

Trebamo li brinuti?

 poliklinika-djeca.hr/publikacije/trebamo-li-brinuti/

February 20, 2010

Adolescencija je doba odrastanja u kojem osoba uspostavlja ravnotežu između djetinjstva i zrelosti, to je razdoblje, kako ga neki nazivaju, samoodgoja, kad mlada osoba odbacuje autoritete, odbija roditeljsku kontrolu i zbližava se s vršnjacima. Adolescencija je vrijeme buntovništva, ispitivanja granica, naglih promjena raspoloženja, unutrašnjih sukoba i sukoba s okolinom.

Adolescencija je doba odrastanja u kojem osoba uspostavlja ravnotežu između djetinjstva i zrelosti, to je razdoblje, kako ga neki nazivaju, samoodgoja, kad mlada osoba odbacuje autoritete, odbija roditeljsku kontrolu i zbližava se s vršnjacima. Adolescencija je vrijeme buntovništva, ispitivanja granica, naglih promjena raspoloženja, unutrašnjih sukoba i sukoba s okolinom.

Razvojni zadaci koji se postavljaju pred mladića ili djevojku odnose se na prihvatanje promijenjenog fizičkog izgleda, usvajanje spolne uloge, postizanje emocionalne neovisnosti od roditelja, prihvatanje društvenih vrijednosti, usvajanje vlastitog sustava vrijednosti i etičkih načela koje će slijediti u životu. Promjene u tim područjima odvijaju se tijekom cijelog života no u adolescenciji su najizraženije. One su iznimno značajne za razvoj osobe kako bi se uspješno završili razvojni procesi te postupna prilagodba svim ulogama koje se vežu uz odraslu dob. Takve promjene izazivaju priličnu zbrku u glavama i adolescenata i svih onih koji su dio njihove životne okoline.

Iskreno se nadamo da će ovaj priručnik pridonijeti boljem razumijevanju mladih i tako biti podrška u izgradnji odnosa koji su im važni.

„... Sad svejedno, stalno zamišljam mnogo male djece kako se igraju u jednom velikom žitnom polju. Na tisuće male djece, a nikoga u blizini... nikog odraslog, mislim... osim mene. A ja stojim na samom rubu jedne grozne provalije. Što mi je dužnost, trebam uloviti svakoga tko se zaleti prema provaliji, hoću kazati, ako netko trči ne gledajući kuda ide, ja trebam iskrasnuti odnekud i uloviti ga. To je sve što bih trebao raditi čitavog dana. Da budem takav neki lovac u žitu. Znam da je to ludo, ali je to jedino što bih zaista želio biti. Znam da je ludo.” (J.D. Salinger, Lovac u žitu)



Koncept djetinjstva i odrastanja kroz povijest je doživio brojne promjene. Ako sažmemo brojne teorije, možemo zaključiti da je razvoj kontinuirani proces koji možemo razdijeliti na faze. Važno je naglasiti da prijelaz iz jedne faze u drugu teče postupno i kontinuiranim promatranjem djeteta gotovo da se i ne vidi nagli prijelaz među njima. U svakom razdoblju života razrješava se konflikt koji je specifičan baš za tu fazu. Za razvoj ličnosti važno je svako razdoblje, a nerazrješeni ili nepotpuno razrješeni konflikt otežava razrješenje konflikta sljedećeg razdoblja.

U razdoblju dojenaštva, koje traje prvu godinu života, dijete je primarno usmjereni na hranjenje, a u psihološkom smislu zadatak ove faze jest stjecanje primarnog povjerenja u blisku osobu. Nerazrješeni konflikti u ovoj fazi rezultiraju gubitkom povjerenja.

Slijedi razdoblje u kojem dijete uspostavlja kontrolu nad defekacijom i uriniranjem (u razdoblju do treće godine života). U psihološkoj pozadini nastaje potreba za stvaranjem autonomije (dijete koristi ovaj fiziološki proces za izražavanje svoje volje), a nedovoljno dobro razrješena ova faza i njezini konflikti rezultiraju sumnjom i sramom.

Dalnjim razvojem dijete počinje promatrati sebe i druge, uočavati razliku između spolova i pokazivati interes, istodobno se identificirajući s odraslim osobama, roditeljima. Razvojni zadatak ove faze jest uspostavljanje inicijative nasuprot razvijanju mogućnosti osjećaja krivnje.

