaljujući razvoju apstraktnog mišljenja, djeca u ovoj dobi mogu čak zamišljati i drugačiji kraj priča i bajki, mijenjati određene dijelove i zamišljati što bi se dogodilo kada bi ishod bio drugačiji. Ako pristanete na tu njihovu igru, ubrzo ćete shvatiti da bi čitanje moglo postati omiljena aktivnost. Usađivanje ljubavi prema čitanju razvija se upravo u ovoj dobi, a ne biste vjerovali koliko su djeca maštovita i kreativna kada i sama imaju priliku smisliti priču, odglumiti određene dijelove ili se uživjeti u ulogu nekog od likova.

## Što NE BISTE trebali učiniti/reći?

Najveća kočnica razvoja u ovoj dobi može se dogoditi uvođenjem pretjeranog vremena pred ekranima koji, nažalost, često zamjenjuju knjige nekim crtanim filmovima, a fizičku aktivnost i motorički razvoj sjedilačkim načinom života. Sudeći prema trenutnim okolnostima, čini se da mnogi roditelji razmišljaju o kupnji mobitela baš u ovoj razvojnoj fazi. Ako odustanete od te ideje, pritisak okoline može postati pretežak, ali spoznaja o svim važnim razvojnim procesima tijekom ovih dobnih perioda može vam pomoći da ostanete čvrsti u svojoj odluci i priuštite svojem djetetu kvalitetno zajedničko vrijeme u čitanju knjiga i igrama na otvorenom.

“Polazak u prvi razred je trenutak u kojem se mali totalno promijenio, postao je samostalan, hrabar i odgovoran”

— govori nam mama Ivana i priznaje da je najčešće ona bila ta koja ga je zbog svojih strahova sputavala. Njezin osmo-

godišnjak sada ima puno veći interes za druženje s vršnjacima, sportske aktivnosti, a školske obveze uistinu percipira kao svoje, a ne nešto što trebaju rješavati mama i tata.

“Nedavno sam mu na putu do škole objašnjavala kako treba pristupiti provjeri čitalačkih sposobnosti, a on mi je na taj moj monolog samo rekao da to nije moja briga. U takvim situacijama shvatim da ne smijem voditi njegove bitke, ali ponekad mi je teško postaviti granicu između uključenosti u sve što se u školi događa i kontrole. Primjerice, suprug i ja mu ne dozvoljavamo da nosi mobitel u školu, ali on gotovo svaki tjedan dođe s nekom novom neprimjerenom YouTube forom ili idejom koju su mu na mobitelu pokazali klinici iz razreda jer neki roditelji uopće ne kontroliraju što im djeca pregledavaju. Tad imam potrebu zabraniti mu da se s njima druži iako sam svjesna da to nije ispravno rješenje”.

## Što BISTE trebali učiniti/reći/potaknuti u ovoj fazi?

Uloga je roditelja ključna — ako su roditelji otvoreni prema svojim emocijama, najvjerojatnije da će i njihovo dijete slobodno izražavati emocije, razumjeti ih kod sebe i drugih te ih adekvatno kontrolirati. U ranoj životnoj dobi djeca susreću osnovne, a odrastanjem i sve složenije emocije. Roditelj koji se osjeća dobro sa svojim emocijama, koji razumije svoje emocije i emocije drugih (drugim riječima — emocionalno inteligentni roditelj), sigurno bolje djecu uči vještinama emocionalne inteligencije (Tatalović Vorkapić, 2020). Što više razgovarate s djecom o njihovim emocijama te emocijama koje opažaju kod drugih ljudi, time je njihova sposobnost razvoja vlastite emocionalne regulacije bolja. Ako uočite da dijete reagira na tuđe emocije, razgovarajte s njime o tome,

potaknite razgovor o tome kako se drugi osjećaju te potičite dijete da razgovara s vama o svojim strahovima i potrebama. Izražavanje želje za autonomijom i preuzimanje odgovornosti može postati sve češće, a umjesto da vas obeshrabri jer dijete postaje neovisnije i sve manje treba vašu pomoć, možete mu pomoći u tome na način da podijelite s njime kućanske obveze, pokucate prije ulaska u sobu ili ga potičete na samostalno slaganje svoje odjeće i obavljanja higijene. Dopustite im da sami isprobavaju stvari, ali uvijek budite prisutni u nenametljivom nadzoru kako biste im pomogli ako im zatreba.

“Dijete sam iz totalno nesređene obitelji u kojoj su oba roditelja nakon rastave imala nekoliko partnera s kojima su osnivali obitelj, stalno je netko dolazio, odlazio, a ja više nisam znala ni tko mi je mama, tko tata, tko brat, a tko sestra. Potpuno sam emocionalno osakaćena što se, nažalost, odrazilo na moj odnos s djecom. Zbog činjenice da niti znam prepoznati emocije niti razgovarati o njima, godinama nisam shvaćala da moje dijete nije dobro. Otkako je krenula u osnovnu školu imala je problem s prihvaćanjem u razredu, prvo je popustila s ocjenama, a kako je vrijeme prolazilo, izgubila je volju za životom. I nikad mi se nije htjela povjeriti jer joj ja, očito, nisam pokazala da može i mora”

— iskreno nam prepričava mama Martina koja posljednjih godinu dana, zajedno s djetetom i suprugom, prolazi kroz obiteljsku i pojedinačnu terapiju. Savjetuje svim roditeljima da se ne srame i ne ustručavaju potražiti pomoć u roditeljstvu jer posljedice ignoriranja problema mogu biti kobne.

## Igra/radionica/film/pjesma za poticanje razvoja ili jačanja obiteljskih veza u određenoj fazi

Najpopularnije igre u ovoj su dobi dobro poznate dječje igre lovice, školice i skrivača. Djeca su pritom izmislila i stotine drugih igara, uključujući “lanca probijanca”, “crnu Maricu”, “ledenu kraljicu”, “žabice”, “lopova i žandara” i druge. Upravo zato jer su ih izmislila djeca, ove igre uključuju jednostavne tjelesne vještine i razmjerno visok udio elemenata sreće. Igrajući ih, djeca testiraju vlastite sposobnosti u odnosu na drugu djecu, a pritom se upuštaju u suradnje s drugom djecom, natjecanja, pobjede i poraze. Zbog tehnološkog napretka i povećanog broja sati ispred ekrana, djeca sve manje vrijeme provode u ovakvim igrama, a pritom je uočen porast miopije (kratkovidnosti) i pretilosti u srednjem djetinjstvu. Ponekad ne treba previše vremena trošiti za traženje ideja za aktivnosti kada su one već odavno poznate, samo ih se ne stignemo sjetiti pored brojnih primamljivih sadržaja kojima nas mobiteli drže prikovanima za krevet.

# Preporuke za čitanje

(Školski kalendar *Blizu*, Pragma, 2020):

1. *Potruga za Dubravkom* (Dario Nikolić), Ibis grafika  
Pustolovni, šaljivi roman za osnovnoškolce. Radnja romana smještena je u zagrebačkoj četvrti u kojoj su Kocka, Cigla, Gušter, Debela Đurđa i ostali prijatelji iz razreda krenuli u potragu za Kockinom davno izgubljenom sestrom. Jednostavno i duhovito, priča nas vodi od otkrivene tajne, preko mladenačkih zabava i nestaš-luka, do raspleta koji i neke od likova u priči do samog kraja drži u neizvjesnosti.
2. *Ljubav, padobranci i izvanzemaljci* (Mladen Kopjar), Školska knjiga  
Priče i pripovijetke o ljubavi, padobrancima i izvanzemljacima (tinejdžerima i njihovim roditeljima), imponirat će i starijim osnovcima i mladim srednjoškolicima jer pripovijedaju upravo o onom vremenu njihova odrastanja u kojemu žele pokazivati da već imaju "životnu povijest" vrijednu biografiziranja. Tako su u devet priča autobiografskim stilom ispričane mnoge vesele životne zgode, uglavnom ljubavne i obiteljske tematike, dok u trima priču doznajemo od samoga pripovjedača. Svojim humorom, dinamičnom i napetom radnjom te duhovitim i uglađenim obraćanjem (čak i s diskretnom poukom na kraju), to pripovijedanje postiže uistinu ugodan čitalački ugođaj.
3. *Crveni planet* (Lea Brezar), Školska knjiga  
Crveni planet autorice Lee Brezar priča je za laku noć napisana njezinim dvjema djevojčicama, priča koja stavlja ljubav u kontekst živog bića, sjemena koje raste u nama i čeka da se odlučimo dozvoliti joj da nas preplavi kako bi punila tuđe i naše srce jednakim žarom. Svi najbolje pamtimo slike obojane emocijama, tako je nastala i Gospođica Ljubav koju krasi najljepše osobine koje će djeci pomoći da uvide kako povrh svega vrijedi ići njenim putem.
4. *Suze za pingvine* (Mladen Kopjar), Hrvatsko društvo književnika za djecu i mlade  
Dječak Nikola sportski je antitalent i društveni outsider, čije se samopouzdanje mjeri zlatarskom vagom sve dok u sebi ne probudi književni dar, čime osvoji lru, svoju višegodišnju simpatiju. U pričama se često spominju Nikoline sestre, Maja i Ela, srednjoškolka i prvašić, ali i Nikolini roditelji koji su također na suprotnim literarnim stranama baš poput svojih kćeri. Fabule priča isprepletene su nizom književnih tema, pa će čitatelj zajedno s Nikolom upoznavati književne epohe (romantizam, realizam, modernizam), saznati što je haiku, eufemizam, metafora i paradoks, zatim otkriti neka klasična i suvremena književna djela te uživati u svakoj pročitanoj stranici.
5. *Ured za izgubljene stvari* (Zoran Maljković, Marko Jovanovac), Mozaik knjiga  
Ured za izgubljene stvari priča je o obitelji koja voli čitanje, knjižnice, pecanje, palačinke i televizijske kvizove. A onda, jednog dana, kad svatko od članova

obitelji nešto izgubi, njezin najmlađi član, dječak koji je tek krenuo u osnovnu školu, otkrit će veliku tajnu: saznat će što se krije između korica knjiga kojih mu je puna soba. Ova topla i dirljiva priča učit će vaše dijete o važnosti učenja i čitanja te mu razvijati maštu i strpljenje. Ujedno će mu pokazati da postoje "stvari", kao što su obiteljske vrijednosti i stečeno znanje, koje ne mogu tako lako završiti u Uredu za izgubljene stvari.

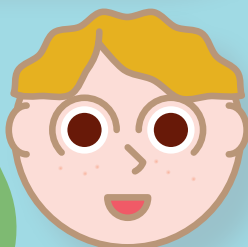
6. *Hej, ne želim odrasti* (Robert Frank), Mozaik knjiga  
Roman o jednoj tinejdžerici koja prolazi kroz najosjetljiviji period svog života. Priča je to o djevojčici koja se nalazi u prijelomnom životnom trenutku u kojem mora spoznati što je zapravo prijateljstvo, a što je izdaja i kako prihvatiti one koji su drugačiji. No, spoznat će i što je ljubav i što je za ljubav najvažnije.
7. *Velika knjiga o osjećajima* (Mary Hoffman, Ros Asquith), Mozaik knjiga  
Sjajna knjiga za djecu i mlade koja će im pomoći da shvate svoje osjećaje i lakše se nose s njima. Kako se danas osjećáš? Sretno? Tužno? Ljubomorno? Uzbudeno? Usamljeno? Možda osjećáš mješavinu svega toga? Istraži mnoštvo različitih osjećaja u ovoj knjizi, provjeri možeš li pronaći osjećaje koji odgovaraju tvojima ili koji ti pomažu shvatiti kako se drugi osjećaju. Nauči kako podijeliti svoje osjećaje s drugima i razgovarati o njima te kako si pomoći da se osjećáš bolje.

Razina: 10–11 godina

11



10



# Prijatelji me čekaju vani!

Glavna karakteristika ovog razdoblja vršnjačka su prijateljstva koja postaju vrlo važna u dječjem socijalnom i emocionalnom razvoju. Osim rastućeg osjećaja neovisnosti, u porastu je i samopouzdanje u rješavanju problema, ali i preuzimanju rizika. Iako ih već možemo nazivati “adolescentima u nastajanju”, mozak desetogodišnjaka i jedanaestogodišnjaka prolazi kroz brojne promjene i nastoji ih pripremiti za nadolazeće burno razdoblje. Dok će neki jedva dočekati svoju odraslost i ponašati se vrlo zrelo, neki će zadržavati svoj krajnje dječji duh koliko god je moguće. Ono što svakako možete promatrati zadivljujuće je brzi kognitivni razvoj koji omogućuje vještine kritičkog razmišljanja, ogromni napredak u akademskim postignućima, sve veću potrebu za autonomijom te veliki broj društvenih mreža.

