

LETAK ZA RODITELJE

KAKO PREŽIVJETI TINEJDŽERA?

Dragi roditelji,

Period adolescencije često je obilježen udaljavanjem djece i roditelja, ponajviše zbog međusobnog nerazumijevanja.

Djeca se mijenjaju i traže novog sebe, a roditelji se pitaju gdje je nestalo dijete koje su do jučer poznavali.

Dopustite mi da vam u ovom priručniku predstavim vaše tinejdžere u malo drugačijem svjetlu – da vam uštedim pokoju tabletu za smirenje i ponudim nekoliko načina kako da se ponovno povežete s njima. Unatoč razlikama, i vama i njima to je itekako potrebno.



SADRŽAJ LETKA

- Zašto dolazi do krize u odnosima?
- Najčešće zamke u koje upadaju roditelji + kako ih izbjeći
- Što tinejdžeri stvarno trebaju (i neće to priznati)?
- Kako biti roditelj kojemu se dijete otvara?



PRVO, VAŽNO JE ZNATI!

Djeca u toj dobi ne postaju “teška” jer to žele, jer su odjednom odlučili biti buntovni ili zagorčati život svojim roditeljima i sebi.

NEGO?

- Njihov se mozak rekonstruira
- Emocije i hormoni divljaju
- Raste želja za samostalnošću
- Formira se osobni identitet



Mozak adolescenata razvija se, nadograđuje i postaje jako osjetljiv.

Emocionalni “motor” je u *turbo* pogonu, a kočnice još ne rade.

Hormoni ih čine nezrelima, a jako žele biti zreli. Naposljetku, odrastaju, a to znači da se pokušavaju snaći u **novim ulogama**.

Iako vas naizgled odbacuju, zapravo vas i dalje jako trebaju, samo na novi način.

TREBAJU VAS VIŠE KAO PRIJATELJE, A MANJE KAO INSPEKTORE.

ZAŠTO DOLAZI DO KRIZE U ODNOSIMA?

Zato što i roditelji i djeca upadaju u zamke koje ovaj razvojni period donosi.

Djeca upadaju u zamke koje im postavljaju hormoni, vršnjaci, škola, ljubav, društvo i čitav svijet 😊

Roditelji, s druge strane, upadaju u zamke koje im postavljaju njihova djeca, ali i vlastita očekivanja, uvjerenja i strahovi.

ZNAČI LI TO DA STE VI KRIVI ZA SVE ŠTO SE DOGAĐA?

Ne. Niste krivi.

Ali jeste odrasli i zato imate *odgovornost* za odnos sa svojim djetetom.

Vaša djeca tek uče kako biti odrasli, dok ste vi to već savladali. Pružite im ruku da zakorače u novi svijet, koji im je nepoznat.

U nastavku ćete se možda suočiti s nekim vlastitim pogreškama, ali i dobiti savjet kako da ih pretvorite u alate za zbližavanje s buntovnim tinejdžerima.



NAJČEŠĆE ZAMKE U KOJE UPADAJU RODITELJI

FOKUS SAMO NA LOŠE OCJENE

Ako pitate samo: “Koliko si dobio iz matematike?”, dijete čuje: “Vrijediš onoliko koliko imaš petica.”



PREVIŠE KONTROLE (RODITELJ POLICAJAC)

Svaka poruka tipa:

- S kim si bio?
- Gdje si bio?
- Zašto mi nisi odgovorio?
- Tko je to bio?

– zvuči kao sumnja. Iako zapravo želite pokazati brigu koju osjećate, pokazujete nepovjerenje i šaljete im poruku: “Ne vjerujem ti pa te moram provjeravati”. Iako su vaša djeca, nisu više baš mala djeca. Dosad ste ih sigurno naučili kako da se brinu o sebi, donose odluke, grade odnose.

UMJESTO TOGA POKUŠAJTE:

Vidim da si se potrudio.
Što ti je išlo dobro ovaj tjedan?
Koji ti je predmet trenutno najdraži?

UMJESTO TOGA POKUŠAJTE:

Brinem jer mi je stalo.
Javi mi kad stigneš.
Tu sam ako nešto zapne.

Kontrola ne gradi povjerenje. Povjerenje gradi odgovornost. Vrijeme je da im dopustite da ju sami preuzmu.



MORALIZIRANJE UMJESTO SLUŠANJA

Rečenicama poput:

- U moje vrijeme...
- Nemaš ti pravih problema.
- Pretjeruješ. Spusti se na zemlju.
- Udarili su te hormoni u glavu.

– omalovažavate njihove probleme i posramljujete njihov normalni razvojni put. Tako se udaljavaju od vas. Razumljivo je da su vama njihovi problemi beznačajni, ali to je zato što ste ih prošli i naučili. Svaka razvojna faza donosi svoje probleme, a njihovo rješavanje priprema nas za iduću. Oni se sada pripremaju za odraslost.

Ako omalovažavate probleme koji su njima trenutno najveći na svijetu, zatvorit će se.



...A OVAKO SE OTVARAJU:

Razumijem da ti je teško.
Želiš li da te samo slušam ili želiš savjet?
Kako ti ja mogu pomoći?



Ne morate uvijek imati gotovo rješenje. Ne morate uvijek biti “pametniji”. **Dopustite sebi da ponekad pustite** – da pustite očekivanja koja imate sami od sebe. Nemojte se dokazivati. Vaša su djeca sada u razdoblju dokazivanja i traženja identiteta. Umjesto da se s njima natječete, poduprite ih u tome. **Dobri ste roditelji, dobro radite svoj posao.** Ovako ga možete raditi još bolje.

ŠTO TINEJDŽERI STVARNO TREBAJU I NEĆE TO PRIZNATI?

Da ih se vidi i doživi i onda kad nisu savršeni.

Da ih se pohvali, a ne samo popravlja.

Da imaju pravo na pogreške – iz njih se najbolje uči.

Da ih se sluša, ne samo kontrolira.

Da znaju da su vrijedni i onda kad padnu.

„Ogovarajte“ s njima

Dozvolite sebi da se „spustite“ na razinu prijatelja
– razgovarajte o dečkima, curama, prijateljima,
slušajte tko je s kime, gdje tko izlazi i slično.
Time ne gubite autoritet, već gradite odnos i
povjerenje.

Najveći problemi dolaze iz nerazumijevanja, iz
mišljenja da jednostavno niste „na istoj razini“.

Pronađite zajedničku razinu.

KAKO BITI RODITELJ KOJEMU SE DIJETE OTVARA?

● **Pohvala neka bude češća od kritike (barem 3:1)**
Ako ih stalno ispravljate, prestat će dolaziti po podršku.

● **Zanimajte se za njih kao osobe**
Ne samo što ima u školi, nego i što ih nasmijava, tko im ide na živce, kakvi su im prijatelji, čega se boje...

● **Ostavite vrata otvorena**
I doslovno i emocionalno. Ne zatvarajte im vrata. Roditelj kojemu se dijete može vratiti, bez obzira što je učinilo, pobjeđuje.

**ZA KRAJ – ISTINA KOJU
TREBA ČUTI**

Ne trebate biti savršeni roditelji.
Trebate biti **prisutni** roditelji.
Roditelji koji se trude razumjeti već su na pola puta.

Za sva roditeljska, tinejdžerska i školska pitanja,
slobodno se obratite na josipa.viskovic@skole.hr.