Slijedi faza, od 6. do 12. godine, u kojoj se razvoj odvija gotovo neprimjetno (faza latencije), a obilježena je postignućima na obrazovnom planu. Psihološki zadatak ove faze jest razvoj osjećaja produktivnosti, dok nerazrješenost vodi u osjećaj inferiornosti.

Slijedi burno razdoblje – teoretičari ga nazivaju adolescencijom – čiji je zadatak postizanje psihosocijalne zrelosti i formiranje identiteta, a ako se konflikti ovog razdoblja ne razrješe – dolazi do konfuzije uloga. Potom slijedi razdoblje mlađe odrasle dobi u kojem je psihološki zadatak razvoj intimnosti, kao i priprema za produktivno razdoblje u životu ili razdoblje zrelosti.

Zbog ubrzanog tjelesnog i intelektualnog razvoja koji su, među ostalim, posljedica promijenjenih životnih uvjeta u suvremenoj civilizaciji, smatra se da pubertet i adolescencija počinju sve ranije.

U svakodnevnom govoru često nailazimo na neke nejasnoće vezane uz pojam adolescencije i puberteta, koji naizgled označavaju iste razvojne pojave, ali između njih ipak postoji bitna razlika.

Pod pojmom puberteta podrazumijeva se termin koji označava biološke (anatomske i fiziološke) promjene koje se javljaju na početku drugog desetljeća ljudskog života i završava punom spolnom zrelošću i sposobnošću razmnožavanja. Dobni početak i njezino trajanje variraju od osobe do osobe, što ovisi o brojnim faktorima (genetskim predispozicijama, socioekonomskim uvjetima, načinom prehrane, klimatskom području). Kronološka dob početka i trajanja puberteta mijenja se od osobe do osobe, ali slijed fenomena kod svih je isti i može se podijeliti u tri faze:

- prepubertet koji karakterizira ubrzan rast i pojava sekundarnih spolnih karakteristika,
- pubertet u užem smislu koji karakterizira pojava menarhe (prve menstruacije) kod djevojčica i prve ejakulacije kod dječaka,
- postpubertet, čiji je završetak teško odrediti, a njegove su značajke zastoj u rastu, dok se fiziološko sazrijevanje spolnih organa nastavlja; puna seksualna zrelost i sposobnost za oplodnju predstavlja završno stanje ove faze.

Adolescenciju obilježavaju psihičke promjene koje prate tjelesni razvoj u razdoblju puberteta. Adolescencija započinje s početkom puberteta, a završava formiranjem identiteta. I ovo razdoblje, kao i pubertet, možemo podijeliti u tri faze:

1. preadolescencija je često karakterizirana drskim, bučnim ponašanjem i prkosnim suprotstavljanjem pa se zato često naziva i fazom opozicije,
2. adolescencija u užem smislu obilježena je traženjem neovisnosti u svim područjima,
3. postadolescencija je vrijeme kada adolescent ulazi u svijet odraslih, počinje bolje prihvaćati uloge odraslih, formira svoj spolni i profesionalni identitet.

Adolescencija je jedinstveno razdoblje u ljudskom životu kada mlada osoba jednu životnu etapu (djetcinstvo) zamjenjuje drugom (odrasla dob). Adolescent se susreće s nizom poteškoća koje svladava da bi se ostvario kao jedinstvena ličnost. U svakom adolescentu kao da postoje dvije osobe: potisnuto dijete i izranjujuća odrasla osoba.

Jedna od glavnih zadaća adolescencije jest odvajanje od roditelja i izgrađivanje identiteta, zbog čega osobe u toj dobi imaju snažnu potrebu za neovisnošću. Mlada osoba istražuje motiv i skuplja snagu da iz zaštićenog okrilja vlastitog doma (u kojem je još uvijek dijete) uđe u svijet odraslih.

Međutim, svijet koji pruža bezbroj mogućnosti, i postaje sve privlačniji, istodobno je za mlade osobe i izvor straha. Od adolescenta se očekuje rješavanje pitanja vezanosti za roditelje. To pitanje odustajanja od roditeljske topline, nježnosti i zaštite adolescenti različito rješavaju: neki uspostavljaju lažnu neovisnost naveliko poričući roditelje, neki popuste potrebi za roditeljskom zaštitom, a neki su stalno ljutiti...