Zbog sve većeg broja informacija kojima uspješno upravljaju, kao i razvijenijeg vokabulara i složene komunikacije, mogu se činiti zaista odrasli u odnosu na “samo” 10 ili 11 godina, stoga je nužno naglasiti da je roditeljski nadzor i briga, kao i potreba za korekcijom ponašanja, i dalje prisutna i potrebna. Iako se još uvijek bore sa samokontrolom, emocionalno su



sve vještiji u prepoznavanju vlastitih i tuđih emocija. Problemi se mogu pojaviti ako ne osjećaju slobodu u razgovoru o neugodnim emocijama, posebno s roditeljima. Često su upravo roditelji ti kojima je teško čuti da je njihovo dijete pod stresom, da je tužno ili da osjeća nelagodu pa nastoje učiniti sve da do toga ne dođe ili pak izbjegavaju bilo kakve razgovore o ovim emocijama, čekajući da sami od sebe prođu. Bilo bi dobro poticati dijete na razgovor o neugodnim emocijama kako bi se naučilo nositi s njima. Ljutnja, frustracija, razočaranje, tjeskoba, krivnja, tuga i dosada često im mogu biti nejasne, a ako im pomognete u jasnom verbaliziranju takvih emocija te im ponudite ideje kako se s njima nositi, poboljšat ćete njihovu emocionalnu samoregulaciju.

Okrenutost prema drugima izaziva potrebu za prijateljima, ali i svjesnost o važnosti samopredstavljanja ispred onih koji nas mogu procjenjivati. U ovoj dobi postaju jako vezani za svoje prijatelje, a prijateljstva se uglavnom temelje na zajedničkim interesima. Osim prijatelja, u ovoj se dobi uočava interes za razne "idole" u umjetnosti i glazbi, kao i mogućnost imitacije ponašanja takvih odraslih. Imajte na umu da djeca koja u ovoj dobi imaju pristup društvenim mrežama, isto tako imaju i neograničenu publiku koja na njih može utjecati ili zbog koje mogu razviti određena ponašanja. Nerijetko roditelji ne stižu pratiti koga djeca "prate", a pritom zaboravljaju da se ponašanja u ovoj dobi vrlo vješto imitiraju i brzo uče, što kasnije otežava ispravljanje određenih nepoželjnih ponašanja. Pritisak vršnjaka može igrati veliku ulogu u društvenim odnosima većine desetogodišnjaka. U ovoj dobi, djeca će se željeti uklopiti tako što će nositi sličnu odjeću, slušati sličnu glazbu ili voljeti i ne voljeti iste stvari. Društvene vještine brzo se razvijaju i djeca se prilagođavaju onome što njihovi prijatelji misle, govore i rade. Prihvatanje od strane vršnjaka kritičan je korak koji ima snažan učinak na sljedeću razinu razvoja, a to je adolescencija.

Vrijeme koje provode roditelji s djecom se također mijenja — tako će dijete s dvije godine provoditi 55 % s roditeljima i odraslima, a 30 % s vršnjacima, a s 11 godina se situacija okreće gdje vrijeme s vršnjacima čini 60 % vremena, a odrasli i roditelji 10 % (Manović i Kralj, 2020).

Prijateljstva postaju kompleksnija, a potreba za prijateljem jedan—na—jedan izraženija je nego prije jer pridonosi razvoju povjerenja i osjetljivosti. Prihvaćenost od strane vršnjaka postaje bitan dio očuvanju samopoštovanja, ali i prediktor psihološke prilagodbe. Slabo prihvaćanje vršnjaka snažan je prediktor problema u ponašanju i emocionalnih problema u adolescenciji. Povećanje svjesnosti o vlastitoj ulozi u društvu može značiti i veću zabrinutost oko fizičkog izgleda, promjena u tijelu i pitanja o seksualnosti. Ovo je često čimbenik koji može igrati ulogu u promjenama raspoloženja, odnosno stvarati stres dok se dijete pokušava nositi sa svim fizičkim i drugim promjenama u svom životu. Dok pokušava držati korak sa sve težim školskim zadaćama, raditi na uklapanju i druženju s prijateljima, nositi se s divljanjem hormona i fizičkim tranzicijama tijekom odrastanja, može doći do odbijanja odlazaka u školu kako bi se zaštitilo od negativnih procjena. Ako do toga dođe, važno je prepoznati pravi uzrok, a u tome vam velika pomoć mogu biti stručni suradnici u školi.

Taj utjecaj vršnjaka dovodi i do konformizma koji općenito označava priklanjanje uvjerenjima, stavovima ili reakcijama većine, tj. prilagođavanje društvenim i grupnim normama što je posljedica podlijevanja stvarnom ili zamišljenom socijalnom pritisku, očekivanjima i zahtjevima drugih osoba. Postoje dva osnovna razloga zbog kojih se ljudi konformiraju: informacijski socijalni utjecaj koji se koristi kada osobe ne znaju što misliti i kako se ponašati u određenoj situaciji, i normativni socijalni utjecaj koji se javlja kao odgovor na potrebu da budemo prihvaćeni. Istraživanja su pokazala da je konformizam veći tijekom rane i srednje adolescencije (Costanzo i Shaw, 1966; prema Salamon, 2007, Berndt, 1979; Brown,

1990; prema Steinberg i Monaha, 2007; prema Marić, 2015). U ovom razdoblju života sklonost mladih ljudi da se konformiraju s roditeljima opada u korist drugih socijalnih utjecaja izvan obitelji. Djeca u vršnjačkoj grupi nastoje pronaći sebe te na temelju vršnjačkih reakcija korigiraju svoj fizički izgled i ponašanje kako se ne bi bitno razlikovali od ostalih članova grupe. Vršnjaci su ti na osnovi čijih se komentara, mišljenja i ponašanja gradi slika o sebi, bilo pozitivna ili negativna. Iako je utjecaj roditelja manji, važno je napomenuti da djeca koja imaju bliske emocionalne veze s roditeljima pokazuju veću razinu društvene kompetentnosti, samopoštovanja, odgovornosti, kao i nižu razinu problematičnog ili devijantnog ponašanja. Konkretno, najveća je osjetljivost na vršnjački utjecaj u dobi od 10 do 14 godina i taj dokaz je najkonzistentniji kada je ponašanje antisocijalno, poput varanja ili krađa, posebno među dječacima. Krivulja kojom bismo prikazivali vršnjački utjecaj dostiže svoj vrhunac nakon 10. godine te se taj utjecaj nakon 14. godine znatno smanjuje. Razlike po spolu pokazuju da su djevojčice generalno otpornije na utjecaj vršnjaka od dječaka i taj se trend nastavlja i tijekom adolescencije, a istraživanja pokazuju da je veći osjećaj samopoštovanja kod djevojčica nego kod dječaka u ovom razdoblju života (Marić, 2015).

Što se tiče utjecaja prijatelja može se reći da je pozitivan utjecaj uspješnih prijatelja jednako snažan kao i negativan utjecaj neuspješnih prijatelja. Utjecaj vršnjaka sastavni je i neizbježni dio socijalizacije, a povećana važnost vršnjačkog utjecaja znak je adolescentnog psihosocijalnog funkcioniranja te omogućuje djeci stjecanje za život važnih socio-emocionalnih vještina. Djeca koja su ovladala prosocijalnim vještinama te koja razumiju tuđa emocionalna stanja, bolji su učenici, imaju manje internaliziranih i eksternaliziranih problema u ponašanju, fizički su zdravija, imaju jače samopoštovanje i veće povjerenje u okolinu. Nadalje, ona razvijaju dublja prijateljstva, bolje upravljaju svojim emocijama, a nakon stresa brže se oporavljaju (Brajša — Žganec, 2003).

Sve veća nezavisnost djece u ovom razdoblju dovodi do pojave roditeljske koregulacije, odnosno prijelaznoga oblika nadzora u kojem roditelji vrše opći nadzor nad ponašanjem djeteta, ali djeci prepuštaju odgovornost za odluke koje treba donositi iz dana u dan. To je znatno jednostavnije roditeljima koji su već uspostavili jasan autoritativni stil odgoja<sup>1</sup> u ranom djetinjstvu, a koregulacija im pomaže u pripremanju djece za adolescenciju u kojoj će sve veći naglasak biti na tome da dijete, odnosno adolescent, sam mora donositi sve važnije odluke, pa naposljetku i onu s čime će se u životu baviti, npr. odabir fakulteta ili zanimanja. Ovakav pristup djeci učvršćuje povjerenje u roditelje, ali i potrebu za njihovom podrškom. Iako su možda sve češće izvan kuće u druženjima s prijateljima, i dalje roditelje smatraju izvorom podrške i pomoći u svakodnevnim problemima. Znati da mogu računati na vas, ali i da su dalje odgovorni za svoje postupke i posljedice vlastita ponašanja, razvija ih u zrele i kompetentne odrasle ljude.

**1** Autoritativni stil odgoja smatra se najuspješnijim jer podrazumijeva veliko prihvaćanje i uključenost roditelja te prilagođene tehnike kontrole i primjereno omogućavanje autonomije djetetu. Ovakvi su roditelji brižni, topli i osjetljivi te rade na emocionalno ispunjavajućem odnosu s djecom. Iako imaju jasnu i čvrstu kontrolu i očekivanja, spremni su za suradnju, prihvaćaju i pobjede i poraze stavljajući naglasak na trud te neprestano potiču ustrajnost i vrednovanje procesa, a ne samo rezultata.



## Istraživanje

S obzirom na pripadanje grupama, istraživači su došli do zanimljivih podataka. Analizirajući dječje odgovore, pronašli su da postoje četiri kategorije djece: 1) popularna, 2) odbačena, 3) kontroverzna i 4) zanemarena djeca. Popularna djeca dobivaju mnogo pozitivnih glasova od svojih vršnjaka, odbačena osjećaju aktivnu antipatiju od strane drugih, kontroverzna su djeca dobila velik broj i pozitivnih i negativnih glasova, a zanemarena se djeca rijetko biraju, neovisno u kojem smislu. Djeca koja se osjećaju odbačeno mogu razviti čitav niz emocionalnih i socijalnih problema, a ako primijete da je dijete nesretno, nesigurno, samokritično, otuđeno i često loše raspoloženo, pokušajte razgovarati s njime o ovom mogućem problemu (Coie, Dodge i Coppotelli, 1982).

Kod socijalnih i emocionalnih vještina postoje i jasne dobne i spolne razlike — 15-godišnji učenici, bez obzira na spol i socijalno porijeklo, izvještavaju u prosjeku o nižim socijalnim i emocionalnim razlikama u vještinama u odnosu na 10-godišnje kolege. Ocjene roditelja i odgojitelja potvrdile su pad u socijalnim i emocionalnim vještinama kako učenici odrastaju. Također, pokazalo se da su kreativnost i znatizelja učenika niža kod 15-godišnjaka nego kod 10-godišnjaka (OCED, 2021).

## Jeste li znali?

Od velike je važnosti kontrola sadržaja koja je djeci i adolescentima dostupna preko interneta. Hrabri telefon i Poliklinika za zaštitu djece Grada Zagreba proveli su 2004. godine istraživanje u kojem je sudjelovalo 400 djece osnovnoškolske dobi (mlađih adolescenata) iz 10 gradova u Hrvatskoj. Glavni cilj istraživanja bio je utvrditi učestalost izloženosti djece nepoželjnim seksualnim sadržajima na internetu. Dobiveni rezultati ukazuju da 73 % djece ima iskustva u korištenju interneta, pri čemu upotreba interneta raste s dobi. Zanimljiv je podatak da samo 4 % djece izjavljuje da koristi internet uz nadzor roditelja, dok 49 % djece izjavljuje da roditelji nemaju pristup njihovoj povijesti pretraživanja, što upućuje na smanjenu mogućnost nadzora sadržaja s kojim se djeca susreću prilikom korištenja interneta. Djeca čiji roditelji nemaju nadzor nad njihovim virtualnim aktivnostima češće su primila poruke sa seksualnim sadržajima, a zabrinjavajući je podatak da je 27 % djece smatralo da je u redu otići na sastanak s online prijateljem bez pratnje roditelja (Buljan–Flander, Karlović i Čosić, 2004).

