



РЕПУБЛИКА СРБИЈА  
АУТОНОМНА ПОКРАЈИНА ВОЈВОДИНА  
ПОКРАЈИНСКА ВЛАДА



ИНСТИТУТ ЗА  
ЈАВНО ЗДРАВЉЕ  
ВОЈВОДИНЕ

# ИЗЛЕТАЊЕ ИЗ ГНЕЗДА



Аутори:  
Катедра за психологију,  
Медицински факултет Универзитета у Новом Саду.

Аутори, чланови Катедре за психологију Медицинског  
факултета Универзитета у Новом Саду:

Асист. др Александра Ковач

Доц. др Жељка Николашевић

Доц. др Валентина Шобот

Проф. др Војислава Бугарски Игњатовић

Проф. др Нина Бркић Јовановић

Проф. др Татјана Крстић

## КАДА САМ ЈА ТО ОДРАСТАО?

Да ли си млада особа између 18 и 29 година, завршила си средњу школу, уписала факултет или можда почела да радиш? Више ниси тинејџер, почињеш да имаш све више обавеза и одговорности, али се често питаш да ли си им дорастао? Неретко се нађеш у недоумици да ли да почнеш да учиш за испит, легнеш на време у кревет сутра за посао или ипак одеш на вечерашњу свирку са друштвом? Не осећаш се као дете, али се не осећаш ни одрасло?

Честитамо, припадаш групи одраслих у настајању (у енглеској литератури познато као *emerging adults*). Верујемо да од околине често добијаш питања попут:

- Када ћеш почети да живиш сам?
- Када ћеш завршити факултет?
- Када се жениш/удајеш?
- Када ћеш почети да радиш?
- Када ће неки унучићи?

Немој замерити. Ова питања припадају традиционалном погледу на то шта је одраслост. 60-тих година прошлог века, чак 77% мушкараца и 65% жена до 30. године живота се остварило у улогама супружника и родитеља. Ипак, у овом миленијуму ситуација је много другачија. Данас, мање од половине младих до 30. године испуњава ове традиционалне услове одраслости. Подаци из 2022. године говоре да чак 56.5% младих у Србији узраста од 18 до 34 године и даље живи са родитељима, а просечна старост када млада особа у Србији напушта родитељски дом је 31.5 година.

А зашто је то тако? Чини се да промене у друштву, пре свега економске промене као и промене у погледима на брак и заједништво, родне улоге и животне циљеве, значајно утичу на то да се период преласка у одраслу доб значајно продужио.

За разлику од тинејџерског доба ком си до скоро припадао, као одрасла особа у настајању постигао/ла си стадијум физичке и сексуалне зрелости, одговоран/на си пред законом и у периоду си драстичних промена у свом животу. Док су неки твоји вршњаци већ запослени, неки се и даље школују, а неки комбинују посао и школу. С друге стране, за разлику од оних који припадају одраслом добу, као одрасла особа у настајању још немаш стабилну структуру свог живота, стабилног партнера, стабилан посао.

## Кроз шта све у овом добу пролазиш заједно са својим вршњацима?

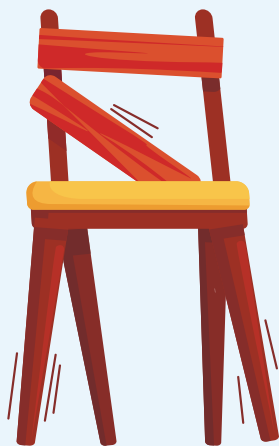
У овом периоду се млади највише истражују, испробавају различите могућности, питају се: каква особа желе да буду, какав живот желе да воде. Ово са собом носи честе промене у љубавним плановима, пословима али и погледима на то шта је битно у животу. У овом периоду, први пут почињемо да будемо свесни и озбиљно да разматрамо о обавезивању како у љубавним тако и пријатељским и пословним односима, који ће дефинисати како ће наш живот даље изгледати.

