

ПОДРШКА РОДИТЕЉИМА ДЕЦЕ СРЕДЊОШКОЛСКОГ УЗРАСТА

Период промена и одрастања



Брошура је део Посебног програма из области јавног здравља за територију АП Војводине за 2023. годину: „Унапређење менталног здравља породице – Подршка од самог почетка“ који реализује Центар за промоцију здравља Института за јавно здравље Војводине, уз подршку Покрајинског секретаријата за здравство АП Војводине.

Више информација на:

https://izjzv.org.rs/app/podrska_od_samog_pocetka/

Ауторка: Ана Љубичић, мастер психолог



РЕПУБЛИКА СРБИЈА
АУТОНОМНА ПОКРАЈИНА ВОЈВОДИНА
ПОКРАЈИНСКА ВЛАДА



ИНСТИТУТ ЗА
ЈАВНО ЗДРАВЉЕ
ВОЈВОДИНЕ

ИЗАЗОВИ И КЉУЧНЕ ПРОМЕНЕ МЛАДЕ ЛИЧНОСТИ

Узрасни период 15-18 година назива се средњом адолесценцијом и са собом доноси низ развојних, телесних и когнитивних промена. Већа потреба за самосталношћу, испробавање нових улога, први партнерски односи, независност око избора будуће професије – представљају неке од изазова са којима се млада особа сусреће.



Често се и сами родитељи запитају како да реагују у одређеној ситуацији са својим средњошколцем, како да поступе и подрже га и како ће се њихова реакција одразити на децу. У овој брошури осврнућемо се на нека од тих питања.

За сваку од карактеристичних промена која се дешава у периоду средње школе, родитељи могу значајно утицати и помоћи свом средњошколцу да лакше и смотреније прође кроз ову осетљиву фазу.

Покушајте да их **пажљиво саслушате** и пружите рационалне савете који им неће одмоћи при даљој одлуци.

Када приметите да нисте сигурни како да посаветујете своје дете, а оно вам тражи савет, потрудите се да пронађете адекватан одговор и **подршку стучних лица** за дату тематику.

Покушајте да направите баланс, **похвалите своје дете када увидите да је урадило нешто добро**, било да је то успех у школи или емпатичан гест у приватном окружењу. Исто тако, немојте игнорисати негативна понашања уколико се појављују код детета, већ поразговарајте о њима и покушајте разрешити на асертиван (конструктиван) начин.

Примери асертивне комуникације:

Уместо „Твоје мишљење је скроз погрешно“, можете рећи: „Разумем твоје мишљење, али имам другачије гледиште“.

Или уместо „Хоћеш ли већ једном завршити обавезе за школу?“, можете рећи: „Предлажем ти да прво завршиш школске обавезе, па тек онда да идеш напоље“.



ПСИХОСОЦИЈАЛНИ И ЕМОЦИОНАЛНИ РАЗВОЈ СРЕДЊОШКОЛАЦА

Психосоцијални и емоционални развој у периоду средње адолесценције највише се огледа кроз развој и уобличавање своје личности, односно идентитета. У том периоду често може доћи и до нераздевања себе, односно личног конфликта, који временом кроз правилан развој нестаје.

У психосоцијалном и емоционалном развоју велику улогу имају: породица, окружење, међуљудски односи и културолошки обрасци.

Млади средњошколског узраста доста времена проводе у школи, што указује да осим породичног окружења и школа има велики значај на социјални, психолошки и емоционални раст и развој младих. Социјална клима у школи, нарочито разреду који ученик похађа, утиче на креирање међуљудских односа у разреду, како ученика међусобно, тако и наставника са учеником и важан је аспект социјалног и емоционалног развоја ученика.



Ученици средњошколског узраста, без обзира на могућа негативна дешавања у школи, неће увек бити расположени да говоре на ту тему. Зато их треба питати и разговарати са њима и наставницима о доживљајима из школе, како би били у току са дешавањима у њиховом вршњачком окружењу.

Осим тога, када их питате о њиховом дану, можете учити и њихово расположење, какве емоције повезују са дешавањима и начин на који гледају на ствари.

Наведени елементи родитељима могу указати на важност редовног разговора са својом децом о школи, вршњачким односима, дететовим емоцијама и осећањима, ради превенције последица на психосоцијалном плану детета и његове непосредне околине.