## Što NE BISTE trebali učiniti/reći?

Izbjegavanje razgovora o nadolazećim pubertetskim promjenama, koji se najčešće tiču onih hormonalnih i seksualnih noviteta, može biti kontraproduktivno s obzirom na to da živimo u dobu dezinformacija na društvenim mrežama i ostalim platformama. Razgovor o tim promjenama prije nego do njih dođe može značajno smanjiti nelagodu i održati povjerenje između roditelja i djece. Poseban je naglasak na pravovremenom informiranju djevojčica o menstruaciji i stvaranje ugodnosti razgovora o ovoj temi kako bi se smanjila

neugodna iznenađenja ako do njih dođe. Vjerojatno biste i sami željeli da dijete u vama vidi podršku i pomoć kada mu zatrebaju praktični savjeti, a ne da o tome sazna preko drugih izvora koji mogu biti nepovjerljivi i netočni. Djeca često sve više traže svoje prijatelje i ulažu mnogo energije u svoj društveni život, ali i dalje žele odobrenje i vodstvo svojih roditelja. Bilo bi dobro da nastojite biti dobri uzori kada je u pitanju slika tijela, tjelesna aktivnost i samoprihvatanje. Preporučuje se izbjegavanje komentara koji kritiziraju vlastito tijelo (nazivanje djeteta, vas samih ili bilo koga drugoga “debelim”), ali i davanje primjera zdravih prehrambenih navika i stila života.

Na pitanje kada je sa svojom četrnaestogodišnjom kćeri obavila razgovor o menstruaciji i drugim pubertetskim promjenama i kako je to učinila, mama Sandra nam je odgovorila sljedeće:

“Mi smo s Nikom o tome razgovarali otkada je progovorila.

Kada je kao djevojčica ugledala higijenski uložak i pitala što je to, ja sam joj izravno rekla da je to mami potrebno jer ima menstruaciju”. Isto potvrđuje i tata Toni koji je uvijek bio uključen u razgovor o ovakvim temama: “Na isti smo se način postavili kada je riječ o ljubavi i seksualnosti, jednostavno bismo iskoristili svaku situaciju koja je došla spontano za isto toliko spontan i prirodan razgovor, bez skrivanja, izbjegavanja odgovora ili ‘muljanja’ oko takvih tema”.

Sandra smatra da je to bio ispravan pristup jer je Nika tinejdžerica koja, bar zasada, o svemu što doživljava otvoreno razgovara sa svojim roditeljima i ima u njih potpuno povjerenje.

## Što BISTE trebali učiniti/reći/potaknuti u ovoj fazi?

Ako već niste, ovo je idealno vrijeme da razradite podjelu kućanskih poslova i obiteljskih pravila s obzirom na to da su djeca u ovoj dobi posebno osjetljiva na podizanje razine autonomije. Dijete traži i želi imati svoju ulogu u obitelji, a ako je ona stabilna i jasna, bit će mu lakše izgraditi i svoju ulogu izvan obitelji, u društvu. S obzirom na to da su u stanju preuzeti sve više odgovornosti, možete računati na njih oko obavljanja kućnih poslova, vlastitog organiziranja školskih obveza te pametnog korištenja slobodnog vremena. Nadzor im je i dalje često potreban, posebno s nekim zadacima, ali uočavanje dobro obavljenih poslova omogućuje očuvanje poštovanja i autonomije, a pritom im daje mogućnost preuzimanja novih izazova kada su za njih spremni. Jedna korisna ideja u ovoj je tranziciji održavanje obiteljskih sastanaka svakih nekoliko dana, s jasnim vremenom održavanja i redoslijedom susreta, kao i ciljem utvrđivanja kako napreduju obveze koje su dodijeljene svim članovima obitelji. Česta pogreška koja se radi u ovom je području određivanje kućnih pravila bez jasnih posljedica za kršenje istih. Bilo bi poželjno da ne reagirate pretjerano kada dođe do zanemarivanja pravila, ali i da imate razumne i jasne posljedice koje će dijete shvatiti kako bi znalo da se pravila moraju poštovati. Marija je mama trojčeka koji završavaju osnovnu školu i uvjerala nas da ne bi preživjela da od njihove najranije dobi nije uvela red i raspored.

“Oni su znali kad je vrijeme za igru, odmor, spavanje, jelo i nisam htjela odstupiti ili popuštati bez obzira na sve njihove pokušaje da rade po svome. Takav sam pristup primijenila kada su krenuli u školu i kasnije, kada su uz školske i druge vannastavne aktiv-

nosti, trebali preuzeti i dio kućanskih poslova. Pospremanje svoje sobe, stola nakon jela, vađenje i stavljanje posuđa u perilicu i slično — svatko od njih zna koji zadatak mora obaviti. Ne tražim od njih ništa što nisu sposobni napraviti ili što će ugroziti rješavanje obveza vezanih uz školu”.

Cilj joj je, naglasila nam je, odgojiti ih u samostalne i odgovorne mlade ljude, a dokaz da je na dobrom putu je nedavan odabir srednje škole.

“Sami su istražili obrazovne programe i druge mogućnosti koje škole nude, zbrojili svoje bodove, izradili listu željenih škola i prezentirali sve suprugu i meni. Odlučili su svatko ići svojim putem, a mi smo ih podržali iako bi nam organizacijski puno jednostavnije bilo da su i srednjoškolsku avanturu nastavili zajedno. Ponosna sam na njih”.

## Igra/radionica/film/pjesma za poticanje razvoja ili jačanja obiteljskih veza u određenoj fazi

Postupno je prepuštanje nadzora zahtjevno i teško za roditelje, posebno ako nisu sigurni je li dijete spremno za usvajanje novih oblika ponašanja koja zahtijevaju veću autonomiju. Sljedećih nekoliko pitanja može pomoći u raščlanjivanju koliko je dijete pripremljeno za određenu vrstu samostalnosti (Čudina–Obradović i Obradović, 2006):

- Postoje li u obitelji jasna pravila ponašanja?
- Koja se pravila odnose na konkretnu situaciju i jesu li primjerena novonastaloj situaciji?
- Zna li dijete što se od njega očekuje u konkretnoj situaciji?

- Zna li dijete što se od njega očekuje u najširem smislu (vrijednosti kao poštenje, iskrenost, obzir, pristojnost, sabranost)?
- Jeste li osigurali potporu samostalnosti djeteta (zna li dijete kome i kako se obratiti za pomoć, savjet, jeste li mu, vi ili netko drugi, uvijek dostupni osobno i telefonom)?
- Jeste li skloni kažnjavati dijete kad prekrši pravila kuće ili svaki problem rješavate raspravom, primjerima i predviđanjem posljedica ponašanja? Jeste li skloni dugim prodikama ili postizete kratak i jasan sporazum?
- Zna li dijete da se u svakoj situaciji i nevolji može obratiti vama za pomoć bez straha da ćete ga kazniti, napasti, kritizirati; zna li da ga uvijek prihvaćate i da ste mu uvijek prijatelj i potpora?
- Je li dijete naučilo otvoreno se suočiti s posljedicama prekršaja ili ga po svaku cijenu želi prikriti?
- Jeste li postigli međusobno povjerenje i hoće li vam se dijete povjeriti i slobodno razgovarati o situacijama u kojima se svaki dan nalazi i u posebnim situacijama krize i nevolje? Roditeljski je nadzor složen proces koji se mijenja ovisno o razvojnim fazama djeteta i mogućnosti usvajanja novih ponašanja, odgovornosti i obveza. Nadzor odraslih uvijek je potreban, ali kako djeca odrastaju, bilo bi dobro da postupno postaje neizravan te da se temelji na kvalitetnoj, toploj i otvorenoj komunikaciji. Da bi komunikacija u adolescenciji bila utemeljena na povjerenju i da bi se taj period što lakše proživio, potrebno je krenuti od najranijeg djetinjstva.

Razina: 12–14 godina

14



13

12



# Promjene, promjene...

Od bioloških, hormonalnih i kognitivnih do emocionalnih, socijalnih i bihevioralnih promjena — sve to kreće u najdinamičnijem periodu odrastanja koji nazivamo adolescencija. Početak adolescencije obilježen je pubertetom koji definiramo kao niz promjena u biološkom razvojnom području djece koje ponekad zahtijevaju više roditeljskog strpljenja i vremena. S obzirom na to da sve ove promjene kreću koju godinu prije, ali se postupno odvijaju pa ih gotovo niti ne primijetite, s razlogom se adolescencija dijeli na ranu (10 — 13 godina), srednju (14 — 17 godina) i kasnu (18 — 21 godina). Pitanje je koliko se još uvijek slažemo s ovim dobnim ograničenjima u vremenima u kojima se nalazimo, ali biološki se još uvijek sve odvija prema očekivanjima stručnjaka. U suvremenom društvu u kojemu živimo, čini se da mladi ranije ulaze u adolescenciju, a sve kasnije preuzimaju ulogu odraslih. S vremenom se razvilo novo razdoblje — odraslost u nastajanju — koje se definira kao prijelaz u odraslu dob (18 — 25 godina). Ako uzmemo u obzir činjenicu da danas društvo sve teže prestaje pojedinca doživljavati kao dijete prvenstveno zbog zahtjevnijih društveno-ekonomskih kriterija za osamostaljenje i

odvajanje od roditelja, jasno je zašto je ovo razdoblje nastalo i koliko je mladih nesigurno oko prihvaćanja odgovornosti odraslog svijeta. Čak su se i znanstvenici u svojim istraživanjima više bavili problemima u adolescenciji jer se adolescente često percipira kao buntovne, problematične, prkosne, nepredvidive i neodgovorne pojedince, a upravo se zato često počelo isticati da je riječ o “razdoblju bure i stresa”.

Brzo tjelesno sazrijevanje u adolescenciji obuhvaća niz međusobno povezanih tjelesnih i hormonalnih promjena koje dovode do potpunog razvoja spolne zrelosti i odraslog izgleda tijela, a promjene se događaju u nekoliko općih područja kao što su porast visine i težine, promjene u raspodjeli masnog i mišićnog tkiva, razvoj krvožilnog i respiratornog sustava, porast snage i izdržljivosti, promjene u radu endokrinog sustava, sazrijevanje reproduktivnih organa te javljanje sekundarnih spolnih karakteristika. Upravo zato što su sve te promjene oku vidljive, adolescentima koji nisu upućeni ili spremni za prihvaćanje istih, mogu se činiti dramatičnijima nego što zaista jesu. Pubertet, odnosno biološko sazrijevanje, sa svojim promjenama završava prije same adolescencije. Kod većine djece, hormonalne promjene koje su u podlozi pubertetskih promjena započinju već tijekom srednjeg djetinjstva s prvim povećanim lučenjem adrenalnih androgena. Kod dječaka, najvažniju ulogu u spolnom sazrijevanju ima hormon testosteron, a kod djevojčica glavnu ulogu vode estrogen i progesteron. Uslijed porasta razine hormona, dolazi do velikog tjelesnog rasta i razvoja. Specifičan utjecaj na sliku o sebi ima razvoj sekundarnih spolnih karakteristika, npr. rast dojki, dlakavost i širenje bokova kod djevojčica, koji pokazuju jasne znakove ulaska u pubertetsko razdoblje. S obzirom na to da se ne može za svu djecu odrediti jasno vrijeme ulaska u navedene promjene, može se dogoditi da neko djetete prođe kroz pubertet prije nego li on uopće započne kod nekog od njegovih vršnjaka. Ako se na vrijeme ne krene razgovarati o promjenama, može doći do negativnih komentara

prema onima koji su “uranili” ili pak “kasne”. Mnogu djecu ovakvi komentari mogu povrijediti i utjecati na njihovo samopoštovanje. Ovaj izazovni životni prijelaz može dovesti do različitih reakcija adolescenata i njihove okoline, a posebno može utjecati na sliku o sebi, promjene u raspoloženju, odnose s roditeljima i vršnjacima te samopoštovanje.