Иако узбудљива, ова испитивања и промене могу често да доведу до осећаја збуњености поводом тога којим путем кренути, или до осећања да мора да се бира између љубави и посла, пријатеља и обавеза, да није лако све жеље и планове остварити и да се они често косе једни са другима. Није ретко да се млади осећају анксиозно, а понекад чак и депресивно. Према неким истраживањима, преко 50% младих се често осећа анксиозно а преко 30% се често осећа депресивно у овом периоду живота.

### На климавим ногама

Овај период је један од најнестабилнијих животних доби. Од 18 до 29 година већина младих ће променити више различитих партнера тражећи правог, неки ће се испробати у различитим врстама љубавних односа, промениће више послова него у било ком другом животном стадијуму. Иако ће велики део оваквих промена бити управо због преиспитивања младих око тога ко су и шта желе од живота, некад промене неће бити лични избор, партнер ће отићи, добиће отказ...

Управо овакве промене, које нису добровољне, могу довести до осећаја анксиозности и депресивних стања. Велики број младих наводи да у овом периоду живота утеху и подршку тражи у пријатељима и породици, а неретко ту подршку добија и кроз друштвене мреже.



## Фокус на себе

У овом периоду млади су доминантно усмерени на промишљање о себи и својим потребама, циљевима, плановима. Овакву усмереност олакшавају мањи број свакодневних обавеза и одговорности ка другим људима. Млади остварују одређени степен самосталности у односу са родитељима и ауторитетима у школи/факултету, а за разлику од одраслих још нису развили стабилне партнерске односе који носе са собом одређени ниво одговорности и бриге ка другоме, као и одговорност ка деци и надређенима у пословном контексту. Ово не значи да у овом периоду млади немају никакве одговорности. Неке обавезе и одговорности ка породици су и даље присутне, али у мањем интензитету него пре, одговорност ка партнеру и послу такође, али у много мањем интензитету него што ће то бити касније у будућности.

Баш због свега реченог, велики број младих овај период доживљава као период највеће слободе и карактерише га као забаван и узбудљив. Ипак, превелика фокусираност на себе некад може довести до губљења социјалних односа и доживљаја да не постоји довољно подршке.



## На пола пута

У овом периоду се млади осећају као да су на пола пута између тинејџерског доба и одраслости. И у праву су. За разлику од традиционалног погледа на то шта све треба да се постигне да бисмо ушли у свет одраслих, данас се на одраслост гледа као прихватање одговорности за себе и доношење самосталних одлука, што су промене и вештине које се стичу временом и искуством. Стога граница између неодраслости и одраслости постаје врло нејасна.



## Могућности и оптимизам

Иако, можемо закључити да овај период може да буде напоран и изазован, обојен неизвесностима и помешаним осећањима, већина младих верује да их чека светла будућност. Ипак већина младих верује да ће живети боље од својих родитеља. Висок степен оптимизма, у овако турбулентној деценији живота може бити значајан извор снаге и мотивације, а свакако штити од развоја депресивности и анксиозности.

Овај период живота свакако је јединствен и карактеришу га велика слобода, снажне пријатељске везе, велики број могућности и основа је стила живота коме тежите у будућности.

## Порука за понети

- У реду је тражити се.
- У реду је испробавати нове ствари и правити велике промене у свом животу. Сада је време за то.
- У реду је бити несигуран.
- У реду је тражити помоћ породице и пријатеља.
- Уколико се осећаш збуњено и несигурно, у реду је потражити помоћ.
- У реду је не успети. Није у реду не пробати поново.
- У реду је да некад не знаш где идеш. Стићи ћеш!

