

IMAM STAV – RODITELJI
OBJAŠNJENJA I PROGRAM RADA S
RODITELJIMA

Ovaj dokument valja koristiti zajedno s
uvodom i pregledom svih cjelina.



PROGRAM PREVENCIJE ZA RODITELJE

Posljednjih se desetljeća pojavilo mnogo istraživanja koja su dokazala da različita ponašanja i stavovi roditelja mogu izravno utjecati na zaštitne i rizične čimbenike vezane uz korištenje sredstava ovisnosti od strane njihove djece (Brook J.S, i dr., 1990; Petraitis J., i dr., 1995; Steinberg L., i dr., 1992; Mendes F., i dr., 1999; Simons-Morton B., i dr., 1999, Velleman R., i dr., 2000).

Stoga je važno da roditelji sudjeluju u preventivskom programu koji je usmjeren na adolescente (dvanaestogodišnjake i trinaestogodišnjake) da bi se povećala učinkovitost intervencije.

Opći cilj programa:

Povećati svijest roditelja o obiteljskim rizičnim i zaštitnim čimbenicima vezanim uz korištenje sredstava ovisnosti u ranoj adolescenciji, te potaknuti roditelje na autoritativan roditeljski stil. Autoritativno roditeljstvo odnosi se na integriranje visokog stupnja kontrole s pozitivnim poticanjem autonomije i samostalnosti djeteta. Takav pristup zahtijeva da roditelji bodre i štite dijete, istodobno prihvaćajući te čak potičući djetetovu samostalnost kod odlučivanja.

Zadaci:

- Upoznati roditelje s utjecajem obitelji na korištenje sredstava ovisnosti kod adolescenta
- Pomoći roditeljima da razumiju promjene u razvoju i formiranju identiteta kroz koje u doba adolescencije prolaze njihova djeca, te im pomoći da razumiju ulogu korištenja sredstava ovisnosti u tom kontekstu
- Pomoći roditeljima da odrede jasna pravila u obitelji i da poboljšaju svoje vještine pregovaranja
- Senzibilizirati roditelje za strategije koje mogu poboljšati privrženost obitelji

Program za roditelje sastoji se od:

- 3 sastanka s roditeljima u istoj školi (jednom mjesečno)
- Informacija iz letka koji se šalje svim roditeljima ciljne skupine

Struktura intervencije:

Ova intervencija usmjerena je na roditelje učenika koji pohađaju EU-Dap-ov preventivski program (glavnu intervenciju). Intervencija će se primjenjivati u svakoj školi u kojoj se provodi EU-Dap program s roditeljskom komponentom, a ciljna su joj skupina roditelji dvaju odjeljenja koja sudjeluju u programu (oko 80-100 osoba).

Iskustvo mnogih stručnjaka pokazuje da je odziv roditelja na sudjelovanje u grupnim aktivnostima slab (procjenjuje se da u grupnim aktivnostima sudjeluje do 20% roditelja djece obuhvaćene programom). S obzirom na to, ovaj se program ne temelji na grupnom radu, nego je ustrojen u tri otvorene diskusije od kojih se svaka bavi drugom temom.

Da bi se zajamčilo čim veće sudjelovanje roditelja, roditelji će biti pismenim putem pozvani na svaki sastanak. Nakon sastanka svi roditelji (čitava ciljna skupina) dobit će letak s informacijama sa sastanka i temama o kojima se raspravljalo. Na sastanku će

se pokušati pronaći roditelje koji bi bili voljni pomoći u sažimanju rasprave i pisanju opisa rasprave za letak.

Roditelji će u pismu dobiti sve obavijesti o čitavom programu i EU-Dap-ovoj intervenciji.

Svaki roditeljski sastanak ustrojen je na sljedeći način:

- a. Početna aktivnost
- b. Predavanje
- c. Zajednička rasprava
- d. Rad u malim grupama
- e. Igranje uloga ili dramatizacija
- f. Kraj

Neke napomene o predloženoj metodologiji:

Postoji mnogo dokaza da korištenje interaktivnih metoda u preventivskim programima povećava njihovu učinkovitost.

«Preventivski su programi najučinkovitiji ako se koriste interaktivnim tehnikama kao što je rasprava među vršnjacima, grupni rad i igranje uloga, jer one omogućuju aktivno sudjelovanje u učenju o zloporabi te utvrđivanje naučenih vještina (Prevention Principle 15, National Institute on Drug Use 2003).

Ipak, uzmemo li u obzir da u nekim kulturama aktivno sudjelovanje sudionika može dovesti do neugodnih situacija ili iritacije sudionika, edukator može promijeniti način rada tako da odgovara skupini roditelja s kojom radi. Primjerice, edukator može raspravljati s roditeljima o scenarijima za igranje uloga umjesto da ih oni odigraju ili može potaknuti raspravu o pojedinim pitanjima u manjim grupama tijekom zajedničke rasprave.

Letak za roditelje sadržava:

1. Sažetak predavanja
2. Kratki opis glavnih tema o kojima se raspravljalo na sastanku
3. Podatke o literaturi za roditelje

Trajanje svakog sastanka: 3 sata

Za svaku su školu pripremljena 3 sastanka za roditelje (jednom mjesečno, usporedno s intervencijom za učenike) koja se bave sljedećim temama:

1. Kako bolje razumjeti adolescente
Teme: Informacije o psihološkim i socijalnim značajkama adolescencije – Informacije o sredstvima ovisnosti – Korištenje sredstava ovisnosti kao dio eksperimentalnog rizičnog ponašanja adolescenata – utjecaj i uloga obitelji u tom stupnju razvoja
2. Biti roditelj adolescenta znači rasti zajedno s njim

Teme: Osamostaljivanje adolescenta i razvoj identiteta – sukob generacija i neophodan razvoj obitelji – asertivnost roditelja

3. Uspostaviti dobar odnos sa svojim djetetom znači i odrediti pravila i ograničenja

Teme: Uspostavljanje autoriteta bez autoritarnosti – nadzor bez represije – pregovaranje bez gubitka moći – određivanje jasnih ograničenja u obitelji o korištenju sredstava ovisnosti

Zadaci voditelja programa:

- ✓ pozvati roditelje na svaki sastanak
- ✓ održati svaki sastanak tako da su ciljevi jasno određeni, da je jasna struktura sastanka i koristeći odgovarajuću metodologiju
- ✓ napraviti letak za svaki sastanak te ga podijeliti roditeljima
- ✓ ocijeniti uspješnost svakog sastanka

Kako bolje razumjeti adolescente

1. susret s roditeljima

Zadaci:

- Pomoći roditeljima da razumiju promjene u razvoju i formiranju identiteta kroz koje u doba adolescencije prolaze njihova djeca, te im pomoći da razumiju ulogu korištenja sredstava ovisnosti u tom kontekstu
- Senzibilizirati roditelje za preventivni utjecaj obitelji na adolescentovo korištenje sredstava ovisnosti

Početna aktivnost (30 min)

- Predstavljanje voditelja i članova skupine
- Upoznavanje roditelja s ciljevima programa za roditelje
- Određivanje ciljeva sastanka (pronalazak dobrovoljaca za sastavljanje letka)
- Oluja ideja: «Zašto je teško biti roditelj adolescenta?»
(Mogući zaključak: djeca se u tom razdoblju mijenjaju na način koji je roditeljima nepredvidljiv)

Predavanje: (20')

- Pogledajmo kako je to biti adolescent od 12-13 godina, i koje zadatke ti mladi ljudi moraju ispuniti tijekom adolescencije

Razvoj tijekom rane adolescencije

Adolescencija se često opisuje kao prijelazno razdoblje, kao «prielazak» iz djetinjstva k odraslosti.

Ipak, često se opisuje i kao «teško» razdoblje, tj. razdoblje kada je na kušnji sposobnost obitelji da se prilagodi promjenama ili promijeni.

Roditelji su često suočeni sa sumnjom mogu li još uvijek utjecati na razvoj svoje djece.

Adolescencija je razdoblje koje obično počinje u jedanaestoj ili dvanaestoj godini (neki kažu u trinaestoj ili četrnaestoj godini), a definira se kao velika promjena u mnogim područjima razvoja djeteta, te obuhvaća:

- Fizičke promjene (mijenja se oblik i funkcija tijela)
- Ključne promjene ličnosti – formiranje identiteta
- Promjene u društvenosti (skupine vršnjaka postaju važna socijalna skupina)
- Ogromna postignuća u logičkom razmišljanju (postepeni razvoj apstraktnog mišljenja)
- Stvaranje i razvoj moralnih vrijednosti
- Razvoj osobnog sustava vrijednosti

Opći razvojni zadaci koje adolescent mora postići do odraslosti su sljedeći:

- Upoznati se s promjenama svojeg tijela i prihvatiti svoje tijelo kao dio sebe
- Razumjeti i naučiti se suočiti sa svojim osjećajima
- Formiranje ujednačene slike o sebi i stabilan identitet koji će mu dopustiti da se razvije u osobu koja se lako prilagođava različitim društvenim ulogama, i to

kao član različitih društvenih skupina, s pojedincima i s jednom posebnom osobom

- Dok idu iz uloge u ulogu adolescentima će biti potrebne vještine kreativnog razmišljanja, spontanosti (pronalaženja novih rješenja za poznate situacije) i morat će biti spremni eksperimentirati u novim, ponekad nepoznatim područjima
- Postati neovisni, određujući svoju ulogu u obitelji iz nove perspektive
- Biti sposobni apstraktno razmišljati i stvari sagledati sa stanovišta drugih ljudi
- Formulirati svoje osobne vrijednosti i svoj «odnos prema životu»

Nema sumnje da se mnogi od navedenih razvojnih zadataka temelje na prethodnim stadijima razvoja djeteta. Ipak, adolescencija je razdoblje promjene i razdoblje kada roditelji imaju priliku na ključan način utjecati na svoju djecu. Bez obzira na to koliko mlada osoba na prijelazu u adolescenciju zna i u kojoj mjeri vjeruje u sebe, to će se u adolescenciji povećati ili smanjiti, ovisno o poticaju ili neprihvatanju s kojim se dijete susreće dok se pokušava suočiti s velikim promjenama koje se događaju u njemu i oko njega.

Adolescenti od 12-13 godina obično su u prvom stadiju adolescencije. Ovaj se stadij smatra preklapanjem djetinjstva i adolescencije. Većina roditelja i učitelja dobro zna činjenicu da u tom razdoblju djeca vrlo često neočekivano mijenjaju svoje ponašanje iz «zrelog» u «djetinjasto» i obrnuto.

Evo značajki ovog razdoblja:

- Fizičke su promjene jako važne – različiti adolescenti proživljavaju različite promjene, a razlike u razvoju često su velike.
- Razlike se često očituju i razlikama u ponašanju. Mladoj je osobi u tome razdoblju lako poljuljati povjerenje u samu sebe, na što uvelike utječe slika o vlastitom tijelu.
- Ovo je izuzetno emotivno razdoblje. Oslobođanje hormona dovodi do snažnih osjećaja koji mogu utjecati na ponašanje adolescenta, a često ga i kontrolirati (tipične su nagle promjene raspoloženja). To je razdoblje u kojem gubitak djetinjstva može dovesti do tuge.
- Adolescenti dolaze do spoznaje da su jedinstveni pojedinci i da moraju pronaći svoju novu ulogu u obitelji i društvu kao cjelini. U tom razdoblju djeca često prelaze iz osnovne škole u srednju školu, što dodatno pojačava njihovu potrebu da sebi odrede novu ulogu (postaju samostalniji, ali ujedno imaju više obaveza).
- Seksualne fantazije i nepoznati osjećaji prema osobama oba spola često zbunjuju mladu osobu.
- To je razdoblje kada se povećava svijest o sebi, te su adolescenti jako usmjereni na sebe, ali još uvijek imaju slabo određenu sliku o sebi.
- Često osjećaju da su «različiti od drugih», «usamljeni» ili «da ih drugi ne razumiju», posebice njihova obitelj (fantaziraju o tome da su usvojeni).
- Adolescentov uobičajen stil rješavanja problema može biti agresivan, submisivan ili suradnički. Njihovo ponašanje ovisi o načinu na koji se drugi

odnose prema njima, o tome kakvo ponašanje vide kao primjer, ili može biti riječ o privremenom načinu obrane od nesigurnosti nepoznatih misli i osjećaja.