Brojne kognitivne i emocionalne promjene pridonose sukobima, prigovaranjima i udaljavanjima od roditelja. Mozak adolescenata sazrijeva i potiče pojedince da traže nagrade, novosti i podražaje koji su zabavni, a ponekad i rizični. Problemi se događaju kada se upuštanje u potencijalno opasne situacije događa prije sazrijevanja moždanih sustava koji su odgovorni za prosuđivanje, odlučivanje i kontrolu impulsa. Nemogućnost razmatranja posljedica za rizična ponašanja i nedostatak kontrole u takvim situacijama često je opravdana roditeljska briga. Vršnjački pritisak postaje sve snažniji, a često dovodi i do pretjeranog konformizma<sup>2</sup> samo kako bi bili što poželjniji i popularniji u društvu. Paradoksalno, sve više propituju ono što im drugi ljudi govore shvaćajući da i sami imaju bolje znanje nego što su imali, ali kada su u pitanju vršnjaci, teže provjeravaju informacije koje dobivaju jer su svjesniji da im je važnije obraniti svoj društveni status. Imajući na umu da su prijateljstva temelj za buduće romantične odnose i da takva iskustva kreću još u osnovnoj školi, u mnogim se obiteljima u pubertetu javlja emocionalno udaljavanje roditelja i adolescenta. Adolescenti žele promjenu svoje uloge u obitelji, odnosno transformaciju u odraslu osobu, žele da se prema njima postupa kao prema odraslima te da sudjeluju u svim obiteljskim odlukama, što od roditelja tako-

2 Koncept vršnjačkog utjecaja u ovom je razdoblju povezan s procesom uzajamnog djelovanja vršnjaka po kojem djeca i mladi prihvaćaju karakteristike vršnjaka prema kojima doživljavaju naklonost. U slučaju da se osoba ne želi priključiti grupi, može doći do njezina neprihvaćanja, a nerijetko i izrugivanja. S obzirom na navedeno, kako ne bi bili društveno odbačeni, mnogi adolescenti boje se reći „ne“ te se priklanjaju grupi.



der zahtijeva promjene u pristupu. U društvu mogu takvu ulogu vrlo lako kreirati, pa je jednostavnije okrenuti se vršnjacima koji više vrjednuju neovisnost adolescenta. Emocionalno sazrijevanje uključuje pojačano traženje vlastitog "ja" i potrebu za definiranjem identiteta. Iskustva prvih zaljubljenosti, ali i slomljenih srca, mogu dovesti do čestih promjena raspoloženja, odbijanjem komunikacije i otežanim otvaranjem prema drugim ljudima. Osim pozitivnih emocija koje zaljublivanje i ulazak u romantičnu vezu nosi sa sobom, često se kod adolescenata javljaju ponekad i negativni osjećaji, kao što su nesigurnost, anksioznost, razočaranje i ljubomora. Otudjenost i zatvaranje u sebe, koje može biti privremeno i očekivano u stresnim okolnostima, može biti zabrinjavajuće ako potraje, stoga bi bilo dobro provjeriti postoje li neki dublji problemi u pozadini, npr. negativni komentari oko fizičkog izgleda, doživljavanje vršnjačkog nasilja uživo ili virtualno, povrijeđenost zbog nemogućnosti ostvarivanja romantičnih odnosa, udaljavanje prijatelja i manjak socijalne podrške itd. Usamljenost, koja se može pojaviti kao posljedica takvih stanja, najčešće se definira kao neugodno emocionalno stanje koje proizlazi iz nemogućnosti zadovoljenja potrebe za intimnošću, ljubavi i pripadanjem.

Promjene u slici o sebi mogu kod adolescenata izazvati ponašanja povezana s nasilnim ponašanjem, a ako trpe neku vrstu nasilja od strane vršnjaka, često su emocionalno osjetljiviji, nesigurniji i općenito ranjiviji pojedinci koji trebaju pomoć i podršku. Iskustvo emocionalno zahtjevnih okolnosti, kao što je razvod roditelja, obiteljski disfunkcionalni odnosi, prekid prijateljstava ili romantičnih veza, kod ranjivih adolescenata mogu biti početni okidači za javljanje depresije, a iskustvo takvih epizoda u adolescenciji, pretpostavlja i veći rizik za psihološke poteškoće u kasnijoj dobi. Depresija je najveći psihološki problem adolescencije te je oko 15 do 20 % adolescenata imalo jednu ili više velikih depresivnih epizoda, što je stopa slična onoj u odrasloj dobi. Većina adolescenata

ove dobi također doživljava velike fluktuacije u svom samopoštovanju. Možda će se jednog dana osjećati dobro, a već sljedećeg će se osjećati krajnje neadekvatno. Priprema za odabir srednje škole, briga oko ocjena i definiranja interesa, može biti prilično stresna ako su roditeljska očekivanja u velikoj suprotnosti od želja adolescenta. Njegova nemogućnost procjene dugoročnih problema oko odabira određenog zanimanja ili odustajanja od škole zbog vlastite nezainteresiranosti, može kod roditelja izazvati burne reakcije i jasno odbijanje prihvaćanja takve odluke, ali i neadekvatan pristup poticanju adolescenta na rad i trud oko svoje budućnosti. Kriza koja se javlja u adolescenciji često se poklopi s krizom srednjih godina koju proživljavaju roditelji, pa se usklađivanje potreba i očekivanja jednih i drugih često podrazumijeva bez jasnog verbaliziranja što može dovesti do kompliciranih ishoda nego što se možda čini.



## Istraživanje

U adolescenciji se razvija podijeljena pažnja koja se odnosi na usmjeravanje na više od jedne aktivnosti u isto vrijeme, a u današnje vrijeme taj problem “multitaskinga” sve više postaje nešto što se naziva poremećena sposobnost ako uzmemo u obzir da moderni čovjek svoj posao prekida u prosjeku svakih jedanaest minuta. Dok mu u džepu vibrira mobitel, on paralelno čita e-poštu na laptopu i sluša glazbu, a na sve navedeno se pokušava smjestiti odgovoriti. Naš moderni život se, nažalost, temelji na tome da sve pokušavamo odraditi istovremeno, a dok u pozadini radi televizor i oduzima nam dio pažnje, nemoguće je usmjeriti svoj fokus na dubinsku prorađu sadržaja neke nove knjige koju držimo u rukama ili razgovor s prijateljem koji nastoji objasniti zbilja važne probleme (Spitzer, 2018). Mozak dijeli resurse za obradu što odvrća pažnju od onog što je najvažnije u određenom trenutku. Adolescenti sve češće uče uz glazbu ili televiziju za koju tvrde da im ne smeta, ali pitanje je koliko mogu inhibirati neželjene podražaje u pozadini kako bi održavali pažnju na nečemu važnijem. Sve češće poteškoće s usmjerenjem koncentracije dovode do lošijih ocjena, nepovjerenja roditelja u korištenje i organizaciju vremena adolescenata te sukoba koji često rezultiraju prkosom i inatom, nedostatkom truda i bijegom od odgovornosti.

## Jeste li znali?

Prema konceptu samoispunjavajućeg proročanstva<sup>3</sup>, pokazalo se da što je majka uvjerenija da je njezin adolescent problematičan, to je i veća vjerojatnost da će se adolescent tako i ponašati. Nažalost, postoje brojni stereotipi o adolescentima koji ih upravo “uguraju” u rizična ponašanja kako bi se dokazali drugačijima. Brojne nelogične zabrane, koje uvode i prije nego do ikakvih problema dođe, često budu kontraproduktivne jer se adolescenti nastoje obraniti od silnih etiketa koje se na njih lijepe. Shvaćajući ih kao problematične osobe i prije nego se određene situacije pokušaju razumjeti, imaju značajne posljedice na odnose adolescenata s drugima i načinima kako ih drugi doživljavaju te kako se prema njima ponašaju (Berk, 2008). U ovoj dobi, adolescenti imaju pomiješane osjećaje prema svojim roditeljima. Na trenutke se jako dobro slažu, dok drugi dan izražavaju toliku netrpeljivost da uopće ne razgovaraju. Važno je shvatiti da je njihov strah od narušavanja slike o sebi koju su izgradili u društvu često izraženiji kada bi ih roditelji na neki način mogli “osramotiti” dijeljenjem informacija na koje nisu spremni. Prihvaćanje vlastitog “ja” dugotrajan je proces koji će još mnogo puta u narednim godinama doživjeti rascjep između idealnog i realnog.

<sup>3</sup> Samoispunjavajuće proročanstvo termin je u socijalnoj psihologiji koji navodi da naša vlastita uvjerenja o nekoj osobi utječu direktno na naše ponašanje prema toj osobi. Drugim riječima, u pitanju je proces putem kojega pronalazimo potvrdu i dokaz za naše stereotipe tako što vlastitim, nesvjesnim postupcima prema pripadnicima neke grupe uzrokuje njihovo stereotipno ponašanje, odnosno potičemo da se oni ponašaju na taj način kako bismo opravdali svoje mišljenje.

## Što NE BISTE trebali učiniti/reći?

Hormonalne i tjelesne promjene događaju se, htjeli vi o tome razgovarati sa svojom djecom ili ne. Nelagoda koja se u ovom području može pojaviti je apsolutno nešto što biste vi, kao roditelji, trebali prekinuti i započeti komunikaciju. Ovo nije vrijeme da zatvarate oči pred rastućom seksualnošću vašeg adolescenta iako ćete s njegove strane možda doživljavati nepovjerenje, manjak otvorenosti ili povlačenje iz razgovora. Ako vam je potrebna pomoć pri započinjanju razgovora, razgovarajte s djetetovim liječnikom o tome kako otvoriti temu s djetetom ili potražite savjete od stručnih suradnika u školi koji rade s djecom i mladima. Izbjegavanje razgovora o osjetljivim temama može dovesti do toga da vaša djeca informacije traže na neprovjerenim izvorima, što dugoročno može stvoriti puno gore posljedice od nelagode koja se može pojaviti pri otvaranju ovakvih tema. S obzirom na naglasak društva na ideal mršavosti, kod djevojčica se posebno stvara iskrivljena slika o fizičkom izgledu putem društvenih mreža što dugoročno, uz brojne druge čimbenike, može dovesti i do ozbiljnijih poremećaja u prehrani (anoreksija, bulimija i sl.). Mnoga djeca na društvenim mrežama objavljuju svoje fotografije i dobivaju razne komentare, ponekad i od nepoznatih ljudi koji nemaju dobre namjere.

Sedmaši iz jednog manjeg mjesta u Moslavini otkrili su nam da se većina njihove komunikacije s vršnjacima odvija na društvenim mrežama od kojih je najpopularniji Tik-Tok. Tvrdi da je prosjek vremena provedenog *online* pet sati dnevno, a na pitanje znaju li roditelji tu informaciju i jesu li upoznati sa sadržajem koji konzumiraju, većina je učenika negirala. Smatraju da vladaju internetom puno bolje od odraslih, ali kada se radi o zaštiti u virtualnom svijetu, svjesni su da im treba podrška:

“Društvene mreže super su za zabavu, ali već se puno puta dogodilo da zabava preraste u izrugivanje ili maltretiranje nekoga iz razreda tko je drugačiji, šutljiviji, deblji, siromašniji... Ja sam već nekoliko puta tražila pomoć od razrednice jer su nas na radionicama učili da obavezno prijavimo ako se dogodi nešto takvo”

— ispričala nam je jedna učenica. Također, nezanimariv broj učenika priznao nam je da se boje ili srame razgovarati s roditeljima ako oni ili netko iz razreda imaju problem jer ne znaju kakva će biti reakcija pa su skloniji razgovarati s razrednicom, vjeroučiteljicom ili školskom pedagoginjom.

## Što BISTE trebali učiniti/reći/potaknuti u ovoj fazi?

Poticanje razumijevanja određenih pravila i zajednički put do njihova donošenja puno je značajniji od “diktatorskog” uvođenja zabrane bez jasnog shvaćanja njezinog značenja. Roditeljski komunikacijski put uvijek bi trebao biti otvoren, iako morate biti svjesni da adolescenti, koliko god vas vole, nikada manje neće pokazivati interes za razgovor s vama kao što će to biti u ovom razdoblju. Roditeljima je često teško osvijestiti da dijete kojega imaju ispred sebe, koliko god izgledalo odraslo, ipak još uvijek nije doseglo onu razinu kritičkog mišljenja koja je potrebna u svakodnevnom životu. Zbog toga se savjetuju da se adolescente podučava vještinama kritičkog mišljenja na način da prepoznaju i jasnije definiraju problem, shvate da gotovo uvijek postoji više mogućih rješenja, prikupljaju informacije za donošenje rješenja prije nego donesu zaključak te razvijaju dugoročni pristup dugotrajnim problemima. Poticanje ovakvog razmišljanja adolescentima pomaže i u sagledavanju mogućih posljedica ako se

problem pokušaja riješiti na određeni način i u kratkom vremenu. Zbog nedovoljne samokontrole za odgodu užitka i prihvaćanje različitosti, učinkovitost se pokazalo suočavanje adolescenata s kontroverznim pitanjima i suprotstavljenim stajalištima.

Petar je profesor u jednoj zagrebačkoj osnovnoj školi, ali i voditelj debatnog kluba gdje je glavni cilj naučiti učenike kritičkom promišljanju. Tvrdi da je itekako vidljiva razlika između osnovnoškolaca koje se podučava vještinama argumentiranja i onih koji nemaju često priliku izraziti svoje stavove te saslušati tuđe.

“Klinci koji se bave debatnom spremniji su na razgovor, postavljaju puno više pitanja, daju suvislije odgovore, samouvjereniji su i preciznije izražavaju svoje emocije. Učenici s kojima se ne radi na tim vještinama skloniji su odgovarati sa da ili ne, povući se u raspravi ili uopće ne pokazuju interes, a osjećaje opisuju kao ‘dobro’ ili ‘loše’”.