# ДА ЛИ САМ ДОБАР РОДИТЕЉ?

Постоји ли савршен родитељ? Родитељство без сумњи и страха? Идеално васпитање? Ако поменута питања преведемо на одлуке у свакодневном животу, она би гласила: „Да ли поступама исправно контролишући му телефон?“; „Пратим његове/њене налоге на социјалним мрежама?“; „Плаћам станарину или рачун за мобилни телефон?“; „Заједно тражимо и прелиставамо огласе за његов/нен посао?“ „Да ли му помажем или отежавам...?“

Засигурно знамо одговор на два питања. Први је да савршено родитељство не постоји, а други да је савез родитеља и младих кључан и неопходан за успешан пут ка осамостаљивању.

## Питамо се ЗАШТО?

Зато што је родитељство маратон. Родитељ је савезник који подржава адолесцента у изазовној трци са препрекама. Грешке су готово извесне, без обзира на сигурност у родитељској улози и претходно искуство. Уколико заједно корачају, уколико се усклађују, размењују искуства, савез јача, и у свакој наредној етапи маратона, односно, фази развоја, родитељ и дете постају мудрији.



## Породица са младом особом

Вероватно сте се сусрели са уверењима да је пут осамостаљивања деце тест дотадашњег родитељства. Чак и кад вам се чини да вршњаци вашег детета заузимају централно место у његовом животу, родитељи задржавају важну улогу у развоју младе особе. Ви сте узор на које се угледају, од вас очекују да им пружите емоционалну подршку, и поверење. Родитељи који не успоставе равнотежу између подршке и осамостаљивања младе особе, отежавају пут преласка у одрасло доба. Зато је важно застати и питати се „У ком тренутку помислимо да је њихово осамостаљивање наш губитак?“

Одлагање одрастања у Србији, траје и до средине тридесетих година посматрајући појаве попут напуштања родитељског дома, ступања у брак, остваривања партнерске заједнице и/или финансијске самосталности.

### На који начин остварити равнотетежу?

- Кроз отворену комуникацију - Мишљења вашег детета могу бити другачија од ваших, али ако их озбиљно схватите, шаљете поруку да цените своје дете. А различита мишљења могу бити добра прилика да разговарате о томе како је у реду да људи имају различите перспективе.
- Кроз преговарање - Преговарањем се успостављају нове границе и правила, чиме се млади уче заузимању за себе, а родитељи здравом препуштању контроле. Све док је однос изграђен на топлини и међусобном поштовању, конфликти, испољавање емоција (љутње, забринутости итд.), али и критике, могу помоћи равноправнијем односу. Свакако да су смех и хумор пожељни.
- Будите позитиван узор - Тиме ћете показати какво понашање очекујете од свог детета, чак и током несугласица.

### Веруј ми да бих ти веровао

Усклађивањем топлине и подршке са надзором, подстиче се аутономија младих. Уколико осете да су поштовани, и омогућавају им се привилегије за одговорност, имају више жеље и мотивације да се понашају одговорно. С друге стране, директна контрола помоћу произвољних казни или правила („јер сам ја тако рекао“), или поступци којима се угрожава приватност (директно надгледање профила на социјалним мрежама, банковног рачуна, одабир партнера или пријатеља), остварују супротан ефекат. Поред тога, често размишљање о опасностима на које могу наићи, замагљује користи



од осамостаљивања. Припремљеност за одређену врсту самосталности можемо проверити одговарајући на следећа питања:

- Која правила се односе на конкретну ситуацију осамостаљивања?
- Да ли млада особа зна шта се од ње очекује у конкретној ситуацији, али и у ширем смислу, за вредности, попут искрености, поштења или пристојности?
- Зна ли коме би требало да се обрати у ситуацији када јој затреба помоћ или савет? Да ли би се обратила вама без страха да ћете је казнити, напасти, критиковати, знајући да ћете јој пружити подршку?
- Да ли се отворено суочава са последицама својих одлука и понашања или их чешће прикрива?

Усмеравајте младе на активности ван породичног видокруга, попут волонтеризма или радног ангажовања, чиме ћете подстаћи младу особу да научи нове вештине и провери своје способности, оствари осећај припадности ван породице, преузима одговорност, знајући да мора стићи на време или да се рачуна на његово присуство...