- Tijekom ovog razdoblja mnogi adolescenti imaju točno određene zamisli kako nešto valja učiniti i obično vjeruju da postoji samo jedan pravilan način da se nešto učiniti, dok im se istodobno povećava sposobnost logičkog mišljenja (ovo može dovesti do neprestanih svađa i dopuštanja samo jednog načina života). Sve dok im se ne razvije sposobnost apstraktnog mišljenja adolescenti ne mogu sagledati stvari iz perspektive druge osobe, niti biti zaokupljeni time što ljudi misle o njihovim postupcima.
- Uz sposobnost logičkog razmišljanja u ovom razdoblju povezana je činjenica da adolescenti uglavnom razmišljaju o neposrednoj prošlosti ili sadašnjosti, pa zato nisu u stanju dugoročno planirati niti uzeti u obzir posljedice dok djeluju (te također često traže trenutno zadovoljenje potreba).
- Tijekom ovog razdoblja događa se vrlo važna promjena, a to je proces odvajanja od obitelji. Adolescenti još uvijek u velikoj mjeri ovise o izvanjskoj kontroli i autoritetu, ali ih mogu ne prihvaćati ako dolaze od njihovih roditelja. Vršnjačke skupine postaju važan dio njihovog života, i mogu zamijeniti ulogu koju roditelji igraju u pružanju sigurnosti adolescentima i njihovom usmjeravanju.
- Nepoštivanje pravila ponašanja u ovom razdoblju slično je infantilnom: adolescenti se drže pravila samo da ih ne bi ulovili da ih krše. Laganje postaje dijelom njihovih života, a o vremenskim ograničenjima neprestano se pregovara. Neuredna soba, neobavljanje kućnih poslova, pušenje, alkohol i dugi noćni izlasci mogu biti neugodan izraz njihovog nastojanja da se suprotstave roditeljima kao autoritetu i da postanu samostalni.

«Adolescentova ograničena sposobnost sagledavanja dalje budućnosti te oslanjanje na ljude i stvari koji su trenutno oko njega radi postizanja samopouzdanja može dovesti do različitih vrsta opasnih aktivnosti» (Myers B, 1996)

Zajednička rasprava (15 min):

Odgovaranje na moguća pitanja i komentari na predavanje

Rad u malim grupama (15')

- **ZADATAK:** Raspravite u grupama
«Što mislite, koliko adolescenata u ovom razdoblju koristi sredstva ovisnosti? Napravite razliku između legalnih i ilegalnih sredstava ovisnosti, te napravite razliku između korištenja tijekom cijelog života i korištenja u posljednjih mjesec dana.»
(Možete koristiti prazan graf koji treba obojiti; to je zgodan i zabavan način da se raspravi ovo pitanje)

«Zašto su djeca tijekom adolescencije ranjiva na korištenje sredstava ovisnosti?»

Zaključak: (30')

- **Zaključak**

- **Predstavljanje statističkih podataka o korištenju sredstava ovisnosti u ovom razdoblju (izvješće EMCDDA)**
- **Prezentacija: Zašto su adolescenti ranjivi na korištenje sredstava ovisnosti.**

«Adolescenti su naročito ranjivi na nepovoljne učinke korištenja sredstava ovisnosti zbog nepostojanosti i promjenjivosti osjećaja, mehanizama obrane i svoje cjelokupne ličnosti u ovom razdoblju života.» (Brook J.S. i dr., 1990, str. 117)

Također:

- Adolescenti teže neovisnosti i obično se ne osvrću na savjete starijih generacija
- Odobravanje vršnjaka postaje jednako važno kao i odobravanje roditelja
- Pozitivan učinak mnogih sredstava ovisnosti (smanjenje anksioznosti ili izazivanje osjećaja euforije) može privremeno olakšati anksioznost koju adolescenti često osjećaju
- Adolescenti nemaju životnog iskustva i još su nezreli u svojim prosudbama.
- Eksperimentiranje je sastavni dio razvoja djeteta
- Adolescenti su najpopularnija ciljna skupina za reklame čija je glavna poruka: «Brzo dođi do intenzivnog osjećaja» - «Konzumiraj ... i bit ćeš dio skupine / imat ćeš identitet»

STANKA ZA KAVU (10 min)

Igranje uloga ili dramatizacija (15 min)

Skupina roditelja odigra scenarij u kojem je adolescent sretan jer se sprema na odlazak na tulum, a roditelji (oboje su kod kuće) su zabrinuti što ide. Pokušaju mu u zadnji tren dati neke savjete.

Zajednička rasprava (20 min):

Teme za razmišljanje:

- Kako se roditelji osjećaju u ovoj situaciji?
- Što bi roditelji trebali učiniti u ovakvim situacijama?
- Kakve biste savjete dali tim roditeljima?

Prezentacija (10 min)

Istraživanja vezana uz roditeljsku kontrolu i ponašanje djece prema sredstvima ovisnosti (Brook J.S. i dr., 1990; Mendes F. i dr. 1999, Velleman R. i dr. 2000):

- ⊙ Korištenje sredstava ovisnosti tijekom adolescencije može se izravno povezati uz roditeljski stil. Drugim riječima: Utjecaj roditelja na djecu u ovo je doba još uvijek vrlo važan. Roditelji često podcjenjuju koliki utjecaj imaju, jer smatraju da je utjecaj vršnjaka odlučujući čimbenik u načinu na koji se djeca odnose prema sredstvima ovisnosti.
- ⊙ Međusobna povezanost roditelja i djeteta, roditeljska potpora, poticanje i nadzor uz jasna pravila u obiteljskom okružju bez sukoba preduvjeti su za zdrav razvoj i ključni su za prevenciju korištenja sredstava ovisnosti.

Bliskost roditelja djeci u ovom je razdoblju možda još i važnija nego tijekom djetinjstva.