Dodaje da nije jedino rješenje upisati dijete na debatu kao aktivnost već da sustav i, naravno, roditelji moraju djeci u toj dobi osigurati prostor da se izraze i promišljaju o svim izazovima s kojima se svakodnevno susreću.

## Igra/radionica/film/pjesma za poticanje razvoja ili jačanja obiteljskih veza u određenoj fazi

Razvoj apstraktnog mišljenja u adolescenciji mijenja način na koji adolescenti vide sebe, druge i svijet općenito. Uzimajući u obzir da se ovakav način razmišljanja još uvijek razvija, roditelji i nastavnici trebali bi biti strpljivi i pažljivi na mnoge tipične reakcije koje se javljaju u ovoj dobi, a to su

najčešće svadljivost, usmjerenost na sebe, nevidavne primjedbe i neodlučnost. Nekoliko korisnih savjeta može vam pomoći kako biste se mogli suočiti s posljedicama apstraktnog mišljenja adolescenata (Berk, 2008):

Posljedica	Prijedlog
Svadljivost	Tijekom nesuglasica ostanite mirni, racionalni i usredotočeni na načela. Objasnite svoje gledište i razloge koji stoje iza njega. Adolescenti mogu nastaviti izazivati, ali objašnjenja im dopuštaju da razmotre valjanost vaših uvjerenja.
Osjetljivost na javnu kritiku	Suzdržite se od traženje pogrešaka adolescenata pred drugima. Ako je stvar važna, pričekajte dok budete u mogućnosti razgovarati s adolescentom nasamo.
Pojačan osjećaj jedinstvenosti	Dajte priznanje adolescentovim jedinstvenim karakteristikama. U prikladno vrijeme istaknite kako ste se i vi kao tinejdžer osjećali slično kako biste kod njega stvorili uravnoteženiju perspektivu.
Idealizam i kritičnost	Strpljivo odgovarajte na adolescentova velika očekivanja i kritičke primjedbe. Istaknite pozitivne značajke onoga što napada jer ćete tako pomoći da uvidi kako su cijeli svijet i svi ljudi mješavina vrлина i nesavršenosti.
Teškoće odlučivanja	Suzdržite se od donošenja odluka umjesto adolescenata. Strpljivo im nudite podsjetnike i diplomatske primjedbe sve dok ne budu u mogućnosti izabrati s više samopouzdanja.

Razina: 15–17 godina

17



16



15

# Moj svijet zabavniji je od vašega!

Prva razvojna faza koju smo predstavili u prvom dijelu Obiteljskog priručnika upravo se zvala “Moj svijet zabavniji je od vašega!”. Time smo željeli naglasiti važnost koliko je dijete, u ovom slučaju adolescent, uključen u svoj svijet koji mu je značajniji i zabavniji od onoga što tvrdi okolina. Postoji velika mogućnost da će se adolescenti u ovoj dobi osjećati toliko ugodno i sigurno kao da sve znaju i da ih ništa ne može iznenaditi. Na trenutke svojim ponašanjem daju do znanja da su spremni preuzeti sve što im svijet nudi, a takav stav može često biti pomiješan s buntovništvom, što može biti prilično izazovno i frustrirajuće za roditelje koji su ipak svjesniji realnih mogućnosti. Međutim, važno je pronaći dobar balans između očekivanja, želja, ali i onih dječaćkkih snova, koji mogu ponovno zaživjeti u ovoj dobi kada se bliže odluke za odabir daljnjih usmjeravanja sposobnosti, fakulteta, poslova i ostalih zanimanja. Ako postoji dobra ravnoteža između shvaćanja svojih sposobnosti, ali i naznake bunta za slijeđenjem svojih snova, budite podrška kao roditelji koji mogu prihvatiti oboje, ali opet biti u nenametljivom nadzoru objašnjavanja onoga što se može, a što bi moglo poći po zlu. U ovoj dobi adolescent

postaje svjesniji svoje uloge u društvu, ali i u obitelji. Razdoblje između 15. i 17. godine života predstavlja učenje vještina koje adolescenti mogu steći kako bi postali emocionalno i socijalno zreliji, ali i spremniji za mladu odraslu dob. Upravo u ovoj dobi javlja se bitna prekretnica kognitivnog i emocionalnog razvoja, a ako joj se adekvatno pristupi, roditelji mogu značajno poboljšati svoj odnos s adolescentom i pomoći mu u pripremanju za odrasli svijet. Iako je fizički razvoj još uvijek u tijeku, moguće je da se neće više toliko primjećivati kao što je to bilo u prethodnom razdoblju. Rast visine i težine većinom se definira kroz godinu ili dvije, a dublji glasovi kod dječaka i dlake na licu značajnija su novost koju možete primijetiti. Djevojke se više brinu oko odabira odjeće i praćenja društvenih trendova, a zanimljivo je da se kod obaju spolova mogu jasnije uočiti mišići u ovoj dobi, posebno ako se bave sportovima ili aktivnostima koje potiču razvoj i definiciju mišićne mase.

Iako su još uvijek ponekad svadljivi, razina neslaganja s roditeljskim pravilima postaje nešto niža, kao da je komunikacijski proces već prošao onaj najgori period odrastanja i sada dobio priliku za nove kompromise. Mnogi adolescenti tijekom ovog razdoblja počinju više razmišljati o svojoj budućnosti te su u stanju prepoznati vlastite potencijale i želje za razvijanje karijere i planiranje upisa na fakultete. Isto tako, imaju bolje spoznaje i više znanja kada je potrebno dati razloge i argumente za vlastite izbore, uključujući ono što bi moglo biti dobro ili loše, odnosno sagledavajući prednosti i nedostatke. Školski uspjeh postaje sve važniji jer utječe na izbor studija i na prilike za posao, a pozitivna obrazovna okolina u obitelji i školi važna je za poticanje truda i rada na vlastitim sposobnostima. I prijateljstva se sve više definiraju na zajedničkih interesima i vrijednostima, a biraju se uglavnom oni prijatelji koji imaju slična školska postignuća i stavove prema obrazovanju i zaposlenju. Jedno od glavnih obilježja ovog razvojnog razdoblja jest znatiželja i izražena istraži-

vačka priroda, a skupina vršnjaka daje osjećaj pripadanja nečemu nad čime roditelji nemaju utjecaj, socijalnom prostoru u kojemu odraslima nije mjesto i kojemu gotovo da i ne mogu prići. Takve grupe definiraju vlastite, često i subkulturne oblike ponašanja; gotovo da se propisuju i stil odijevanja i glazba koja se sluša i žargon kojim se članovi sporazumijevaju.

Važnost slobodnog vremena za mladoga čovjeka jest u tome što se upravo tada, kada su mladi oslobođeni pritiska obaveza, razvijaju njihovi interesi. Interes je trajna usmjerenost znatiželje prema hobijima, zanimanjima i općenito aktivnostima koje nam je ugodno izvoditi, a istraživanja pokazuju kako mladi imaju vrlo heterogene interese.

To je potpuno razumljivo jer još uvijek traže što je to što ih najviše zanima, što ih može učiniti zadovoljnima i u kojim se to situacijama osjećaju ugodno. Upravo je zato vrlo važno dijete usmjeravati na pozitivne odabire vezane za korištenje slobodnog vremena te bi stoga roditelji svakako trebali znati s kim se dijete druži u slobodno vrijeme, pozivati prijatelje svog djeteta u kuću kako bi imali kontakt s vlastitim djetetom i grupom vršnjaka u njegovu neposrednom okruženju (Brlas, Gorjanac, 2015). Bavljenje izvannastavnim aktivnostima u kojima se širi socijalna mreža i razvijaju nove vještine povezana je s višim samopoštovanjem i manjom stopom delinkvencije, depresije i zlouporabe sredstava ovisnosti.

Problemi koji se najčešće javljaju u ovoj dobi slabija su školska postignuća koja jednako (a ponekad i više) opterećuju i roditelje i adolescente. Loše ocjene mogu ukazivati na probleme organizacije vremena za učenje, nemogućnost održavanja koncentracije i shvaćanja gradiva, lijenost ili potpunu isključenost iz procesa učenja. Moguće je da se neke teškoće u učenju tek sada počinju primjećivati ili značajnije utjecati na svladavanje gradiva (poput disleksije, disgrafije i sl.), a moguće je i uočavanje problema s mentalnim zdravljem ili zlouporabom štetnih supstanci. Ako uočavate bilo kakve znakove upozorenja, obratite se stručnoj službi škole ili potražite savjet

stručnjaka za mentalno zdravlje. Raspoloženje je adolescenta krajem ove faze odrastanja mnogo mirnije nego u ranijim tinejdžerskim godinama, a to je uglavnom zato što se hormonalne promjene smanjuju te se povećava njihov osjećaj kontrole nad vlastitim životom. Međutim, to i dalje ne znači da su se spremni boriti sa svojim emocijama kada se pojave prvi prekidi bliskih odnosa ili loša školska postignuća koji potencijalno stvaraju sumnju na odabir željenih zanimanja i ostvarenje vlastitih potencijala. Suočavanje s prvim problemima koji predstavljaju ulaz u svijet odraslih može biti teško i zahtjevno, unatoč silnim vještinama koje su se razvile tijekom adolescencije, ali je socijalna podrška i dalje jako važna. Roditeljska toplina i otvorenost te spremnost na komunikaciju od velike je važnosti kako bi se adolescenti osjećali sigurnima i prihvaćenima unatoč njihovim padovima i neuspjesima. Često se događaju ovakvi testovi samopoštovanja i samopouzdanja, a što im više alata za suočavanje s njima ponudite bez da ih umjesto njih rješavate, tim će im biti lakše jednoga dana samostalno pristupiti brojnim preprekama koje dolaze. Bliži se ulazak u svijet prvih poslova i razgovora za posao, sjedanja u auto, dobivanja vozačke dozvole i sve veće mobilnosti te interakcije s većim brojem ljudi koji mogu značajno utjecati na adolescente, no prihvaćanje da se skorajšnji odlazak iz obiteljskog gnijezda uskoro bliži itekako može biti bolan, posebno za roditelje.

## Istraživanje

Poseban problem u adolescenciji predstavlja odustajanje od školovanja, odnosno rano napuštanje srednje škole. Pokazalo se da učenici najčešće napuštaju školovanje zbog razloga povezanih sa školom, ekonomskih ili obiteljskih razloga te razloga povezanih s vršnjacima. Odluka o napuštanju školovanja nije jednostavna za mlade, kao i za njihove roditelje, a razloga za to je puno te je ta odluka uglavnom kumulativnog karaktera (više uzroka koji dugo traju), i nikada nije samo jedan razlog. Ti razlozi mogu uključivati probleme vezane uz školu (udaljenost škole, prometna izoliranost, odnosi u školi, politika škole i dr.), zdravstvene razloge, osobne ili emocionalne teškoće kod mladih, kao i socio-ekonomske razloge (npr. loša financijska situacija u obitelji, potreba za radom zbog prehranjivanja članova obitelji, nemogućnost financiranja troškova školovanja — smještaja u grad, nabavke knjiga, nedovoljan broj i iznos stipendija, i sl.), ili obiteljskom pozadinom mladih. Rano napuštanje školovanja rezultira usporenim i teškim ulaskom u svijet rada, odnosno sporijim socioekonomskim osamostaljivanjem, ali i brojnim psiho-socijalnim posljedicama, od niskog samopoštovanja i obiteljskih problema, do isključenosti ili nedovoljne uključenosti u društvene procese.

Podaci Eurostata za 2021. godinu (Eurostat, 2022) pokazuju da je 9,7 % mladih u dobi između 18 i 24. godine završilo niže sekundarno obrazovanje i nisu dalje nastavili svoje školovanje ili osposobljavanje, a taj je broj znatno veći za muškarce (11,4 % muškaraca), nego žene (7,9 %). Udio onih koji su rano napustili svoje obrazovanje jako varira unutar zemalja EU-a, između 2,4 % u Hrvatskoj pa sve to 15,3 % u Rumunjskoj. Oni koji rano napuste obrazovanje i osposobljavanje mogu se suočiti s izazovima kada pokušavaju ući na tržište rada. U 2021. godini raspodjela između različitih ishoda na tržištu rada bila je sljedeća: 42,3 % svih koji su rano napustili



školovanje bilo je zaposleno, dok 34 % nije bilo zaposleno, ali je željelo raditi, a preostalih 23,7 % nije bilo zaposleno i nije željelo raditi.