Zbog bioloških promjena dolazi do promjena raspoloženja u adolescenata, a kako postaju sve veći i snažniji, sve važniji postaje i problem ovladavanja agresijom. Adolescenti eksperimentiraju vlastitom agresijom na različite načine: sportom, tučnjavama, krađom, a neki čak i upotrebom oružja.

Sposobnost stvaranja intimnosti postaje središnje pitanje u adolescenciji. Sposobnost uspostavljanja novih odnosa gradi se na ranijim obiteljskim iskustvima intimnosti. Istraživanje odnosa kroz prijateljstva je korisno i predstavlja postupni prelazak iz obiteljskih odnosa prema stvaranju intimnih odnosa izvan obitelji.

Nije ni najmanje čudno što ponašanje adolescenta roditelje potpuno zbumjuje. Adolescent mijenja svoj odnos od potpunog suprotstavljanja roditeljskim stavovima i sustavima vrijednosti do potrebe za nježnošću i zaštitom. Roditelji adolescenta svakodnevno su primorani preispitivati svoj odnos prema njima, što zapravo znači da je potrebno obratiti

pažnju i na svoje ponašanje kao i na ponašanje svoje djece adolescenata. Ponekad roditelji zaboravljaju da su i sami prošli kroz isto razdoblje, ne žele govoriti o svojim ondašnjim „greškama“ te često mlade zbog istih optužuju.

Što se roditelji bolje sjećaju svoje adolescencije, svojih „grešaka“ iz mladosti i svojih promjena tijekom života, lakše će razumjeti svoju djecu adolescente. Samim time će i adolescentima biti lakše jer, iako se doimlju veliki i odrasli, oni trebaju zaštitu i podršku svoje obitelji.

Fizički rast, razvoj i vanjski izgled u adolescenciji

U razdoblju rane adolescencije dolazi do brojnih promjena u fizičkom izgledu i tjelesnom funkcioniranju mlade osobe. Izgled pojedinih dijelova tijela ili izgled u cijelosti ponekad se u kratko vrijeme značajno promjeni, zbog čega fizički izgled postaje osnovna preokupacija mlade osobe. U nekim slučajevima brzi rast i razvoj mogu izazvati privremeni gubitak vlastitosti svoga postojanja. Osoba može sebe doživjeti kao nešto tuđe, nestvarno i nepoznato.

Ove promjene utječu na tjelesno samopoimanje te se adolescenti često nađu pred problemom kako te nagle promjene uklopiti u postojeću sliku o sebi. Često vlastiti izgled nije u skladu sa željenim tjelesnim izgledom te adolescenti postaju vrlo osjetljivi na svoje „tjelesno ja“. Mladi ljudi razvijaju prema svom tijelu pozitivne ili negativne stavove. Djevojke su općenito manje zadovoljne svojim tijelom. Posebno negativna slika vlastitog tijela prisutna je kod mlađih adolescentica.

Nezadovoljstvo izgledom usko je povezano s osjećajem samopoštovanja i često je uzrok adolescentske krize. Samopoštovanje i samozadovoljstvo uvelike ovisi o tome koliko ih uvažavaju oni do kojih im je stalo. Nezadovoljstvo je ponekad toliko izraženo da neki potraže izlaz u estetskoj kirurgiji, uvjereni da će promjenom fizičkog izgleda riješiti druge probleme. Ponekad upravo svojim vanjskim izgledom (upadljivim bojenjem kose, ekstravagantnim odijevanjem) mladi pokušavaju stvoriti granicu između sebe i svijeta odraslih ili jednostavno pokušavaju skrenuti pažnju na sebe.

Navedene promjene ne pojavljuju se u svih adolescenata u isto vrijeme: tako neki mlađi već imaju sva muška obilježja, a drugi su izgledom još djeca; svako dijete ima svoj ritam rasta i sazrijevanja. Jednako tako, kognitivni razvoj ne prati istom brzinom tjelesne promjene. Tako se često događa da roditelji fizički razvijene adolescente doživljavaju starijima i sposobnijima nego što uistinu jesu, pa im postavljaju prevelike zahtjeve.

