

izazovi u adolescenciji:

KAKO JE BITI RODITELJ ADOLESCENTA?

Adolescencija je...

...razvojno razdoblje prijelaza iz djetinjstva u odraslost. Popraćeno je brojnim promjenama – u samoj osobi, ali i u njenom okruženju (uža i šira obitelj, vršnjaci). Navedene promjene su burne, te pojedinci i njihovo okruženje mogu imati dojam kao da su „izbačeni iz ravnoteže“, a pred njih su postavljeni izazovi s kojima se tek trebaju naučiti nositi. „Bura i oluje“ koje se događaju, vidljive su kroz promjene u raspoloženjima (primjerice prelazak od uzbuđenja do svadljivosti) te ponašanjima adolescenata (kao što su primjerice suprotstavljanje autoritetima, okretanja vršnjačkim odnosima ili češća upuštanja u rizična ponašanja).

Razdoblje adolescencije može se podijeliti u tri razvojne faze:

Rana
Srednja
Kasna

ADOLESCENCIJA
≠ PUBERTET

Navedene promjene u ovom razdoblju su:

- fizičke (promjena oblika i funkcije tijela – pubertet),
- psihološke (kognitivni razvoj koji omogućuje logičko i apstraktno razmišljanje, formira se identitet, osobni i moralni sustav vrijednosti) te
- socijalne (vršnjačke skupine postaju vrlo važne skupine).



NAJVAŽNIJE DIMENZIJE RODITELJSTVA:

RODITELJSKA TOPLINA

- količina podrške, ljubavi i ohrabivanja nasuprot neprijateljstvu, odbacivanju i posramljivanju

RODITELJSKI NADZOR

- adekvatan i primjeren nadzor aktivnosti, odgovarajućih roditeljskih postupaka i postavljanje pravila nasuprot ne provođenju ili pretjeranom provođenju nadzora

RODITELJSKA DOSLJEDNOST

- dosljedno i redovito provođenje roditeljskih postupaka u odgoju, koji djeci i mladima daje osjećaj sigurnosti i predvidljivosti



IZ KOMBINIRANJA DIMENZIJE RODITELJSKE TOPLINE I NADZORA MOGU SE PREPOZNATI 4 RODITELJSKA STILA:

- **autoritativni** (roditelji su visoko na dimenziji nadzora i topline te se opisuju kao skrbni, osjetljivi prema djeci, ali jasni i u postavljanju granica i održavanju predvidljive okoline)
- **autoritarni** (roditelji su vrlo zahtjevni, postavljaju strogu kontrolu nad ponašanjem djece, te ih prisiljavaju na ispunjenje zadataka prijetnjama i kažnjavanjem)
- **popuštajući** (roditelji koji su topli i podržavajući, ali ne nadziru ponašanja svoje djece i ne postavljaju pravila)
- **zanemarujući** (roditelji koji su nisko na obje dimenzije roditeljstva, odnosno postavljaju malo ograničenja u pogledu ponašanja, te im pružaju malo pažnje i emocionalne podrške)

Period prilagodbe na sve promjene koje se događaju i odražavaju na obiteljsko okruženje nije kratkotrajan, već je dugotrajan, a jedinstveni recept za prilagodbu ne postoji. Ono što roditelji mogu, jest uvažavati potrebu adolescenata za samostalnošću i autonomijom, te postepeno s vremenom povećavati adolescentovu autonomiju i odgovornost za ispunjavanjem obaveza koje može samostalno prihvatiti i ispuniti. Usprkos „buri“ osjećaja koju mogu osjetiti, važno je da roditelji i dalje ispunjavaju svoj zadatak da na čvrst i asertivan način:

- određuju i provode jasna pravila i granice (u vidu željenih i neželjenih ponašanja) te budu dosljedni pri tome,
 - pružaju podršku svojoj djeci,
 - raspravljaju s djecom, pozivaju ih na sudjelovanje u donošenju odluka,
 - imaju otvorenu i jasnu komunikaciju,
- te se ponašaju u skladu s očekivanim od djeteta (ne može se očekivati od djeteta da poštuje neka pravila, ukoliko ih sam roditelj krši).

Roditeljstvo kao takvo nije lak posao, a još je izazovnije biti roditelj adolescenta, posebice kada se ne može umanjiti osjećaj da su djeci postali bitni samo vršnjaci. Bez obzira na povećanu želju i potrebu za pripadanjem vršnjačkoj skupini, roditelji ne prestaju biti važni svojoj djeci. Stoga je važno njegovati odnos s mladima, pružati im sigurnost, podršku uz jasne granice i pravila, kako bi se mogli razvijati u zdrave i proaktivne pojedince.