Iako je ovo kompleksan problem koji se u različitim državama EU rješava drugačijim metodama, ipak im je zajedničko da se prikupljanje podataka o ranjivim mladima kao i individualnim pristupom može napraviti kvalitetne pomake. Npr. potrebno je blisko surađivati s mladima i njihovim roditeljima i to u njihovom okruženju — njihovoj lokalnoj zajednici, omogućiti individualne programe po mjeri pojedinca (usmjerene na dijete). Također, moguće je omogućiti mentora za pojedino dijete koji bi ga pratio i dodatno podržavao kroz školovanje. Moguće je i prilagoditi školske programe tamo gdje se to može, omogućiti djetetu promjenu programa ili škole ako se uvidi da interesi djeteta nisu zadovoljeni trenutnim programom/školom. Škole mogu dodatno obogatiti školski kurikulum dodavanjem više predmeta iz područja sporta i kulture u škole kako bi bile privlačnije mladima te omogućiti školsku praksu kod “zanimljivih i privlačnih” poslodavaca koji će imati posebne vještine za rad s mladima kojima prijeti rano napuštanje školovanja.

## Jeste li znali

S obzirom na to da je vrijeme prijelaza iz srednje škole na fakultet jedno od najtežih odluka za većinu mladih ljudi, roditeljski je zadatak da ih u tom procesu usmjere kako bi mogli iskristalizirati svoj identitet i usmjeriti se prema onoj okolini koja će biti podudarna s njihovim sposobnostima, željama i mogućnostima. Odabir zanimanja glavna je tema u ovoj fazi adolescencije. John Holland razvio je teoriju odabira zanimanja prema kojoj je važno uskladiti ličnost pojedinca s tipom zanimanja koje će odabrati, a ljude je s obzirom na osobine ličnosti razvrstao u šest tipova ličnosti (Sheldon, Holliday, Titova i Benson, 2020). Svaki tip ličnosti ima određene sposobnosti, vrijednosti, vjerovanja o sebi te odabire određene aktivnosti.

Tipovi	Interesi	Zanimanja
Realistični	praktične i konkretne aktivnosti, primjena strojeva i alata	automehaničari, tokari, piloti, frizeri, urari, kuhari, vodoinstalateri
Istraživački	prikupljanje informacija, proučavanje, razmišljanje, pronalaženje rješenja i ideja	biolozi, matematičari, informatičari, liječnici, znanstvenici i istraživači
Umjetnički	umjetničko izražavanje u bilo kojoj formi	glazbenici, glumci, dizajneri, plesači, slikari, arhitekti
Socijalni	rad s ljudima, slušanje i razumijevanje, poučavanje, savjetovanje i pomaganje	učitelji, socijalni radnici, defektolozi, psiholozi, medicinske sestre, pedagozi
Poduzetnički	aktivnosti koje uključuju vlastitu inicijativu, smisao za organizaciju i vođenje drugih	ravnatelji, pravnici, voditelji marketinga i ljudskih resursa, poslovi u menadžmentu
Konvencionalni	administrativne ili financijske aktivnosti, važna točnost i smisao za detalje	blagajnici, carinici, tajnici, bankari, računalni programeri

Nažalost, ne uspijevaju svi odabrati zanimanja koja su u skladu s njihovim osobinama ličnosti. Ponekad je realnost drugačija, okolina ima svoje zahtjeve, a izbor zanimanja pod utjecajem je velikog broja čimbenika. Procjena sigurnosti oko radnih mjesta u budućnosti često odigra važniju ulogu kada je u pitanju višestruki izbor, a roditeljski utjecaj može biti frustrirajući ako se temelji samo na onome što je sigurno, bez povjerenja da će se pojedinac uspjeti profilirati u onome što odabere neovisno o trenutnim okolnostima. Dinamične promjene u društvenom svijetu omogućavaju dodatna usavršavanja, prekvalifikacije i pohađanje brojnih edukacija koje otvaraju mnoga vrata u svijetu rada.

## Što NE BISTE trebali učiniti/reći?

Postoji velika vjerojatnost da se adolescenti tijekom ove razvojne faze još uvijek osjećaju prilično izgubljeno i zbunjeno oko budućnosti, posebno ako nisu spoznali svoje sposobnosti i ako još uvijek ne znaju kamo se usmjeriti. Padanje u beznadež i bespomoćnost kada se krenu nizati loše ocjene, predstavlja više od pukog neuspjeha koji teško prihvaća i okolina, posebno roditelji. Ono što nikako nije poželjno u ovakvim okolnostima preuzimanje je uloge tzv. helikopter roditelja koji se ponaša previše zaštitnički, neprestano oblijeće oko svoga djeteta, štiti ga od bilo kakva neuspjeha i neugodnosti te mu nastoji "olakšati" put odrastanja čineći sve umjesto njega. Iako se ovakav stil roditeljstva može pojaviti i u puno ranijim fazama odrastanja, često se izražava u prijelaznim razdobljima, posebno kada se pojave problemi u području obrazovanja i buduće konkurentnosti na tržištu rada. Osim što donose odluke umjesto svoje djece, ovakvi roditelji nastoje im sve u životu servirati ne prihvaćajući činjenicu da su njihova djeca postala odrasle osobe koje moraju preuzeti odgovor-

nost za svoje postupke. Nažalost, ovakav pristup roditeljstva kod adolescenata može izazvati osjećaje bespomoćnosti, nesposobnosti i beznadež, a ističu se i povezanosti s višim razinama anksioznosti, slabije razvijenim vještinama suočavanja sa stresnim okolnostima, nižim razinama samoeфикаsnosti te lošijim komunikacijskim vještinama (Srivastav i Mathur, 2020).

“Odustao sam od škole u trećem razredu gimnazije jer nikada nisam niti htio ići u tu školu, moji su me natjerali samo zato što je starija sestra tamo išla i ‘rasturila’ pa su mislili da će i meni biti ok. Mene su zanimale strukovne škole, ali su bili uporni s gimnazijom zbog većih šansi za upis na fakultet. Na kraju nisam završio ni srednju školu niti sam upisao fakultet”

— ispričao nam je dvadesetogodišnji Ivan koji je nakon nekoliko godina povremenog rada na loše plaćenim poslovima odlučio otići raditi u Švicarsku. Ivanov tata Ante smatra da odustajanje od srednje škole nije izazvano pritiskom njega i supruge:

“Ivan je odlučio napustiti školu nekoliko mjeseci nakon što je supruga saznala da je trudna. U trenutku kad smo to otkrili njemu i starijim kćerima, on je poludio. Urlao je i počeo je prijetiti da će otići od kuće ako supruga odluči roditi dijete. Meni se čini da je on školu napustio iz revolta što dolazi novi član obitelji”.

Na pitanje misli li da je uzrok ovakve reakcije sina možda bila zabrinutost za financijsku budućnost obitelji, tata Ante odgovara da ne zna.



## Što BISTE trebali učiniti/reći/potaknuti u ovoj fazi?

Izlasci su za neke roditelje prava noćna mora koju prolaze s adolescentima. Roditelji koji još uvijek nisu uspjeli ostvariti kvalitetnu komunikaciju i povjerenje sa svojim adolescentom, mogu imati problema u bilo kakvom prihvaćanju noćnih izlaska s društvom imajući na umu sve najgore scenarije koji se mogu dogoditi. Pojačan oprez svakako je poželjan, posebno ako uopće ne znate u kakvom se društvu vaš adolescent kreće. Trebali biste redovito razgovarati o tome s kime i gdje idu te kako tamo stižu. Članak 93. Obiteljskoga zakona (Narodne novine 103/15, 98/19) uređuje kako roditelji, radi dobrobiti svog maloljetnog djeteta, sukladno njegovoj dobi i zrelosti, imaju pravo i dužnost nadzirati ga u druženju s drugim osobama te imaju pravo i dužnost djetetu mlađem od 16 godina zabraniti noćne izlaske, izlaske u vremenu od 23 sata do 6 sati, bez njihove pratnje ili pratnje druge odrasle osobe u koju imaju povjerenje.

Iako im je potreban prostor i vrijeme u kojemu niste prisutni kao roditelji, adolescenti bi također trebali jasno znati da je nadzor još uvijek prisutan i da nisu spremni na potpunu samostalnost. Poticanje razgovora o teškim temama koje se tiču društvenih očekivanja i velikih rizika kada su u pitanju alkohol, pušenje, droge i spolni odnosi, može stvoriti sigurnije okolnosti nego što se na prvi pogled čini. Zabrana romantične veze ili ignoriranje seksualnog rasta vašeg djeteta moglo bi završiti upravo suprotno. Adolescenti će o ovim temama istraživati sami, htjeli vi to ili ne htjeli, a činjenica da ne razgovarate o tome ne znači da ste ih izolirali od takvih situacija. Bilo bi dobro da ih pravovremeno educirate kako bi osjećali sigurnost da vam se mogu javiti ako na nekoj zabavi dođe do, primjerice, prekomjerne konzumacije alkohola kada trebaju

prijevoz kući. Ako je moguće, ostanite smireni i prihvatite situaciju koja se, unatoč upozorenjima, ipak dogodila, ali budite svjesni da vaš adolescent ima dovoljno povjerenja da vam se obrati i u ovakvim okolnostima u kojima mnoga djeca skrivaju što se dogodilo da spriječe svađu s roditeljima. Dajte im priliku da iznesu svoje mišljenje oko problema, pokušajte zajednički dati prijedloge oko mogućih rješenja i dogovorite se oko plana. Primjerice, možete predložiti više opcija za izlaske — ako ih vi vozite ili odlazite po njih, mogu ostati sat vremena duže nego ako idu sami ili s nekim od prijatelja koje ne poznajete.

Tata Vjeko priča nam kako zbog lošeg iskustva s izlascima starijeg sina sada ima potrebu zabraniti izlaske mlađoj kćeri koja pohađa srednju školu.

“Strah me jer se svašta događa u tim klubovima. Mi znamo s kim se druži, trudimo se upoznati i roditelje njenih prijateljica, ali vi nikad ne znate u kakvom krugu ljudi će se one zateći.

Prvo joj kažemo da ne može ići kako bismo vidjeli njenu reakciju, ali je onda ipak pustimo uz uvjet da mi dolazimo po nju nakon što druženje završi”.

Dokaz da mladi izlaske i druženja nakon škole ne koriste isključivo za zabavu te da odrasli ponekad imaju pogrešnu percepciju o tome što im djeca rade, srednjoškolci su iz Kutine. Jelena, Matija, Filip, Nikola i Tomo kave i izlaske koristili su kao priliku za osmišljavanje platforme za mlade.

“Razgovarali smo puno o tome koje su naše želje i potrebe, kako ostvariti neke naše ideje i shvatili smo da ne postoji jedno mjesto na kojem bismo se mogli informirati ili potražiti podršku. Odlučili smo pokrenuti platformu za srednjoškolce na kojoj mogu pronaći praksu ili posao koji žele, povezati se sa zanimljivim i uspješnim ljudima, naučiti nešto o tržištu i poslovnom svijetu”

— ponosno nam govori Matija i ističe kako im kao mladima puno znači kad ih odrasli doživljavaju kao ravnopravne sugovornike, a ne kao “balavce” koji ne znaju ništa o životu.

## Igra/radionica/film/pjesma za poticanje razvoja ili jačanja obiteljskih veza u određenoj fazi

U procesu odrastanja, svaka loša ocjena može predstavljati stres, posebno kada se adolescenti bliže državnoj maturi i konačnoj odluci vlastitih izbora. Ako osjećate da kod adolescenta dolazi do teškog nošenja sa stresom, pokušajte mu ponuditi sljedeći kratki test te pročitajte konačan rezultat nakon zbroja odgovora kako biste mogli provjeriti na kojoj se razini stresa trenutno nalaze

(Školski kalendar *Blizu*, Pragma, 2020).

Uspijem spavati barem 7—8 sati dnevno.	DA	NE
Redovito pružam i primam pažnju/toplinu.	DA	NE
Imam barem jednog dobrog prijatelja na kojega se mogu osloniti.	DA	NE
Nemam problema u školi (s učenjem i ocjenama).	DA	NE
Redovito održavam kontakte s prijateljima.	DA	NE
Imam dobru mrežu prijatelja i poznanika.	DA	NE
Mogu si priuštiti rekreativne aktivnosti svaki tjedan.	DA	NE
Dobrog sam zdravlja, nemam kroničnih bolesti.	DA	NE
U obitelji razgovaramo otvoreno o problemima i izazovima.	DA	NE
Učinkovito raspoređujem svoje vrijeme.	DA	NE
Konačan zbroj odgovora DA		

### Rezultati

— 8—10 odgovora DA:

ti zbilja nemaš razloga za brigu, tvoj je život odlična ravnoteža opuštanja i obaveza. Dobro organiziraš vrijeme, okružen/a si kvalitetnim prijateljima i članovima obitelji na koje se možeš osloniti te čuvaš svoje zdravlje. Samo tako nastavi!