Kognitivni razvoj

Iz razloga što su biološke promjene i socijalne promjene toliko u središtu pažnje, promjene u načinu mišljenja adolescenata često ostaju nezamijećene. Sve promjene u načinu mišljenja imaju snažan utjecaj na ponašanje, stavove i doživljavanja svijeta oko sebe.

Adolescenti razvijaju mišljenje sličnije odraslome načinu mišljenja. Ono postaje sve više fleksibilno i apstraktno.

Za razliku od djeteta koje polazi od stvarnih, konkretnih, opažanih podataka, adolescent je u mogućnosti misliti apstraktno, što znači da polazi od onoga što je moguće te to provjerava uspoređujući s prošlim iskustvom ili s podacima iz okoline. Također, mlada je osoba sposobna razmišljati u terminima budućnosti te postaje zaokupljena svojom budućnošću i planovima. To olakšava uključivanje u uloge odraslih kao i preuzimanje odgovornosti. Osim što sve lakše uče o svijetu u koji se trebaju uklopiti, oni sve realnije prosuđuju kakav je taj svijet, a nerijetko zamišljaju i kakav bi trebao biti („idealni svijet“). Pri tome mogu postati pretjerano idealistični i s te pozicije suviše kritični prema odraslima, iz čega nastaje želja za promjenom svijeta u kojem žive.

Jednako tako, upravo iz razloga što se slika idealnog svijeta u najvećem broju slučajeva razlikuje od realnog, roditeljskog svijeta, nastaju sukobi adolescenta s roditeljima i okolinom.

Mladi postaju svjesni svojih novonastalih sposobnosti, svjesni su svojih ideja te sve češće radije slušaju sebe nego druge. Počinju sebe doživljavati jedinstvenom i posebnom osobom.. Smatraju kako nitko ne doživjava stvari kao oni te kako su njihovi osjećaji i doživljavanja nešto iznimno, nikad ranije doživljeno. Oni nerijetko misle kako su u središtu pažnje svih koji ih okružuju, te da ih okolina neprestano kritički procjenjuje.

Razvojem kognitivnih sposobnosti adolescenti su u mogućnosti sve bolje razumjeti međuljudske odnose. Zbog potpune usredotočenosti na sebe, preadolescent često reagira ne razmišljajući kakav će učinak njegovo ponašanje imati na druge, dok je adolescent sposoban sagledati svoje ponašanje iz perspektive drugih. U ranoj adolescenciji razvija se konformiranje s važećim društvenim pravilima, ulogama i očekivanjima grupe kojoj osoba pripada, kao i poštovanje onoga što podržava većina; kasnije, međutim, razumiju kako pravila mogu biti promijenjena, osobito ako ne služe dobrobiti ljudi, i spremni su kršiti zakone ako su oni u suprotnosti s osnovnim ljudskim načelima.

U adolescenciji se razvijaju neke vještine poput vještine rješavanja problema i empatije što dovodi do sve veće učestalosti prosocijalnog ponašanja.

Adolescencija je ispunjena kognitivnim i emocionalnim promjenama. To je vrijeme samootkrivanja i otkrivanja svoje povezanosti sa svijetom oko sebe. U svrhu zdravog razvoja, roditelji i stručnjaci koji rade s adolescentima trebaju im dopustiti slobodu istraživanja vlastitih vjerovanja.

Socijalni razvoj

Kako je adolescent u mogućnosti uzeti u obzir različite točke gledišta, različita mišljenja različitih ljudi, javlja se nova vrsta egocentrizma karakteristična za ovo razvojno razdoblje. Tako su adolescenti uvjereni kako ih drugi stalno procjenjuju, kako su kritični i

preokupirani njima. Tu njihovu preokupaciju slikom kako ih vide drugi, odnosno ideju kako su, poput njih, i svi drugi zaokupljeni njima, znanstvenici opisuju terminom zamišljene publike.

Drugo značajno obilježje adolescentnog egocentrizma, nazvano osobni mit, odnosi se na pojavu kada adolescenti sebe doživljavaju jedinstvenom i posebnom osobom. Uvjereni su da su njihovi osjećaji i doživljaj svijeta autentično iskustvo kakvo nema nitko drugi.

Sve to ih vodi osjećaju vlastite nepovredivosti i neuništivosti, odnosno ideji kako se njima ništa ne može dogoditi. Ovaj fenomen može objasniti česta riskantna ponašanja poput eksperimentiranja drogama ili promiskuitetnih ponašanja.