Прескакањем тог питања можете бити изостављени из важних тема које се тичу вас и вашег детета.



Дакле, за правилан емоционални, социјални и психолошки развој, потребно је да се удруже снаге институција, укључе родитељи на смислен начин, а у школи да се подстиче успех кроз знање и развој односа са поштовањем између ученика и наставника.

ЗАШТО ЈЕ ВАЖНА ИЗГРАДЊА САМОПОУЗДАЊА, САМОПОШТОВАЊА И САМОЕФИКАСНОСТИ КОД СРЕДЊОШКОЛАЦА?

Две веома битне компоненте слике о себи су управо самопоуздање и самопоштовање. Самопоуздање представља веровање у властите способности, док самопоштовање обухвата емоционалну и вредносну компоненту слике о себи.

Када се говори о периоду адолесценције и самопоуздању и самопоштовању, адолесцентима то често може изазвати нејасноће, које се одликују кроз често постављана питања себи: Ко сам ја? Колико вредим? Каква сам ја особа?

Самоефикасност се, ипак, везује за веровање у личне компетенције, али и могућност да се оне остваре. Баш зато се самоефикасност често спомиње у овом развојном добу, с обзиром да се средњошколци свакодневно сусрећу са изазовима попут усвајања нових знања и вештина.

Као и за све и у самоефикасности треба тежити балансу. Средњошколци који имају превисок ниво веровања у своју ефикасност при извршавању одређене активности, а која није објективна, осим што неће успети да активност заврше, осећаће и разочарење у своје способности, што може резултирати падом самопоуздања и веровања у своју ефикасност.

Са друге стране, особе које имају веома низак ниво веровања у своју ефикасност, често неће бити мотивисане ни да започну активност, а спољашња средина ће на њих имати велики утицај.

Самопоуздање, самопоштовање и самоефикасност развијају се временом и радом на себи. Начин на који можете подстаћи своје дете средњошколског узраста да процени своју самоефикасност јесте управо саветовање детета да сваку ситуацију процени засебно у односу на своју тренутну спремност да одговори на дат изазов. Добра процена и умереност ће довести до успешно извршених активности и субјективног задовољства, а избећи ће се у великој мери разочарење у сопствене компетенције као и пад мотивације.

Шта ви као родитељи можете да урадите како би подстакли развој самопоуздања и самопоштовања код свог средњошколца?

- Будите добар узор
- Пружите подршку при проблему, али немојте преузимати решавање проблема на себе
- Подстакните их на лични напредак
- Тежите одржавању топле породичне атмосфере
- Похвалите труд



УПРАВЉАЊЕ ВИСОКОРИЗИЧНИМ ПОНАШАЊЕМ

Један од изазова за родитеље у овом развојном периоду њиховог средњошколца јесте и високоризично понашање као и његова контрола.

Жеља за самосталношћу је позитивна иницијатива детета коју треба јачати кроз комуникацију. Међутим, треба обратити пажњу и осврнути се на то како млади опажају самосталност, с обзиром да импулсивнији средњошколци умеју жељу за самосталношћу да преточе у високоризично понашање, које је дисфункционално по њих, поготово када не размишљају о последицама таквог деловања.

Адолесценти у овој развојној доби имају тенденцију ка високоризичном понашању, које се може огледати кроз испробавање различитих психоактивних супстанци, прекомерну конзумацију алкохола и дувана, физичко насиље и остала деликвентна понашања.



Алкохол, никотин као и остале психоактивне супстанце имају лош утицај по сваку особу, а посебно по младе јер могу довести до антисоцијалног понашања, изолованости, нарушавања психичког и физичког здравља.

Насилно понашање углавном се код средњошколаца јавља у сукобима и неслагању са вршњацима и, у жељи да се надјача, долази до агресије и насилног понашања.

Узимање психоактивних супстанци, пак, проистиче из жеље да се докаже и покаже као битна карика у друштву, али и саме заинтересованости како ће одређена психоактивна супстанца утицати на њих.

Важно је превенирати овакве догађаје тако што ће се још у основношколском периоду детету указати на ризике и опасности конзумације алкохола, цигарета и осталих психоактивних супстанци. Осим тога, упућеност родитеља у дететово окружење, понашање као и континуирани разговор са њима на ове теме, може утицати позитивно на њихово размишљање о последицама високоризичног понашања.