«Privrženost je učinkovit način da se promiče smanjenje korištenja sredstava ovisnosti zbog sljedećih čimbenika: (a) roditeljske topline, zbog koje je djetetu roditelj važan i koja uklanja potrebu za strogim oblicima discipline; (b) roditeljski modeli kontroliranog ponašanja za dijete; (c) odnos bez sukoba koji dovodi do smanjenja frustracije, agresije i potrebe za pobunom; te (d) povećanje djetetove identifikacije s roditeljem, što dovodi do prihvaćanja roditeljskih vrijednosti i ponašanja.» (Brook J.S. i dr., 1990, str. 229)

- ⊙ Još jedna važna stvar vezana uz obiteljske rizične čimbenike jest stav roditelja prema rizičnim i antisocijalnim ponašanjima djece. Pozitivan stav roditelja prema korištenju sredstava ovisnosti i antisocijalnom ponašanju (npr. lošem vladanju u školi, kasnim povratkom s izlaska, itd.) stalni je rizični čimbenik rizika povezan s korištenjem svih sredstava ovisnosti (Mendes F, i dr., 1999).
- ⊙ Nadalje, adolescenti cijene što njihovi roditelji sudjeluju u programima prevencije korištenja sredstava ovisnosti i više vjeruju onome što im govore roditelji, te smatraju da to utječe na njihove vlastite odluke vezano uz sredstva ovisnosti (Velleman R. i dr., 2000). Važno je da roditelji imaju točne podatke kad razgovaraju s djecom o sredstvima ovisnosti. Zato je vrlo korisno da roditelji imaju iste podatke o sredstvima ovisnosti koje dobiju i njihova djeca tijekom programa prevencije korištenja sredstava ovisnosti.

Kraj (15 min)

Kako se roditelji osjećaju kad su saznali ove informacije / što su danas naučili o svojoj djeci i o sebi samima?

Dopunite ove tvrdnje:

- Jedna stvar koju sam danas naučio ...
- Jedna stvar koju nisam očekivao ...
- Svoje osjećaje bih mogao opisati sljedećom riječi...

Raspravite što ste napisali s osobom koja sjedi pokraj vas (u paru ili u grupi od troje) i odaberite jedan odgovor koji ćete objasniti svima ostalima.

Na kraju sastanka roditelji dobivaju letak s informacijama o sredstvima ovisnosti. Iste informacije dobivaju i djeca tijekom EU-Dap-ovog programa *Imam stav*.

Biti roditelj adolescenta znači rasti zajedno s njim

2. susret s roditeljima

Zadaci:

- Pomoći roditeljima razumjeti neophodne promjene kroz koje obitelj prolazi tijekom adolescencije
- Senzibilizirati roditelje za strategije koje mogu poboljšati obiteljsku privrženost

Početna aktivnost (20 min)

- Povratne informacije s prethodnog sastanka – eventualno sažetak za novopridošle roditelje
- Opis tema o kojima će se raspravljati na sastanku
- Oluja ideja:
«Kako se osjećaju roditelji kad im dijete postane adolescent?»

Predavanje: (15')

«Pogledajmo kroz koje promjene prolazi obitelj dok im se dijete razvija i postaje adolescent»

Obitelji s djecom koja su adolescenti

Kao što smo već naglasili na prethodnom sastanku, adolescencija je razdoblje kada se javljaju mnoge promjene u razvoju djeteta i mnogi roditelji imaju poteškoća s tim kako se nositi s novonastalom situacijom.

Također smo naglasili da unatoč tomu što adolescenti počinju tražiti skupinu izvan obitelji kojoj bi pripadali, obitelj još uvijek igra ključnu ulogu u njihovom razvoju i utječe na njihovo ponašanje i odluke.

Da bismo došli do konstruktivnih rješenja za tipične sukobe koji se javljaju u ovom razdoblju, moramo se usredotočiti na glavna pitanja koja se javljaju u odnosu između roditelja i djeteta u doba adolescencije.

Tijekom fizičkog dozrijevanja i razvoja novih sposobnosti, mladi ljudi započinju prolaziti kroz procese kojima je temeljna potreba za neovisnošću i autonomijom.

Adolescenti od 12-13 godina počinju izlaziti izvan uobičajenih obiteljskih obrazaca, ali ujedno ne prekidaju obiteljske veze i potporu. Nastojanje za postizanjem samostalnosti i autonomije neophodno je u razvoju djeteta, te je preduvjet prelasku u razdoblje odraslosti.

Sposobnost ispunjavanja svoje temeljne potrebe za postizanjem samokontrole ujedno znači i preuzimanje odgovornosti za vlastite odluke i mišljenja. Roditelji se često žale da njihova djeca koja su adolescenti govore da su dovoljno stari da budu samostalni, ali se istodobno ponašaju kao djeca i neodgovorno sa stanovišta odraslih.

Važno je imati na umu da je ovdje riječ o dugotrajnom procesu zajedničkog rasta, kada djeca uče preuzimati odgovornost za posljedice svojih odluka i ponašanja, i da

roditelji postepeno uče kako napustiti svoj autoritet i imati povjerenje u autonomiju svoje djece.

Roditelji igraju važnu ulogu u ovom procesu: roditelji moraju dopustiti adolescentu da izrazi vlastito mišljenje bez da se oni kao roditelji odreknu svojih zamisli i vrijednosti (to je izuzetno važan zadatak), te moraju «trenirati» adolescenta da postane autonoman. Taj se proces događa kada roditelji potiču adolescente da izraze svoje misli i osjećaje, te kada ih potiču da razmisle o drugim aspektima života i drugim stanovištima (Mendes F. i dr. 1999).

U današnje vrijeme roditelji moraju uzeti u obzir da njihova djeca imaju pristup mnogo većem broju informacija nego što je to bio slučaj ranije (npr. preko Interneta) i da na djecu utječe mnogo čimbenika koje roditelji ne mogu kontrolirati (npr. *chat* preko Interneta). Premda djeca mogu potražiti i naći više informacija nego ranije, zadatak je roditelja usmjeriti adolescente pri procjeni tih informacija i pri izboru odgovarajućih informacija.

Autonomija u obitelji mora se stjecati postepeno (sudjelovanje u obiteljskim odlukama, poštivanje adolescentovih mišljenja i sudova), što vrijedi i za autonomiju izvan obitelji (u izboru prijatelja ili načina na koji adolescent troši svoj novac).

Neizbježno je da se tijekom tog procesa jave nesuglasice i sukobi. Premda se roditelji i adolescenti mogu složiti da postoji potreba za djetetovom samostalnošću, vjerojatno će se javiti razlike u tome u kojem području adolescent treba imati slobodu i samokontrolu i kada se to treba dogoditi.