Eksperimentiranje i riskantna ponašanja normalni su dio adolescencije. Neka od njih su očekivana. No, ukoliko roditelji ne postave primjerene granice, moguće je stvaranje navike takvih ponašanja.

Identitet, samopouzdanje, adolescentska kriza

„*Tko si ti?*“ – upita gusjenica. *Alica odgovori prilično smeteno: „ Ja... ja evo baš sad ne znam... dakako, znam tko sam bila kad sam jutros ustala, ali sam se od tada nekoliko puta preobrazila.“* (Lewis Carroll, *Alica u zemlji čудesa*)

Dijete počinje izgrađivati identitet kada počne razlikovati samog sebe od drugih ljudi te kad počne svjesno zamjećivati svoje misli, osjećaje i dojmove.

S obzirom na to da u razdoblju adolescencije mlada osoba postaje jedinstveno, neovisno i osobito ljudsko biće, problem identiteta je ključni problem adolescencije. U adolescenciji se događa proces individualizacije u kojem se osoba, od djeteta ovisnog o roditeljima, pretvara u neovisnu odraslu osobu.

Kako bi to postigao, adolescent se mora emocionalno udaljiti (odvojiti) od roditelja i vidjeti roditelje kao osobe koje nemaju odgovore na sva pitanja. Vezano uz to, mlada osoba postaje izrazito kritična prema roditeljima i često ne prihvata roditeljske vrijednosti i stavove, što roditelje može uzneniriti. Zapravo je adolescentu potrebno vrijeme tijekom kojeg će eksperimentirati s različitim ulogama i ciljevima pokušavajući u nekoj od njih „pronaći sebe“.

Neki traumatski događaj koji je mlada osoba doživjela (bolest, gubitak bliske osobe) ili teškoće na koje nailazi u pokušaju integriranja u društvene skupine, mogu biti prepreka u nastojanju za pronalazak vlastitog identiteta. Dok se identitet označava kao „ono što mislimo da jesmo“, samopouzdanje podrazumijeva kako se osjećamo vezano uz to što mislimo da jesmo. Općenito, samopouzdanje se u adolescenciji smanjuje. Na njega negativno mogu utjecati neprihvatanost u vršnjačkoj skupini, a jednako tako i uvjetno prihvatanje od strane roditelja.

Prema nekim teoretičarima, osjećaj neadekvatnosti i manje vrijednosti, koji je kod nekih ljudi prisutan cijeli život – a tako je često uočen u adolescenciji – ima svoj korijen u uvjetujućim porukama koje čujemo od roditelja: „Ja bih te više volio/voljela kada bi bio/bila ljepši/a, pametniji/a, poslušniji/a...“

Važno je znati da su podržavajući odgoj, roditeljska ljubav i zdravi obiteljski odnosi dobri prediktori visokog samopouzdanja tijekom adolescencije.

Istraživanja pokazuju kako su neka roditeljska ponašanja povezana sa samopouzdanjem u adolescenata, a to su prije svega pažljiv pristup, prepoznavanje i pohvaljivanje postignuća, neuvjetovano prihvaćanje djeteta, jasno definiranje pravila, poštovanje djetetove potrebe za autonomijom, poticanje izražavanja osjećaja. Nadalje, poznato je kako su djeca suviše zaštitničkih, nemarnih ili pretjerano kritičnih roditelja, koji u odgoju često koriste kažnjavanje, nižeg samopouzdanja.

Adolescentna kriza je stanje koje može uključivati niz pojava i ponašanja poput potištenosti, dramatizacije situacija, teatralnosti, tjeskobnosti, asocijalnog ponašanja i zapuštanja školskih obveza. Iako stručnjaci smatraju da je adolescentna kriza normalna razvojna pojava bez koje nema odrastanja, ponekad se navedena ponašanja mogu pojaviti u takvom intenzitetu da su zabrinjavajuća te je potrebna intervencija stručnjaka za mentalno zdravlje. Tada to predstavlja nemogućnost mlade osobe da riješi konflikte u procesu prilagođavanja, a češće se javlja kod adolescenata koji ranije faze razvoja nisu prebrodile na zadovoljavajući način.

