

Navigacija kroz burne vode adolescencije – roditeljska podrška

*Pripremila: pedagoginja Ornela Malogorski, prof.,
siječanj 2025.*

Srednjoškolska dob je razdoblje velikih promjena i izazova kako za adolescente, tako i za njihove roditelje.

Evo nekih od najčešćih izazova s kojima se roditelji srednjoškolaca susreću:

Izazovi u komunikaciji

- Adolescenti često postaju sve zatvoreniji i manje skloni dijeljenju svojih misli i osjećaja s roditeljima.
- Sukobi oko vrijednosti, životnih stilova i odluka česti su u ovom razdoblju.
- Prekomjerno korištenje društvenih mreža i videoigara može dovesti do sukoba i otežati komunikaciju.

Akademski izazovi

- Neki adolescenti se suočavaju s problemima u učenju, što može dovesti do frustracije i pada motivacije.
- Pritisak oko odabira fakulteta ili zanimanja može biti velik i stresan za adolescente.
- Balansiranje škole, društvenog života i ekstrakurikularnih aktivnosti može biti izazovno.

Socijalni i emocionalni izazovi

- Adolescenti su pod velikim utjecajem vršnjaka, što može dovesti do loših odluka i problema s prijateljstvima.
- Traženje vlastitog identiteta i suočavanje s promjenama u tijelu mogu utjecati na samopoštovanje adolescenta.
- Anksioznost, depresija i drugi mentalni problemi su sve češći kod adolescenata.

Roditeljski izazovi

- Roditelji se često suočavaju s dilemom kako postaviti jasne granice, a istovremeno omogućiti adolescentu dovoljno slobode.
- Roditelji žele podržati svoje dijete, ali istovremeno žele osigurati da donosi dobre odluke. Uglavnom balansiraju između podrške i kontrole.
- Briga za fizičko i mentalno zdravlje djeteta može biti izvor velike anksioznosti za roditelje.

Kako najbolje podržati svoje dijete tijekom srednjoškolskih godina, koje su često ispunjene navedenim izazovima?

Komunikacija je ključ:

- Stvorite sigurno i poticajno okruženje u kojem se vaše dijete može otvoriti o svemu što ga muči, bilo da se radi o problemima u školi, odnosima s vršnjacima ili drugim brigama.
- Kada vaše dijete govori, posvetite mu punu pažnju. Pokušajte shvatiti njegove osjećaje i perspektivu, bez presuđivanja. Aktivno slušanje je temelj komunikacije.
- Umjesto da nudite rješenja odmah, potaknite razgovor postavljanjem otvorenih pitanja koja će vašem djetetu pomoći da samostalno razmisli o situaciji. I dajte vremena da odgovori.

Podrška i ohrabrenje:

- Vjerujte u svoje dijete i njegove sposobnosti. Čak i kada se suočava s teškoćama, podsjetite ga na sve što je postigao.
- Naglašavajte njegove uspjehe, bez obzira koliko mali bili. To će mu dati dodatnu motivaciju. Pozitivna povratna informacija je važna.
- Zajedno proslavljajte njegove pobjede, bilo da se radi o dobrom rezultatu na ispitu ili uspješno savladanom životnom izazovu.

Učenje suočavanja s problemima:

- Budite primjer/model svom djetetu i pokažite mu kako se suočavati s vlastitim izazovima na zdrav i produktivan način.
- Pomozite svom djetetu da razvije vještine koje će mu pomoći da samostalno rješava probleme.
- Izbjegavajte postavljati previsoka očekivanja, kako ne biste stvorili dodatni pritisak na vaše dijete. Postavljajte realna očekivanja.

Balansiranje različitih uloga:

- Provodite kvalitetno vrijeme zajedno, kako biste ojačali vaš odnos i stvorili uspomene. Istražite koje aktivnost možete zajednički raditi.
- Dajte svom djetetu prostora za privatnost i druženje s prijateljima. I vi sigurno volite da drugo poštuju vašu privatnost pa i vi poštuju njihovu.
- Potičite ga da samostalno donosi odluke, ali budite tu da ga podržite i savjetujete kada je to potrebno.

Briga o mentalnom zdravlju:

- Stvorite atmosferu u kojoj se vaše dijete može otvoreno razgovarati o svojim osjećajima i brigama vezanim za mentalno zdravlje.
- Budite pažljivi na promjene u ponašanju vašeg djeteta i potražite profesionalnu pomoć ako primijetite znakove depresije, anksioznosti ili drugih mentalnih problema.
- Ako je potrebno, pomozite svom djetetu da pronađe terapeuta ili drugog stručnjaka koji mu može pružiti potrebnu podršku.

Sjetite se da je svako dijete je jedinstveno i ima svoje potrebe. Ono što je najvažnije jest da budete tu za svoje dijete, da ga slušate, podržavate i volite.

Podrška i razumijevanje su poput sigurnog utočišta za mlade ljude, omogućujući im da slobodno istražuju svoj identitet i razvijaju samopouzdanje.

Podrška i razumijevanje pomažu mladima da izgrade zdrave odnose s vršnjacima i odraslima, što je temelj za njihov budući uspjeh.

Dodatni savjeti:

- **Budite strpljivi:** Adolescencija je vrijeme velikih promjena i može biti izazovno razdoblje za sve uključene.
- **Suradujte s nastavnicima:** Redovito komunicirajte s razrednikom vašeg djeteta kako biste bili u toku s njegovim napretkom i eventualnim problemima.
- **Brinite o sebi:** Kako biste mogli pružiti najbolju podršku svom djetetu, važno je i da vi sami vodite računa o svom mentalnom i fizičkom zdravlju.

Srednjoškolske godine su izazovne, ali također su i vrijeme rasta i razvoja. S ljubavlju, strpljenjem i razumijevanjem, roditelji mogu pomoći svojoj djeci da uspješno savladaju sve izazove.

Imajte na umu da je ovo samo nekoliko općih savjeta. Svaka obitelj je različita i ono što djeluje za jednu obitelj, možda neće djelovati za drugu. Najvažnije je pronaći ono što najbolje funkcionira za vas i vaše dijete.

Ako imate dodatna pitanja, slobodno ih postavite.

Želim vam puno uspjeha u odgoju vašeg djeteta!