Adolescenti obično žele kontrolirati tko su im prijatelji i kakav im je društveni život, dok se roditelji žale da adolescenti žele samokontrolu u svojim školskim obavezama. Roditelji se mogu složiti s tim da su im djeca dovoljno narasla da se smiju kasnije vratiti s izlaska, ali vjeruju da je «prerano» da budu toliko neovisni.

Važno je prepoznati da dok adolescenti traže slobodu i pokušavaju postati samostalni, i roditelji prolaze kroz proces ponovnog otkrivanja autonomije i njezinog novog određivanja.

Većina roditelja provela su mnoge godine svojeg života gotovo se isključivo brinući za svoju djecu, pa im je strana činjenica da će ih djeca naposljetku "ostaviti", te da će roditelji zato morati ponovno odrediti svoju ulogu prema djeci, svojim partnerima i svojem društvenom životu.

Uz navedeno, mnogi roditelji u to vrijeme prolaze kroz razdoblje koje se naziva «krizom srednjih godina», te baš kao i njihova djeca moraju ponovno razmisliti o svom sustavu vrijednosti i načinu na koji žive svoj život. Izuzetno složeni problemi i sukobi koji se tijekom te krize mogu javiti kod roditelja (Što sam postigao na poslovnom planu? S kim sam bio u braku svih ovih godina? Moram li se sada brinuti za svoje roditelje?) povećavaju poteškoće pregovaranja s adolescentom, te zbog njih roditelji nisu spremni na dijalog, stabilnost i postojanost koji su tada neophodni.

Još jedan čimbenik koji doprinosi poteškoćama u odnosu roditelja i djeteta tijekom adolescencije jest prestanak idealizacije roditelja od strane adolescenata. Povećanje samopouzdanja dovodi do toga da adolescent osjeća da je sposoban sve učiniti (pogotovo u ranom razdoblju adolescencije). «Od stava da su mu roditelji najbolji i da

sve znaju adolescent počinje vjerovati da on zna sve. Tek će kasnije biti spreman prihvatiti relativnost znanja» (Mendes F. i dr. 1999).

Navedeni izvori stresa kojima su izloženi roditelji mogu pridonijeti gubitku samopoštovanja kod roditelja i izazvati osjećaj bespomoćnosti. Da bi se obitelj dalje razvijala i da bi adolescent mogao odrasti, važno je da roditelji shvate svoju frustraciju i osjećaj da su odbačeni, te se nauče nositi s gubitkom ljubavi, divljenja i autoriteta koje su dobivali u prethodnom stupnju razvoja djeteta.

Adolescencija može poslužiti kao poticaj neophodan za obnavljanje obiteljskog života. To se obnavljanje temelji na istodobnom procesu osamostaljivanja roditelja i djece, što znači da će na obje strane biti dobitaka i gubitaka. Nije potrebno poricati postojanje razlika između generacija koje sužive u obitelji; baš suprotno – te su razlike ključne za razvoj i neprestan napredak obitelji, jer pridonose razvoju sposobnosti prihvaćanja i pregovaranja. S druge strane, adolescenti nisu niti neobuzdana «čudovišta» niti «jadničci», a njihovi roditelji nisu niti žrtve niti krvnici, a još manje njihovi «arhitekti» (Satir V., 1991 prema Mendes F. i dr. 1999).

Dok djeca prelaze u razdoblje zbunjenosti i zbunjujućih osjećaja, roditelji moraju biti čvrsti, asertivni i pružati im podršku. Premda adolescenti postepeno grade svoj identitet i autonomiju kroz neslaganja sa svojim roditeljima, jasna ograničenja i pravila su nužni jer adolescentima omogućuju da u sigurnosti obiteljskog okruženja procjene jesu li njihova uvjerenja i odluke ispravni i prihvatljivi.

Drugim riječima adolescentima je potrebno da im roditelji budu asertivni i bliski dok adolescenti izlaze izvan granica svoje obitelji. Baš kao što malo dijete radi prve korake prema drugim ljudima istodobno provjeravajući je li mama još uvijek iza njega, adolescenti isto tako trebaju čvrstu emocionalnu vezu sa svojom obitelji da bi mogli krenuti prema samostalnosti. Zato je adolescencija razdoblje kada valja biti pažljiv ali čvrst roditelj, a ne vrijeme za svađe i prepirke.

Zajednička rasprava (15 min):

Odgovaranje na moguća pitanja i komentari na predavanje

Rad u malim grupama: (15')

- ZADATAK: Raspravite u grupama
«Kako bi se roditelji mogli nositi s promjenama u ulozi obitelji. Koji su pozitivni učinci adolescenata u njihovom životu?»

Zaključak: (15')

- Sažmite što je rekla svaka grupa. Potaknite pozitivne strategije umjesto negativnih.

STANKA ZA KAVU (10 min)

Igranje uloga / dramatizacija (60 min)

Tema: Autonomija unutar i izvan obitelji

Skupina roditelja odigra scenarij u kojem dolazi do rasprave o planiranju ljetnih praznika, tako da roditelji pokušavaju poštivati mišljenja i želje svog adolescenta.

Druga grupa roditelja odigra scenarij u kojem dolazi do rasprave o adolescentovim prijateljima, tako da roditelji izražavaju svoju zadržku o njima, ali pokušavaju ne uvrijediti roditelja niti se s njim svađati. (Prijatelji su stariji i roditelji misle da koriste sredstva ovisnosti)

U obje situacije na kraju slijede pitanja upućena svima:

- (a) Kako se osjeća adolescent?
- (b) Kako se osjeća majka?
- (c) Kako se osjeća otac?
- (d) Što mislite kakav će utjecaj ove rasprave imati na obiteljski život?
- (e) Koje biste savjete mogli dati roditeljima u toj obitelji?

Zaključak (15 min)

- Usredotočite se na potrebu emocionalne veze u obitelji kao zaštitnog čimbenika za adolescenta
- Raspravite situacije u kojima se mogu osnažiti obiteljske veze

Kraj (15 min)

Kako se roditelji osjećaju kad su saznali ove informacije / što su danas naučili o svojoj djeci i o sebi samima?