Kako je adolescentno razdoblje izuzetno zahtjevno, javlja se intenzivan strah koji nadvladava njihove snage što vodi odgađanju, usporavanju ili zaustavljanju procesa odrastanja.

Mnogi roditelji suočavaju se s problemom odluke kada djelovati, a kada jednostavno čekati da kriza prođe. Načelno, intervenirati treba kada navedena ponašanja počnu ugrožavati mladu osobu ili neki aspekt njezina funkcioniranja.

Adolescentna kriza ne predstavlja jedinstvenu kliničku dijagnozu, ona označava niz simptoma koji su vezani za to razdoblje. Tako mlada osoba s adolescentnom krizom može pokazivati simptome iz kruga depresivnih i psihotičnih poremećaja, poremećaja prehrane ili psihosomatske reakcije. Većinu navedenih znakova opažamo kod svih adolescenata (nagle i česte promjene raspoloženja, odbijanje hrane, nesanice ili prekomjerno spavanje), ali o poremećaju govorimo kada depresivno raspoloženje ili razdražljivost traje veći dio dana, skoro svaki dan. Kada uzrokuje značajne smetnje u socijalnom funkcioniranju ili u školskom uspjehu, ili kada ponašanje postaje dezorganizirano, mlada osoba gubi osjećaj za vrijeme i prostor, a doživljaj vlastitog tijela postaje iskrivljen.

Intimnosti i seksualnost

„Nazvao sam Pandoru. Posjetit će me nakon sata iz viole. Ljubav mi je još jedini spas da totalno ne poludim...“ (Tajni dnevnik Adrijana Molea)

Zaljubljenost u adolescenciji povezana je s intenzivnim emocionalnim uzbuđenjima, dramatičnošću i maštanjima. Srednjoškolci su i po nekoliko sati dnevno ili tjedno zaokupljeni razmišljanjem o svom „izabraniku“. Dok je rana adolescencija uglavnom razdoblje maštanja, u kasnijoj adolescentnoj dobi raste broj interakcija između djevojaka i

mladića, jača seksualni nagon, javljaju se nove misli i osjećaji. Vrlo je bitno da djeca budu spolno educirana. Ukoliko roditelji nerado ili uopće ne prihvaćaju ulogu edukatora, adolescenti su prisiljeni učiti o spolnosti putem medija ili od vršnjaka.

Spolnost je kompleksna dimenzija koja ne podrazumijeva samo spolne kontakte već i potrebu za prihvaćanjem, osjećaje, odgovornost, znanje i vrijednosti, spolni identitet, fantazije. Najčešći problem adolescenata je kako se nositi s vlastitim potrebama i osjećajima te kako razumjeti ponašanje drugih ljudi.

Odgovornost u spolnom ponašanju razvija se povećanjem znanja, promjenom stavova i razvijanjem samopoštovanja.

OBITELJ I ADOLESCENT

Obitelj, kakva god bila, prva je grupa u kojoj se dijete nalazi nakon rođenja, u kojoj stječe prva iskustva, razvija svoje osobne potencijale i oblikuje stavove. Možemo reći, obitelj je primarni faktor socijalizacije.

Obitelj je cjelina u kojoj su izuzetno važni odnosi unutar članova. Oni su odlučujući za zdravlje i razvoj pojedinca. Danas je obitelj uglavnom svedena na dvije generacije – roditelje i dijete ili djecu. Često se u govoru, a i u literaturi, koristi termin „jaz generacija“ za opisivanje intenzivno konfliktnog odnosa adolescenta i roditelja. Istraživanja pokazuju kako se, suprotno vjerovanjima, ne radi o „jazu“, no kvaliteta odnosa roditelj-dijete ipak se mijenja. Današnja, suvremena obitelj, različita je od tradicionalne po ulozi i roditelja i djeteta. Sadašnja generacija djece je preplavljena informacijama što ne znači da su i emocionalno zrelija. Često im nedostaje kontakt sa socijalnom stvarnošću i odgovornošću u izvršavanju radnih zadataka.

Ne možemo znati, ali možemo vjerovati, da nema roditelja na svijetu koji ne voli svoje dijete kao ni dijete koje ne voli svoje roditelje. Međutim, ima mnogo obitelji u kojima je razina svađe i agresije iznimno visoka, što okolini djeluje kao nebriga jednih za druge. Njihovo ponašanje ne naznačuje nedostatak ljubavi već duboku frustraciju koja proizlazi iz osjećaja nedovoljne voljenosti, važnosti i vrijednosti.