— 6—7 odgovora DA:

ti si na dobrom putu prema rješavanju stresa, u čemu ti možemo pomoći s nekoliko vrijednih savjeta. Razmisli koji dio tebe stres najviše pogađa — tvoje tijelo, misli ili pak srce (emocije)? Ukoliko ti se čini da tvoje tijelo najviše pati, pokušaj se baviti nekom opuštajućom fizičkom aktivnošću, boraviti češće u prirodi, više se kretati i uredno odspavati (barem 8 sati). Ukoliko te povremeno muče teške misli, pokušaj vježbati vlastiti optimizam i ohrabrujuće misli koje će ti pomoći jačati samopouzdanje. Ukoliko se najviše brineš zbog osjećaja, pokušaj mijenjati ponašanje (navike) — možda ti stres uzrokuje učestalo odugovlačenje ili pak previše planiranja, premalo opuštanja ili pak pretjeranu pasivnost.

— 4—5 odgovora DA:

tvoje razine stresa dosta su povišene, no ne trebaš očajavati već se možeš — “ojačavati”! Dobro promotri vlastite odgovore i pronađi svoje “slabe točke”, odnosno područja u kojima se stvari mogu promijeniti na bolje. Možda ti nedostaje kvalitetnog sna, u čemu ti može pomoći ograničavanje vremena provedenog na ekranima (posebno neposredno prije spavanja). Možda osjećaš kako ti zdravstveni problemi utječu na svakodnevno funkcioniranje, pa razmisli o bavljenju sportom ili izbacivanju nezdravih navika. Možda se boriš s organizacijom vremena u čemu ti mogu pomoći iskusniji vršnjaci ili pak odrasli. Ili u sebi nakupljaš emocije koje bi bilo bolje podijeliti s nekime. A možda ti samo nedostaje vremena za prijatelje koje dugo nisi vidio/vidjela.

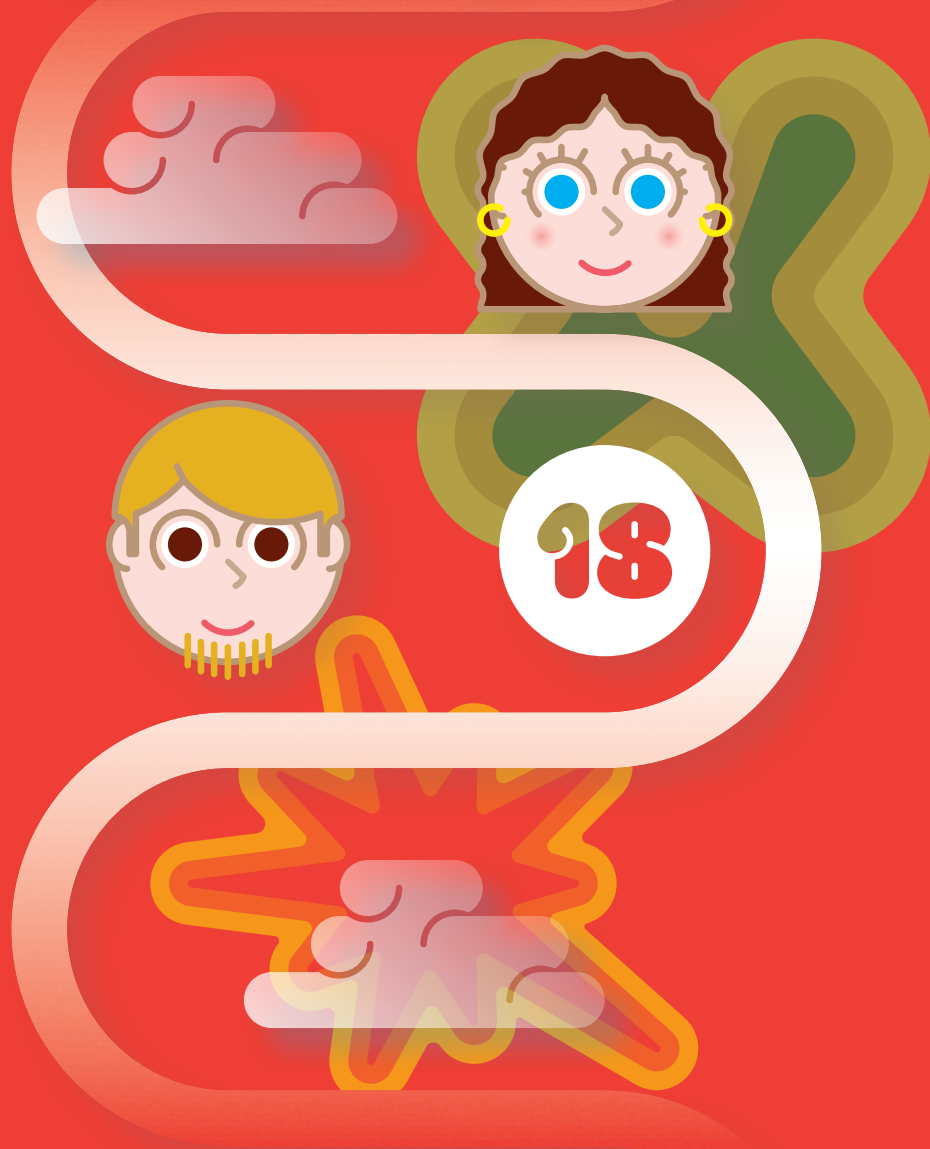
— 0—3 odgovora DA:

uh, tebi zbilja već gori pod nogama, zbog čega ti želimo poručiti kako u svojim problemima ne moraš biti usamljen/a!

Sigurni smo da i u tvojoj okolini postoji taj netko tko bi ti mogao pomoći da se sa svim teškoćama ne boriš sam/a.

Razmisli — kojoj bi se (odrasloj) osobi mogao/la obratiti za savjet ili podršku? Možda razredniku, drugom nastavniku od povjerenja, školskom pedagogu, socijalnom pedagogu ili psihologu? Znaš li da postoje i online dostupni oblici pomoći, kao što su razne profesionalne udruge gdje se možeš javiti te anonimno dobiti pomoć u teškim trenucima (u Pragmi ti stojimo na raspolaganju, nazovi nas/piši nam!).

Razina: 18+ godina



# Raširi krila i spremi se za let!

Ulazak u svijet odraslih, iščekivanje punoljetnosti i shvaćanje kakve sve odgovornosti s njom idu, nije za sve adolescente toliko uzbudljivo. Dok se neki raduju svojoj budućnosti nakon srednje škole, mnogi se boje svijeta odraslih, a ponekad je teško dokučiti jesu li stres i neizvjesnost veći kod roditelja ili adolescenata. Do 18. godine, kod većine adolescenata fizički se razvoj približio svome kraju pa se tako pubertetski niz promjena završava. Međutim, koliko god izgledali i zvučali odraslo, mozak još ima puno posla u području emocije i kognicija, posebno do 25. godine života, ali i tijekom cijeloga života zahvaljujući neuroplastičnosti. Pitanje je kako su se stvari posložile do ovog razdoblja, odnosno koliko su se određeni ciljevi ostvarili ili barem približili. Mnogi adolescenti osjećaju kombinaciju uzbuđenja i straha od budućnosti, a ako su nesigurni oko svojih ciljeva i planova, mogli bi pokazivati promjene raspoloženja, dosadu životom, osjećaj beznađa i pasivnosti te zatvorenost prema novim prilikama. Često se pojavljuje pretjerana briga kada shvate da se zakonski smatraju odraslima i da to sa sobom nosi brojne obveze i dužnosti, a ne samo neka nova prava i mogućnosti.

Iako su sposobni postavljati racionalne ciljeve i planove za budućnost, još uvijek se mogu uočiti pristrane misli koje se previše temelje na sreći, jednostavnim potezima i brzopletim odlukama.

S obzirom na to da ih čeka puno odluka, truda i obveza koje slijede nakon srednje škole, usredotočenost na prijatelje ili neke slobodne aktivnosti može postupno opadati, posebno tijekom priprema za državnu maturu i prijemne ispite. To može stvarati frustraciju, razdražljivost, depresivne epizode, osjećaj manjka kontrole nad vlastitim životom i strah od neuspjeha. Ako se uz to pojavi i manjak socijalne podrške, prije svega roditelja i bliskih osoba, adolescenti se mogu osjećati nedovoljno voljenima i poštovanima, a bijeg od toga mogu potražiti u rizičnim ponašanjima ili aktivnostima koje štete njihovom zdravlju (npr. pušenje, prekomjerna konzumacija alkohola). Djevojke su posebno osjetljive na sliku o vlastitom tijelu, a fizički izgled često smatraju glavnom definicijom vlastita samopouzdanja. Pritom se javljaju problemi u izlaganju vlastita tijela *online* svijetu gdje je tolerancija na negativne komentare prilično niska, a želja za "lajkovima" pretjerano visoka kao definirajući segment ličnosti. Poremećaji u prehrani često nastaju zbog postizanja ideala mršavosti koji se prikazuju u medijima, a ako se cilj ne ostvari, zaista može doći do čestih depresivnih epizoda koje mogu dovesti do samo-ozljeđivanja ili suicidalnih misli. Poticanje zdravog oblika života, od prehrane do fizičke aktivnosti, može prevenirati brojne zdravstvene probleme, kako u području fizičkog, tako i u području mentalnog zdravlja. Važno je imati na umu da se prevalencija poremećaja u području mentalnog zdravlja (posebno kada su u pitanju anksioznost i depresija) značajno povećava tijekom kasne adolescencije i ulaskom u ranu odraslu dob (rane dvadesete godine). S obzirom na to da ćete kao roditelji sve manje biti fizički prisutni u životu adolescenta, razgovarajte s njime o važnosti prepoznavanja promjena u svojem unutarnjem funkcioniranju i traženja pomoći ako situacija postane izvan njegovih psiholoških kapaciteta.

Nova razina neovisnosti i slobode donosi brojne promjene, a svakako je najvažnija ona koja uključuje tranziciju u akademsko obrazovanje ili tržište rada te odlazak od kuće. Iako mladi sve češće ostaju živjeti s roditeljima ili im se vraćaju nakon završenog fakulteta zbog teških ekonomskih prilika za samostalni život, većina adolescenata će se suočiti s odlaskom od kuće nakon srednje škole, posebno ako je željeno zanimanje izvan mjesta stanovanja. Ponekad je to teže prihvatiti roditeljima koji se suočavaju sa sindromom praznog gnijezda i osjećajem gubitka roditeljske uloge, ali svakako zahtijeva nove vještine suočavanja i za adolescente. Još uvijek se može dogoditi da preopterećenost novim odgovornostima dovede do traženja pomoći u rješavanju velikih problema koji se nađu na putu, kao što je odluka koji fakultet odabrat ili kako održati odnose s prijateljima nakon završetka srednje škole. Zanimljivo je da mnogi mladi svjedoče da im se odnos s roditeljima značajno promijeni nabolje nakon odlaska od kuće, kada se fizička distanca rješava jedino razgovorom s roditeljima. Roditeljska uloga možda pada u drugi plan, ali je i dalje prisutna i potrebna, posebno pri pojavi poteškoća koje će biti lakše podijeliti s onima koji nas najbolje poznaju.





## Istraživanje

Prema istraživanju Njemačkog saveznog zavoda za statistiku prosjek godina mladih osoba kada odlaze iz roditeljskog doma u samostalan život u EU je 25,9 godina, a Hrvatska se u toj tablici nalazi na začelju. Kod nas mladi u prosjeku odlaze u svoje domove s 31,8 godina. Pritom se kćeri sele ranije, s 29,9 godina u prosjeku, a sinovi s 33,6 godina. Iza Hrvatske nalazi se samo Crna Gora gdje djeca u prosjeku od kuće odlaze s 33,1 godinom. Švedska pak bilježi najraniji odlazak djece iz roditeljskog doma, u prosjeku sa 17,8 godina (Statista GmbH). Malo je empirijskih istraživanja o tome kako sindrom praznog gnijezda djeluje u životima ljudi.

U studiji iz 2009. godine objavljenoj u časopisu *Journal of Family Issues* istraživači su intervjuiranjem više od 300 roditelja primijetili da se ovaj sindrom razlikuje ovisno o kulturi u kojoj pojedinac živi. Primjerice, u sjevernoameričkim zemljama roditelji odlazak djece od kuće smatraju uspjehom i normalnim početkom odrasle dobi (Granić, 2019). Želja za neovisnošću, studiranje u drugom gradu i zaposlenje, samo su neki od razloga zbog kojih se mladi ljudi sele iz roditeljskog doma i započinju samostalan život. Međutim, ne donose svi tu odluku tako lako. Česta prepreka za ovaj korak u životu budu upravo roditelji koji se, iako žele da njihova djeca odrastu i postanu samostalna, teško suočavaju s odlaskom djece iz obiteljskog doma.