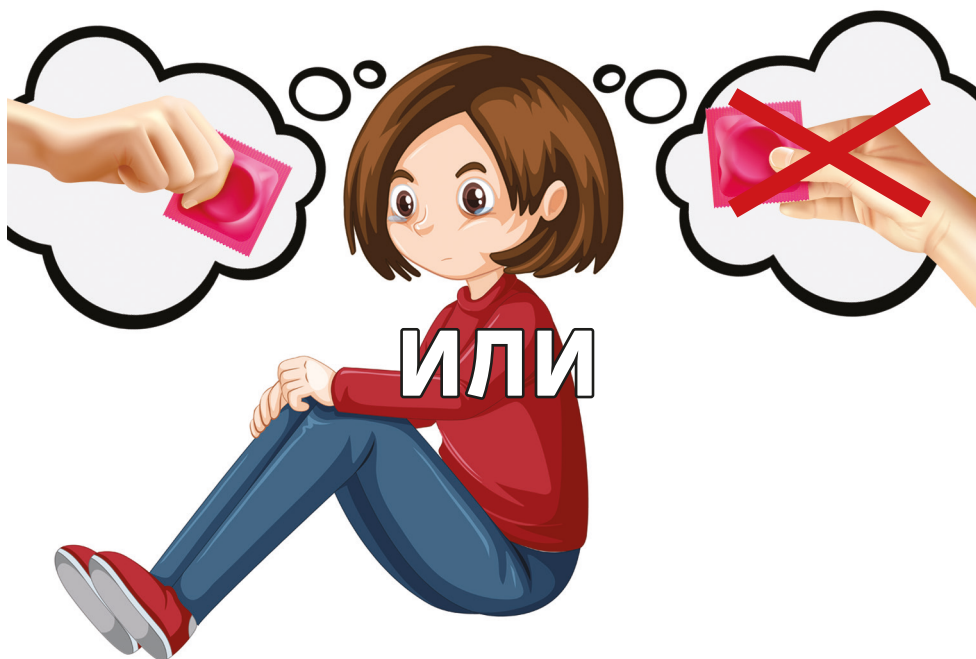


Сва високоризична понашања сматрају се антисоцијалним понашањем. Важно је имати на уму да постоји низ породичних фактора ризика који промовишу антисоцијално понашање, као и који су то фактори, како би се могли превенирати или уклонити.

Неки од породичних фактора који подстичу антисоцијално понашање су: недовољно пружање позитивних емоција родитеља према детету, недовољно праћење дететовог понашања и његових потреба, нефункционално реаговање на дететове потребе, непrepoзнавање знакова непожељног понашања код детета и неправилно дисциплиновање таквог вида понашања, несвесно подржавање антисоцијалног понашања, неадекватна контрола над дететом, „учење по моделу“ – дете усваја родитељско агресивно понашање, утицај негативних догађаја на понашање детета.