Mnogo toga održava stabilnost obiteljskog sustava: obiteljska pravila, mitovi, običaji, kultura, moral, društvena uvjetovanost i drugo. Temeljem pravila može se otkriti obiteljska struktura pa ćemo tako percipirati je li obitelj demokratskog izražaja, autoritativnog ili autoritarnog. Uloge unutar obitelji definiraju sami članovi svojim ponašanjem. Kvaliteta ponašanja je određena socijalnim i kulturnim normama te očekivanjima, ali i karakteristikama ličnosti „nositelja“ pojedine uloge.

Obitelj održavaju i jasno postavljenje granice koje čuvaju cjelinu. Nekada su one bile sinonim za unutrašnja pravila obitelji što su ih odredili odrasli, a djeluju ili su djelovale kada su odgovornost, autoritet i komunikacija jasni. Npr. roditelj koji ne prenosi svoju odgovornost na dijete, reći će: „Ti nisi mama svom bratu. Ako on nije s tobom u kinu, reci meni, a ja ću odlučiti kako ćemo riješiti tu situaciju.“ Nasuprot tome, roditelj koji prebacuje svoju odgovornost na dijete, reći će: „Ako brat nije s tobom u kinu, dobit ćeš zabranu izlazaka do kraja godine.“

Jasnoća granica pokazatelj je kako obitelj funkcionira. Prečvrste ili nedovoljno jasne granice mogu pridonijeti prividnoj skladnosti obitelji. Nedovoljno jasne granice umanjuju djelotvornost obiteljske zajednice, onemogućuju ovladavanje problemima i kod djece potiču razvoj raznih patoloških stanja i ponašanja. Prečvrste granice otežavaju komunikaciju među članovima koji mogu biti samostalni ali i distancirani, pa se pojedini član obitelji s poteškoćom kada se ona javi mora nositi sam. Takve obitelji teško ostvaruju lojalnost i osjećaj pripadnosti, a njihovi članovi teže zadovoljavaju svoje osnovne potrebe unutar obitelji, pogotovu ako je dijete doraslo do adolescencije.

Za dobar odnos s djetetom važno je znati da djeca surađuju, da trebamo poštovati njihov integritet, razvijati samosvijest i samopouzdanje, poticati osobno izražavanje na svim razinama, učiti ih odgovornosti, a sebi kao roditelju postavljati granice.

Kada djeca prestaju surađivati, to je, onda, ili zbog toga što su surađivali previše i predugo, ili stoga što im je narušen integritet, ali nikada stoga što ne bi bila spremna na suradnju. (J. Juul, Vaše kompetentno dijete).

Jedan od najvažnijih zadataka u adolescenciji jest emocionalno odvajanje od roditelja. Da bi odrastao i s roditeljima izgradio zrele odnose, adolescent se mora od njih odvojiti, mora ih napustiti. Proces odvajanja složen je i bolan za obje strane i često je praćen sukobima. Roditelji mogu poticati ili otežavati procese odvajanja. Pretjerivanja ni u jednom ni u drugom smjeru nisu poželjna jer su i prerano i prekasno odvajanje štetni za razvoj mlade osobe.

Želi li pomoći svome djetetu u odrastanju, roditelj će poticati pravodobno odvajanje, no želi li ga, međutim, nesvesno ili svjesno u tome zaustaviti, ocjenjivat će njegove pokušaje kao opasne i poticati strah od nepoznatog svijeta. Roditelji mogu očekivati uspjeh ili neuspjeh koji je ponekad neizbjježan, ali i na njima se stječe iskustvo te će svojim odgojem pokazati djetetu da može računati na sigurnost roditeljskog doma.

U obitelji u kojoj su djeca dorasla do adolescentne dobi uvijek postoji određena razina stresa koja se može očekivati. U svakoj fazi odrastanja djeteta prepoznaje se niz izvora stresa za roditelje, a koliko će to biti stresno, ovisi o njihovoj procjeni. Pokazalo se da su upravo u adolescentnoj fazi odrastanja izvori stresa za roditelje najbrojniji. Ali, naravno, koliko će to zaista biti stresno, ovisi o nizu čimbenika (roditeljskim osobinama, karakteristikama djeteta, okolini, podršci koju imaju roditelji i sl.).