Dopunite ove tvrdnje:

- Jedna stvar koju sam danas naučio ...
- Jedna stvar koju nisam očekivao ...
- Svoje osjećaje bih mogao opisati sljedećom riječi...

Raspravite što ste napisali s osobom koja sjedi pokraj vas (u paru ili u grupi od troje) i odaberite jedan odgovor koji ćete objasniti svima ostalima.

Uspostaviti dobar odnos sa svojim djetetom znači i odrediti pravila i granice

3. susret s roditeljima

Zadaci:

- Raspravljati s roditeljima o različitim stilovima roditeljstva
- Potaknuti roditelje da budu čvrsti i asertivni u određivanju pravila i ograničenja
- Pomoći roditeljima da odrede jasna pravila u obitelji i da poboljšaju svoje vještine pregovaranja

Početna aktivnost: (30')

- Povratne informacije s prethodnog sastanka – eventualno sažetak za novopridošle roditelje
- Opis problema kojima će se baviti ovaj sastanak
- Oluja ideja:
«Što želimo postići u razvoju našeg djeteta koje je adolescent?»
«Kako biste opisali dovoljno dobrog roditelja?»
(Zaključak: Većina roditelja želi ono što je najbolje za njihovu djecu. Nema idealnog roditelja, ali su neki stilovi roditeljstva bolji za razvoj djece u odgovorne i samostalne mlade ljude)

Predavanje: (20')

Pogledajmo koje su najčešće strategije kojima se koriste roditelji u svojem odnosu s djecom i koji su mogući učinci tih strategija na ponašanje adolescenta.

Stilovi roditeljstva

Kao što smo već rekli na prethodnim sastancima, u vrijeme adolescencije odnos između roditelja i djece mijenja se iz temelja, te valja pronaći novu ravnotežu u autoritetu i moći koju roditelji imaju nad svojim adolescentom.

Ipak, u tom razdoblju roditelji još uvijek imaju odlučujući utjecaj na razvoj svoga djeteta. Kad se adolescent pokušava osamostaliti i kad dolazi do sukoba s roditeljima, na adolescentovo ponašanje i odluke izravno utječe roditeljski stil i način postizanja discipline.

Važno je naglasiti da nam kod ovog opisa stilova roditeljstva nije namjera okrivljavati ili prozivati roditelje. Roditelji nastoje odrediti način na koji bi se trebali odnositi prema svojoj djeci uglavnom se pouzdajući u metode koje su «naslijedili» od svojih roditelja i na temelju vlastitog iskustva. Ponekad im je najvažnije ne ponoviti pogreške koje su počinili njihovi roditelji. Zato bi svaki pokušaj da se roditelje okrivi za njihova uvjerenja o roditeljstvu morao uključivati i sve prethodne generacije.

Osim toga, u posljednjih su nekoliko desetljeća roditelji slušali proturječne savjete stručnjaka. Možda su roditelji odrastali u vrijeme kad je glavni savjet što se tiče discipline bio kažnjavanje i nagrađivanje s ciljem da djeca postanu odgovorne osobe; ili su možda odrastali u vrijeme kad se roditelje poticalo da dopuste djeci da se slobodno izražavaju bez ikakvih ograničenja.

Očito je da je sve navedeno utjecalo na kredibilitet teorija o stilovima roditeljstva. Ipak, važno je imati na umu da vrijednosti i uvjerenja o tome kako biti roditelj odražavaju vrijednosti i uvjerenja koja prevladavaju u društvu u kojem živimo.

Danas djecu uče njihovim pravima, a demokracija i jednakost dio su njihova vokabulara. Istodobno postoji potreba za samokontrolom i za određivanjem granica kod zadovoljavanja vlastitih potreba, jer su i to također preduvjeti pravednog društva i zdrave budućnosti.

Roditelji moraju prilagoditi svoje vrijednosti i uvjerenja promjenama koje se događaju izvan njihovih obitelji, a ponekad moraju i redefinirati svoj stav prema vlastitom stilu roditeljstva.

Pokušaj opisivanja koje su metode održavanja discipline neučinkovite neizbježno dovodi do generalizacija i pretjeranog pojednostavlivanja.

Ipak, postoje dva načina održavanja discipline koji ne doprinose povećanju djetetove odgovornosti i neovisnog ponašanja: ekstremna represija ili apsolutna permisivnost.

Kad ste roditelj adolescenta to znači da ste sudionik procesa promjene i međusobnog razvoja. Aktivno sudjelovanje i bliskost roditelja u odnosu prema djeci u ovom se razdoblju smatra važnijim nego u bilo kojem drugom stupnju razvoja djeteta. Uloga roditelja u ovom se razdoblju opisuje na sljedeći način: «roditelji trebaju biti pažljivi, trebaju poticati bez naređivanja, trebaju davati potporu kad djeci nešto ne uspije i hvaliti ih kad im nešto pođe za rukom» (Sampaio, 1994:42, navedeno u Mendes F. i dr., 1999). Ovaj stil roditeljstva može se nazvati «treniranjem» adolescenata na njihovom putu individualizacije.

Ovakva uloga roditelja znači i da adolescenti imaju priliku preuzeti odgovornost za svoje ponašanje i iskusiti pozitivne ili negativne posljedice svojih odluka.

Važno je da roditelji djeci daju priliku da pogriješe, da iskuse neuspjeh kao i uspjeh, da se nauče nositi s frustracijom ako im želje nisu ispunjene ili ako trebaju pričekati da dobiju ono što žele.

Ako roditelji zanemaruju vlastite potrebe samo zato da bi 'sve' pružili svojoj djeci, onda roditelji mogu postati «previše zaštitnički» i na taj način umanjiti sposobnost adolescenta da se nosi s poteškoćama i da se kontrolira.

Ako su roditelji jako permisivni i u ne postavljaju obiteljska pravila, njihovi adolescenti neće znati prilagoditi svoje ponašanje izvanjskim ograničenjima i pravilima.

Ako nisu asertivni i čvrsti u pregovaranju s adolescentom roditelji ne pomažu djetetu razviti svijest o vrijednosti pravila, jer im ne dopuštaju naučiti da trebaju uzeti u obzir potrebe drugih, te im na taj način oduzimaju nužan preduvjet za razvoj moralnosti.