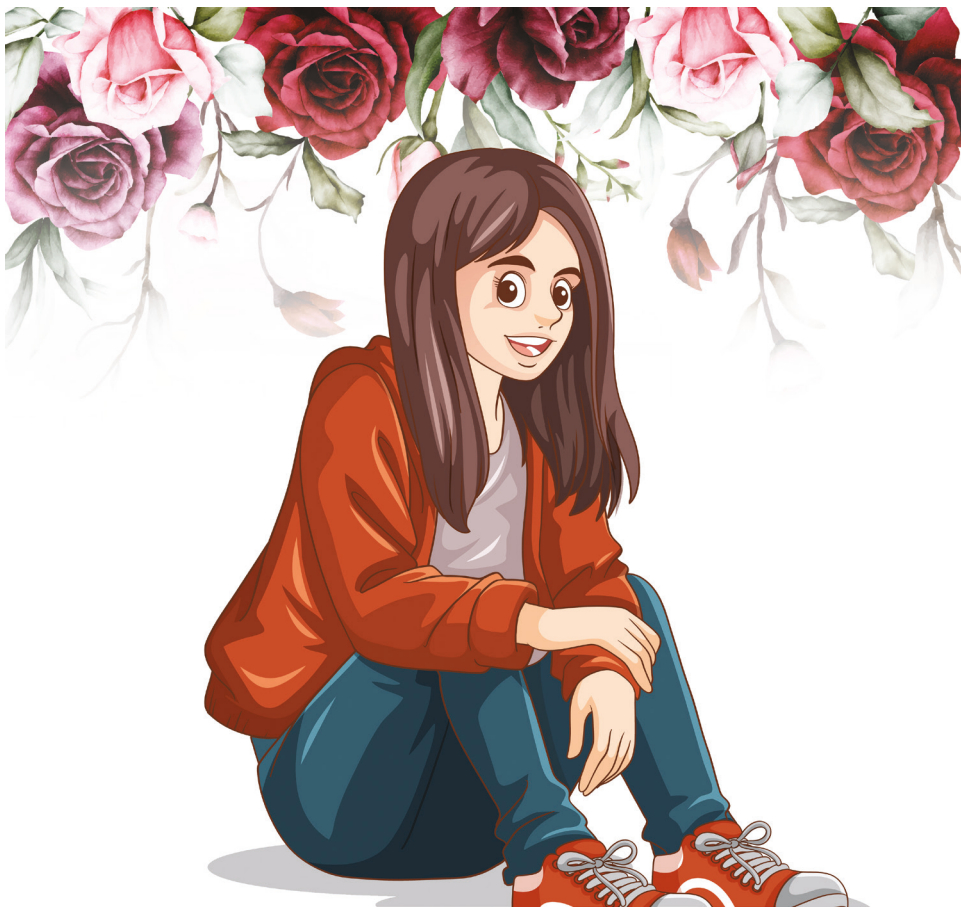
Веома је важно бавити се темом превенције и рада над високоризичним и антисоцијалним понашањем средњошколаца, јер се тиме могу смањити последице које могу негативно утицати на њихову будућност.

Нормално је да млади средњошколског узраста буду и тврдоглави и импулсивнији, али антисоцијално и агресивно високоризично понашање нису пролазна фаза и треба правовремено реаговати на њих.



МЕНТАЛНО ЗДРАВЉЕ СРЕДЊОШКОЛАЦА – КАКО ПРУЖИТИ ПОДРШКУ СВОМ ДЕТЕТУ СРЕДЊОШКОЛСКОГ УЗРАСТА?

Ментално здравље средњошколаца изразито је битно неговати, због свих промена које се дешавају у овом развојном периоду, које их могу учинити несигурнијим него иначе.



Оно што најчешће нарушава ментално здравље средњошколаца је наведено кроз овај приручник (несигурност у сопствене способности, страх и анксиозност због будућег избора занимања, бурни партнерски односи, депресија...), а поставља се питање како родитељи могу помоћи свом средњошколцу да разреши проблеме који му нарушавају субјективно благостање и ментално здравље?

Како пружити подршку свом средњошколцу?

● Нека ваша очекивања према њима буду умерена/избалансирана. Претерана очекивања могу створити притисак и удаљавање детета. Са друге стране, непостојање очекивања, указује на незаинтересованост родитеља, а касније и детета

● Унапређујте и негујте међусобну комуникацију

● Пружајте савете који су усмерени на разрешење проблема, а избегавајте исцрпно осуђивање

● Будите укључени у важне теме свог средњошколца, тиме ћете увек имати увид у његову свакодневицу (школа, вршњаци...)

Бесплатна стручна помоћ:

- психолози и психијатри у домовима здравља,
- психолошке службе других здравствених установа/ординација
- саветовалишта за брак и породицу, центри за социјални рад
- психолошка саветовалишта у оквиру Мреже „Сазвезђе подршке“
контакт: www.opens.rs/sazvezdje-podrske/
- онлајн психолошко саветовалиште „Причајмо (к)од куће“,
Подружница за Јужнобачки округ Друштва психолога Србије и
Институт за јавно здравље Војводине,
контакт: pricajmokodkuce@gmail.com, www.pricajmokodkuce.com
- „НАДЕЛ“ онлајн саветовање; Контакт: 0800 077 000
- Институт за ментално здравље; Контакт: 063/868-1757
- Клиника за психијатрију УКЦС, контакт: 066/830-0854
- Министарство просвете, контакт: zastitaodnasilja@prosveta.gov.rs

Штампа: Штампарија ГРАФО БОГДАНОВ, Нови Сад

Дизајн: Штампарија ГРАФО БОГДАНОВ, Нови Сад

Илустрације: www.freepik.com

CIP - Каталогизација у публикацији

Библиотеке Матице српске, Нови Сад

ISBN-978-86-86185-91-4