### **Значај подршке родитеља**

Уравнотежена подршка омогућава да млади искусе последице својих одлука и понашања, имајући у виду јасно изречена родитељска очекивања и правила, што је у супротности са „принудним захтевима родитеља“, којима се прети одузимањем ствари или привилегија. На које начине можемо подржати младе?

- Емоционално - кроз отворено изражавање љубави, емпатије, бриге и топлине;
- Информативно - кроз давање информација, савета и смерница;
- Практично - кроз пружање финансијске или практичне помоћи.

Није довољно само пружати подршку, важан је и начин на који младе особе препознају родитељску подршку, уз свесност да вишак родитељске подршке може штетити добробити младе особе.

Како показати родитељску подршку?

- Искреном заинтересованашћу за интересовања, хобије и пријатеље младих;
- Слушањем и посвећивањем пажње;
- Омогућавањем физичког простора и поштовањем приватности;
- Изражавањем љубави кроз речи и дела нпр. речима да је/га волите и да сте поносни на њу/њега.

Родитељи имају искуство и ширу перспективу, те могу понудити вредне савете о доношењу одлука или развијању животних вештина као што су планирање времена, финансија или образовања. Вештина решавања проблема и независно доношење одлука су важне животне вештине, а млади их могу усвојити вођени вашим примером:

- Препознајте проблем тиме што ћете открити чиме је млада особа незадовољна.
- Дефинишите проблем, нпр. у којим ситуацијама се јавља, које су жеље младе особе, које их препреке блокирају.
- Поставите циљеве.
- Смеслите могућа решења.
- Процените и одаберите најбоље решење.
- Примените одабрано решење кроз мале кораке.
- Проверите постигнуто.

Доносите одлуке СА својим дететом, НЕ ЗА своје дете, јер је извесније да ће се дете придржавати онога што сте заједнички одлучили.



CIP - Каталогизација у публикацији  
Библиотеке Матице српске, Нови Сад

613.86-053.6(035)

**ИЗЛЕТАЊЕ из гнезда** / аутори Александра Ковач ...[и др.].  
- Нови Сад : Институт за јавно здравље Војводине, 2024 (Нови  
Сад : Графо Богданов). - 10 стр. : илустр. ; 21 cm

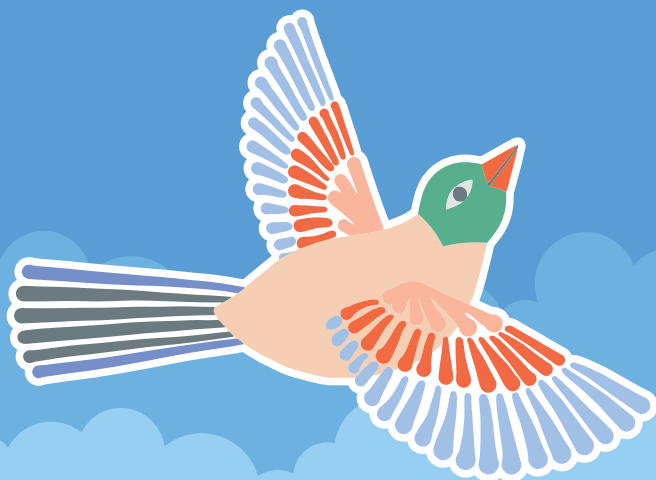
Тираж 5.000.

ISBN 978-86-86185-94-5

1. Ковач, Александра, 1986- [аутор]

а) Ментално здравље -- Адолесценти -- Практични савети --  
Приручници

COBISS.SR-ID 158445065



Брошура је део Посебног програма из области јавног здравља за територију АП Војводине за 2024. годину: „Унапређење менталног здравља становништва – Подршка породици и покретање заједнице“ 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/](https://izjzv.org.rs/app/podrska_od_samog_pocetka/)