S druge strane, ako su adolescenti suočeni s prevelikom kontrolom ili represijom od strane roditelja, neće biti u stanju prilagoditi svoje ponašanje pravilima i ograničenjima i neće postati samostalni jer će se neprestano nepotrebno boriti protiv strogih pravila ili će biti u potpunost kontrolirani izvana.

Istraživanja o učinku stila roditeljstva u različitim kulturama (Mendes F. i dr., 1999) pokazuju da čim roditelji više raspravljaju sa svojom djecom o svojim odlukama i donose odluke zajedno s njima, tim su djeca kasnije motiviranija da preuzmu

inicijativu, te se osjećaju samostalnijima, slobodnijima, osjećaju samopoštovanje i imaju interni osjećaj kontrole. Također je potvrđeno da permisivni stil dovodi do eskalacije ponašanja koje u kratkom razdoblju izlazi izvan roditeljske kontrole i koje se očituje u odbacivanju roditelja i antisocijalnom ponašanju. To potvrđuju i istraživanja (Mendes F. i dr. 1999) u kojima se pokazalo da se rizični stavovi roditelja prema disciplini i antisocijalnom ponašanju (npr. nedostatak jasnih pravila o korištenju alkohola i drugih sredstava ovisnosti; toleriranje uzimanja sredstava ovisnosti i destruktivnog ponašanja njihovog djeteta) mogu smatrati obiteljskih rizičnim čimbenikom povezanim s korištenjem svih sredstava ovisnosti.

Tijekom adolescencije roditelji bi trebali biti čvrsti. Umjesto da se odreknu svojeg roditeljskog autoriteta moraju ga naučiti promijeniti i koristiti ga fleksibilno i u skladu sa situacijom. «Ako roditelji prihvate da je sukob nužan za dobrobit njihove djece, odredit će čvrste granice i ponudit će im nešto protiv čega se valja boriti.» (Skinner R. i Cleese J., 1990: 261-262). Ipak, te granice valja postepeno otpuštati, jer djeca tijekom odrastanja moraju postajati slobodnija i moraju imati više prostora.

Važno je da se čvrsta uvjerenja ne pobrckaju s represijom ili pretjeranom kontrolom. Roditelji možda žele kontrolirati što njihov adolescent radi, ali to ne mora značiti da ne poštuju adolescentovu sposobnost odlučivanja.

Ipak, valja izbjegavati rečenice poput «Moraš to učiniti jer ti ja tako kažem» ili «Još si premlad da bi znao što je najbolje za tebe». Jedan je mogući način da se to kaže: «Reci mi što misliš i reci mi zašto misliš da nisam u pravu.»

Dobro je da adolescenti budu svjesni ograničenja koja im postavljaju njihovi roditelji, ali moraju imati priliku pregovarati o novim pravilima koja treba uvesti (npr. vezanim uz kućne poslove, učenje, vrijeme povratka kući s izlaska, itd.).

Evo nekih važnih problema kod određivanja obiteljskih pravila:

- Pokušajte uključiti adolescenta u određivanje pravila i određivanja posljedica kršenja pravila.
- Odijelite važne aspekte kontrole od nevažnih.
- Odijelite pravila o kojima se ne može raspravljati od onih koja se mogu dogovoriti
- Odredite područja u kojima adolescent može biti samostalan (odjeća, soba, itd.).
- Budite jasni i čvrsti kad podsjećate adolescenta na dogovorena pravila.
- Budite svjesni vlastitih stavova, ograničenja i očekivanja
- Pokušajte se ponašati u skladu s onim što tražite od vašeg djeteta.

Adolescenti, posebice oni od 13-13 godina, mogli bi imati velikih poteškoća u tome da se pridržavaju dogovorenih pravila. Valja imati na umu da u ovoj fazi razvoja na djecu ponajviše utječe ono što se trenutno događa oko njih, pa je stoga razumljivo da adolescenti reagiraju na trenutnu situaciju (prijatelj mi želi reći neku tajnu nakon škole), a ne na dogovorena pravila (moram se vratiti kući odmah nakon škole da mi roditelj ne sazna da sam zakasnio). Razumjeti zašto se javlja neko ponašanje ne znači da ga valja prihvatiti, ali dopušta roditelju da ga ispravi na obzirniji način.

Prema riječima Boba Myersa (1996: 84) «Moje iskustvo s buntovnim adolescentima tijekom godina naučilo me je da čim više pokušavamo kontrolirati dijete, tim manje utječemo na njegovo ponašanje. Čim više kontroliramo način na koji se kao roditelji odnosimo prema djetetu, tim više utječemo na djetetovo ponašanje.»

Zajednička rasprava (10 min):

Odgovaranje na moguća pitanja i komentari na predavanje

Rad u malim grupama: (20')

ZADATAK:

«Sastavite popis od 5 - 10 situacija u svojem odnosu sa svojim djetetom koje izazivaju nesuglasice ili bi ih mogle izazvati. Odvojite one situacije u kojima biste bili spremni pregovarati od onih u kojima ne biste. Odredite jasna ograničenja za potonje situacije (Ne prihvaćam kad mi dijete koristi drogu!) i smislite prihvatljiva pravila za situacije u kojima biste mogli pregovarati.»

Zaključak: (40')

(a) Sažmite što je rekla svaka grupa.

(b) Raspravite o nekim općim smjernicama za pregovaranje:

- *Granice, ograničenja i pravila o kojima zajednički odlučuju roditelji i djeca dopuštaju djeci da sama donose odluke, osjećaju sigurnost i slobodu i da nauče da surađuju s drugima i budu odgovorna.*
- *Eksternalizirajte pravila (Odvojite osobu od problema):* Pravila su rješenja ranijih problema, rješenja o kojima se može raspravljati i, ako je to potrebno, koja se mogu promijeniti u nova pravila. Pravila su odgovornost svih onih koji su uključeni u njihovo stvaranje i pridržavanje, a ne samo roditelja.
- *Pravila moraju poštivati potrebe svih onih na koje se odnose:* Nije riječ o pronalaženju kompromisa između različitih zahtjeva (zahtjeva roditelja i adolescenata) nego je riječ o pronalaženju rješenja koje će uzeti u obzir potrebe sviju.
- *Roditelji moraju imati rezervno stajalište ako dijete odbije pregovarati o pravilima ili ako pregovori ne uspiju*
- *Budite asertivni (poštujte prava svih – pravo na sigurnost i iznošenje mišljenja)*
- *Vaše je pravo i dužnost kao roditelja da kažete NE.*

(c) Nepoštivanje pravila: što roditelji mogu učiniti?