## Jeste li znali?

Napuštanje roditeljskog doma nije stresno samo za adolescente, već i za roditelje. Sindrom praznog gnijezda psihološki je termin koji se veže za prijelazno životno razdoblje odlaska djece iz roditeljskog doma, a pogađa roditelje, odnosno starije odrasle osobe. Ovo emocionalno izazovno razdoblje rezultira pomiješanim osjećajima radosti i ponosa, ali i tuge i boli. Roditelji shvaćaju da je vrijeme prošlo prebrzo, osjećaju se nesigurnima oko vlastite budućnosti kada će im biti sve više potrebna pomoć i podrška te prolaze kroz proces prihvaćanja usamljenosti koja se prirodno javlja.

U početnim fazama odvojenosti, može doći do depresivnih osjećaja beznađa i besmisla, a tuga je prisutna gotovo stalno dok se sve strane ne priviknu na novonastalu situaciju.

Kvalitetan odnos između roditelja i djece smanjuje vrijeme trajanja simptoma te ubrzava prihvaćanje novog životnog razdoblja.

## Što NE BISTE trebali učiniti/reći?

Potpuno prekidanje roditeljskog nadzora ne prestaje s čarobnom brojkom 18. Iako ispred sebe imate fizički odraslu osobu, kognitivno–emocionalne promjene još se uvijek događaju. Mozak itekako nastavlja svoj daljnji razvoj, a od vas se svakako traži da postavite jasna očekivanja u vezi s upotrebom alkohola i droga te jasno dajete do znanja da je konzumiranje takvih supstanci krajnje štetno. Ako je razgovor o ovim temama i u prethodnim razdobljima bio otvoren, vaš adolescent trebao bi znati kako zauzeti stav o ovoj problematici, ali i naučiti korisne metode prepoznavanja ovakvih rizičnih ponašanja te načine izlaska iz njih. Koliko god paradoksalno zvučalo, punoljetnost je rijetko gdje sinonim za slo-

boduju, ako uzmemo u obzir da mnogi adolescenti odlaskom od kuće i dalje financijski ovise o svojim roditeljima. Činjenica da nisu potpuno samostalni i da još uvijek djelomično ovise o vama, dozvoljava vam da s vremena na vrijeme podsjetite na važnost odgovornog i zrelog ponašanja.

“Ja sam upisala fakultet u Zagrebu samo zato što sam htjela pobjeći od roditelja i sredine u kojoj sam živjela. Nikakvih prilika tamo nije bilo za mlade, a od svojih sam stalno bila pod nekim zabranama. Odlazak na fakultet za mene je bio jedini način da isprobam sve što nisam mogla tijekom srednje. I zbilja jesam, bilo je ‘svega’ tijekom studiranja, ali u tom periodu sam sve doživljavala kao slobodu”

— iskreno nam govori Antonija koja je, u konačnici, odustala od studija i pronašla posao. Dragutin i Marija, roditelji četvero djece, uvjereni su da bez obzira na njihovo usmjeravanje i odgoj, djeca uvijek naprave po svom:

“Ma mi smo odustali, nema ništa veze s ničim. Jedno nam je dijete otišlo u samostan, dvoje ih zaobiđe crkvu kada god može, a četvrto je čak zatražilo da se riješi sakramenta krštenja jer, pazite, njega nitko nije pitao želi li da ga krstimo. I sad neka nama netko kaže da odgoj ili naši savjeti utječu na njih”.

## Što BISTE trebali učiniti/reći/potaknuti u ovoj fazi?

Razgovor, puno razgovora... U ovom je razdoblju najteže prihvatiti da je vaša kontrola sve manja, a da dijete, koje je do nedavno bilo potpuno ovisno o vama, odlazi od kuće i započinje samostalan život. Prilagođavanje komunikacije novom obliku života može biti vrlo zahtjevno, pa će brižna roditeljska pitanja poput: “Jesi li jeo danas?” postati automatska rečenica u svakodnevnim razgovorima. Međutim, razgovori o upoznavanju novih prijatelja, održavanju starih prijateljstava, poteškoćama u svladavanju gradiva na fakultetu, pružanju nenametljive podrške tijekom ispitnih rokova i prihvaćanju slobode, kao i vlastita manjka kontrole u odraslom životu mladog čovjeka, i dalje ostaju važni segmenti odnosa roditelj –dijete. Umjesto da pokušavate rješavati njihove probleme umjesto njih i davati im savjete prije nego vam se povjere, pokušajte ih više slušati i provjeravajte trebaju li vašu pomoć prije nego uskočite sa svojim vodstvom. Čak ako i ne uspije, samo se treba suočiti s pogreškama i neuspjesima, a upravo iskustvo posljedica vlastitih postupaka dovodi do istinskog sazrijevanja. Normalno je ako ste tužni jer dijete više nije dijete i jer osjećate da je vaša instrumentalna podrška sve manje potrebna. No, pokušajte se vratiti onim aktivnostima u kojima ste uživali dok se roditeljstvo nije zakompliciralo, a koje vam mogu ponovno pružiti ispunjavajuće ugodne emocije. Koliko god se činilo da je vaša roditeljstva uloga došla do kraja, ipak nije tako jer ćete uvijek biti roditelji svojoj djeci neovisno o njihovim godinama.

Iskustvo socijalne pedagoginje Sonje sve je učestalija pojava roditelja koji odustaju od komunikacije s djecom i rješavanje problema u sve ranijoj dobi stoga je niti ne čudi kad potpuno izgube kontrolu u fazi adolescencije:

“Nedavno mi je došao tata jednog petaša i poručio mi da se ja bavim s malim jer on više ne može niti ima vremena. Kao da se izgubila svijest o tome da je roditelj odgovoran za svoje dijete do njegove punoljetnosti”.

S druge strane, student Matko je, zahvaljujući podršci svoje mame koja je samohrani roditelj, napokon pronašao svoj put nakon perioda brojnih izazova i stresova. Prvo je upisao studij politologije u Zagrebu no nakon tri mjeseca studiranja je odustao.

“Krajem srednje škole dobio je veliku želju spašavati svijet i učiniti ga pravednijim mjestom pa je mislio da će to uspjeti na politologiji, ali tih nekoliko mjeseci na prvoj godini za njega je bilo veliko razočarenje. Iduću je godinu otišao studirati psihologiju u Rijeku, ali su se tad nanizale razne traume, od fizičkog napada koji je doživio do smrti bliskog člana obitelji. Pao je u totalnu depresiju, povukla sam ga natrag u Zagreb i potražili smo stručnu pomoć. Nije mi žao što je ‘izgubio’ gotovo dvije godine jer je sada sretan i zadovoljan student i mladi čovjek”

— naglašava nam mama Sunčana i dodaje kako joj je nakon njezina iskustva jasno zašto su u Americi mladi punoljetni tek kad navršše 21 godinu.

# Literatura

1. Adamlje, J., Jelić, K. i Marković, N. (2020). *Školski kalendar 2019./20.: Blizu*. Pragma: Zagreb.
2. Berk, L. (2008). *Psihologija cjeloživotnog razvoja*. Naklada Slap: Jastrebarsko.
3. Brajša-Žganec, A (2003). *Dijete i obitelj — Emocionalni i socijalni razvoj*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
4. Brlas, S., Gorjanac, V. (2015). *Priručnik: radionice u borbi protiv ovisnosti — Edukacijske i socijalizacijske radionice za djecu i mlade*. Centar za nestalu i zlostavljanu djecu: Osijek.  
Pristupljeno [http://www.ss-industrijska-strojarska-zg.skole.hr/upload/ss-industrijska-strojarska-zg/images/static3/847/attachment/prirucnik\\_radionice\\_u\\_borbi\\_protiv\\_ovisnosti.pdf](http://www.ss-industrijska-strojarska-zg.skole.hr/upload/ss-industrijska-strojarska-zg/images/static3/847/attachment/prirucnik_radionice_u_borbi_protiv_ovisnosti.pdf).
5. Buljan-Flander, G., Karlović, A. i Ćosić, I. (2004). Izloženost djece zlostavljanju putem interneta. *Medix: specijalizirani medicinski dvomjesečnik*, 10(54/55), 159–161.
6. Ciboci, L., Ćosić Pregrad, I., Kanižaj, I., Potočnik, D. i Vinković, D. (2020). *Nacionalno istraživanje o sigurnosti djece na internetu: HR Kids Online (istraživačka studija)*.

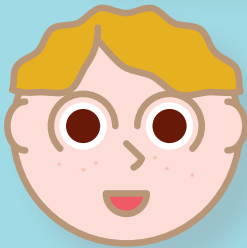
7. Čudina Obradović, M., Obradović, J. (2006). *Psihologija braka i obitelji*. Golden Marketing: Zagreb.
8. Eurostat (2022). *Early leavers from education and training*.  
Pristupljeno [https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Early\\_leavers\\_from\\_education\\_and\\_training](https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Early_leavers_from_education_and_training).
9. Goleman, D. (2005). *Emocionalna inteligencija: Zašto je važnija od kvocijenta inteligencije?* Mozaik knjiga: Zagreb.
10. Granić, M. (2019). *Sindrom praznog gnijezda — odlazak djece iz roditeljskog doma*.  
Pristupljeno <https://krenizdravo.dnevnik.hr/zdravlje/psihologija/sindrom-praznog-gnijezda-odlazak-djece-iz-roditeljskog-doma>.
11. Lacković – Grgin, K. (2006). *Psihologija adolescencije*. Naklada Slap: Jastrebarsko.
12. Manović, T. i Kralj, D. (2020). *VRŠNJAČKI ODNOSI: Zašto su djeci važni i kako ih održavati u ovo vrijeme korone*.  
Pristupljeno <https://www.poliklinika-djeca.hr/aktualno/novosti/vrsnjacki-odnosi-zasto-su-djeci-vazni-i-kako-ih-odrzavati-u-ovo-vrijeme-korone/>.
13. Marić, I. (2015). *Konformizam u adolescenciji*.  
Pristupljeno: <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:142:586657>.
14. Marković, N. (2021). *Rano napuštanje školovanja je i dalje veliki socijalni i obrazovni problem, ali postoje rješenja!*  
Pristupljeno <https://www.udruga-pragma.hr/rano-napustanje-skolovanja-je-i-dalje-veliki-socijalni-i-obrazovni-problem-ali-postoje-rjesenja/>.
15. Obiteljski zakon, Narodne novine 103/15, 98/19.
16. OECD (2021), *Beyond Academic Learning: First Results from the Survey of Social and Emotional Skills*, OECD Publishing, Paris,  
<https://doi.org/10.1787/92a11084-en>.
17. Rijavec, M., Miljković, D. i Brdar, I. (2008). *Pozitivna psihologija*. IEP–D2: Zagreb.
18. Spitzer, M. (2018). *Digitalna demencija: Kako mi i naša djeca silazimo s uma?* Ljevak: Zagreb.
19. Sheldon, K. M., Holliday, G., Titova, L. i Benson, C. (2020). Comparing Holland and Self–Determination Theory measures of career preference as predictors of career choice. *Journal of Career Assessment*, 28(1), 28–42.
20. Slunjski, E. (2011). Razvoj autonomije djeteta u procesu odgoja i obrazovanja u vrtiću. *Pedagogijska istraživanja*, 8 (2), 217–228.  
Pristupljeno <https://hrcak.srce.hr/116666>.
21. Srivastav, D. i Mathur, M. L. (2020). Helicopter parenting and adolescent development: from the perspective of mental health. *Parenting–Studies by an Ecocultural and Transactional Perspective*. IntechOpen.
22. Statista GmbH, *Durchschnittsalter junger Menschen\* beim Verlassen des elterlichen Haushalts nach Geschlecht in der EU im Jahr 2020*.  
Pristupljeno <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/73631/umfrage/durchschnittliches-alter-beim-auszug-aus-dem-elternhaus/>.
23. Tatalović Vorkapić, S. (2020). *Temeljne odrednice socijalno–emocionalnog razvoja i dobrobiti djece*.  
Pristupljeno [https://providit.uniri.hr/wp-content/uploads/2020/10/DUNJAskup\\_SocioEmocionalnaDobrobitiOtpornostDjece\\_STV.pdf](https://providit.uniri.hr/wp-content/uploads/2020/10/DUNJAskup_SocioEmocionalnaDobrobitiOtpornostDjece_STV.pdf).
24. Vasta, R., Haith, M. M., Miller, S. M. (1998). *Dječja psihologija*. Naklada Slap: Jastrebarsko.

# Bilješke





12—14



10—11

8—9