- Upoznajte adolescenta s logičkim ili socijalnim posljedicama kao alternativnom metodom reakcije na adolescentovo nepoštivanje pravila

Važno je znati:

- *Posljedice koje su rezultat lošeg ponašanja adolescenta moraju biti logične.*
- *Adolescent mora imati neku vrstu kontrole nad posljedicama (o tome se valja dogovoriti tako da kad djeca promjene svoje ponašanje i posljedice se mijenjaju)*
- *Roditelji moraju biti čvrsti i dosljedni u određivanju posljedica za svoje dijete*
- *Kad roditelji djetetu prenose vrijednosti i uvjerenja važno je da se ponašaju u skladu s onim što govore.*
- *Roditelji mogu pokušati nagovoriti adolescenta da surađuje i da promijeni svoje ponašanje tako da im objasne što oni misle o tom ponašanju i kakve posljedice to ponašanje ima za njih.*

- *Roditelji mogu koristiti suradnju kao način kažnjavanja tako da sami ne surađuju s adolescentom ako se on ne drži dogovorenoga.*
- *Roditelji moraju stalno imati na umu da je cilj metoda kažnjavanja povećanje odgovornosti adolescenta.*

STANKA ZA KAVU (10 MIN)

Vježba: Naučite kako reći NE (10 min)

Podijelite sudionike u dvije skupine (skupina A i B).

Oni koji su u skupini A trebaju zamoliti nekoga iz grupe B za nešto (npr. «možeš li mi dati novaca»), a sudionik iz skupine B treba reći NE na čvrst, ali nježan način. Roditelji iz skupine A trebaju dijalog vježbati s čim više roditelja iz skupine B vježbaju kako reći NE. Nakon nekoliko minuta zamijenite uloge skupina.

Raspravite o tome kako su se osjećali kad su govorili NE.

Igranje uloga / dramatizacija (30 min)

Izaberite jednu od ponuđenih situacija (ili dvije ako ima dovoljno vremena) o uzimanju sredstava ovisnosti oko koje postoje neslaganja između roditelja i adolescenta. Izaberite dobrovoljce koji će je odglumiti. Neka odglume situaciju koju su izabrali. Čim završe zamolite ih da ostanu u položaju u kojem se nalaze i upitajte sve ostale roditelje: Što mislite zašto se roditelji/djeca tako ponašaju u odigranoj situaciji? Kako se osjećaju u ovoj situaciji? Što bi savjetovali ovoj obitelji?

Kraj (15 min)

Što roditelji osjećaju nakon što su saznali ove informacije / što su danas naučili o svojoj djeci i o sebi?

Dopunite ove tvrdnje:

- Jedna stvar koju sam danas naučio ...
- Jedne stvar koju nisam očekivao ...
- Svoje osjećaje bih mogao opisati sljedećom riječi...

Raspravite što ste napisali s osobom koja sjedi pokraj vas (u paru ili u grupi od troje) i odaberite jedan odgovor koji ćete objasniti svima ostalima.

LITERATURA

- Brook J.S., Brook D.W., Gordon A. S., Whiteman M. & Cohen P. (1990): The Psychosocial Etiology of Adolescent Drug Use: A Family Interactional Approach. Genetic, Social and General Psychology Monographs, 116, 2. [Psihosocijalna etiologija korištenja sredstava ovisnosti kod adolescenata: obiteljski interakcijski pristup]
- Dinkmeyer D., McKay G.D. (1983) The Parent's Guide. The step approach to parenting your teenager. American Guidance Service [Vodič za roditelje. Postepeni pristup u odgajanju vašeg adolescenta]

- National Institute on Drug Abuse (2003) Preventing Drug Use among Children and Adolescents – A Research Based Guide. U.S Department of Health and Human Services. [Prevenција korištenja sredstava ovisnosti kod djece i adolescenata – vodič utemeljen na istraživanjima]
- Mendes F., Relvas A.P., Lourenço M., Reccio J.L, Pietralunga S., Broyer G., Bussac H., Calafat A., Stocco P. (1999) Family relationships and primary prevention of drug use in early adolescence. IREFREA..Coimbra – Portugal. [Odnosi u obitelji i primarna prevencija korištenja sredstava ovisnosti u ranoj adolescenciji]
- Myers B. (1996) Raising responsible teenagers. Jessica Kingsley Publishers. London [Kako odgojiti odgovornog adolescenta]
- Petraitis J., Flay, B.R. & Miller, T.Q. (1995). Reviewing theories of adolescent substance use: Organising pieces of the puzzle. Psychological Bulletin,117, 67-96 [Pregled teorija o adolescentskom korištenju sredstava ovisnosti: slaganje cjelovite slike]
- Velleman Richard, Mistral Willm & Sanderling Lora (2000). Taking the message home: involving parents in drug prevention. University of Bath. [Kako prenijeti poruku kući: uključivanje roditelja u prevenciju korištenja sredstava ovisnosti]
- Simons-Morton B., Crump A.D., Haynie D.L., Saylor K.E., Eitel P. & Yu K. (1999) Psychosocial, School and Parent Factors Associated with Recent Smoking among Early – Adolescent Boys and Girls. Preventive Medicine 28,138 –148. [Psihosocijalni, školski i roditeljski čimbenici povezani s nedavnim pušenjem u ranoj adolescenciji (kod djevojčica i dječaka)]
- Skinner R., Cleese J. (1990) Family and How to Survive it. Methuen. [Obitelj i kako je preživjeti]
- Steinberg L., Lamborn S.D., Dornbusch S.M. & Darling N. (1992). Impact of parenting practices on adolescent achievement: Authoritative parenting, school involvement, and encouragement to succeed. Child Development, 63, 1266-1281. [Utjecaj načina odgoja na postignuće adolescenata: autoritativan odgoj, zanimanje za školske aktivnosti i poticanje na uspjeh]