Nemoj me osuđivati, već me smatraj osobom koja katkad stigne do točke loma. (Anne Frank)

Općenito govoreći, mladi od svojih roditelje očekuju:

- interes i pomoć kada je trebaju
 - razumijevanje i slušanje
 - pokazivanje ljubavi
 - prihvaćanje
 - vjerovanje i očekivanje najboljeg
 - pokazivanje zadovoljstva i smisla za humor
-

Način na koji dijete provodi svoje slobodno vrijeme snažno utječe na

vrijednost

i kvalitetu njegova ponašanja. (E. B. Hurlock, prema I. Stanić, Opasna društvena pojava)

Uz obitelj, vršnjaci imaju značajan utjecaj na psihosocijalni razvoj adolescenata.

Interakcija s vršnjacima značajan je dio svakodnevnih odnosa adolescenata koji su nužni za zdrav kognitivni, emocionalni i socijalni razvoj. Potreba za pripadanjem snažan je motiv za uključivanjem u vršnjačke grupe. Postoji mit da su pritisci vršnjaka u velikoj mjeri odgovorni za neke razvojne promjene kao što su npr. problematična ponašanja (školski neuspjeh, agresivnost, krađa, ovisnost...).

Kada djeca postanu adolescentima, prekasno je za odgoj. Ono najvažnije djeca dobivaju od svojih roditelja tijekom 3. do 4. godine života. Tijekom sljedećih 6 do 7 godina, odgoj, osobni primjer te kvaliteta života koju im roditelji pružaju od velikog su utjecaja. (J. Juul, Vaše kompetentno dijete)

Mnogi roditelji ne raspolažu informacijama što njihova djeca misle, rade, s kime se druže, kako provode slobodno vrijeme pa stoga i ne razumiju njihove aktivnosti, brige, uznemirenosti... Unutar vršnjačke skupine mladi ostvaruju pripadnost putem raznih aktivnosti, zajedničkih obilježja (istи stil odijevanja, sklonost nekom umjetničkom pravcu...), ostvarivanjem bliskih, romantičnih odnosa te odnosa putem Interneta koji mogu biti i zlorabljeni.

Međutim, neuspjeh u uspostavljanju bliskih veza (obiteljskih, vršnjačkih) može imati negativan učinak na: razvoj identiteta, neovisnost o roditeljima koja odstupa od kognitivnih, emocionalnih i socijalnih potencijala adolescenta, na razvoj seksualnosti, obrazovna i školska postignuća, sustav vrijednosti, planiranje budućnosti...i dovesti do problematičnih ponašanja.

Pubertet je djelo prirode, a adolescencija djelo čovjeka. (Blos, prema Z. Bastašić, Puberet i adolescencija)

Kako dati podršku adolescentu?

Komunikacija je vrlo važan dio svakog dobrog odnosa, a s adolescentom najčešće izgleda ovako:

On je poput dvoglavnog čudovišta i svaki put kada komuniciramo moram odgonetnuti s kojom glavom razgovaram i to brzo! Jedan dio njega zahtijeva da se prema njemu u svakoj prilici odnosi kao prema neovisnoj odrasloj osobi. Kupovanje odjeće za njega prerasta u svađu u kojoj me on optužuje da ga pokušavam kontrolirati.

Što se mene tiče, samo sam pokušala biti dobra prema njemu kupujući mu nove traperice; a iz njegove perspektive, rekli biste da sam pokušavala detaljno upravljati svakim njegovim pokretom. Nakon toga, sat vremena kasnije, pita me hoću li mu oprati dres za današnju utakmicu.

I naravno, ako pokušam u jedinstvenu sliku spojiti njegove dvostručne poruke – želju za gotovo potpunom neovisnošću i potrebu da mu se ja pobrinem za rublje – gleda me kao da sam pala s Marsa i jednostavno kaže: Mama, ne želim još jednu prodiču. Samo me zanima hoćeš li mi oprati dres ili ne.

Do jučer ste živjeli s nekim tko je dijete, a sada imate „dvoglavo čudovište“: čas je dijete koje bi vam se najradije uvuklo u krevet, a za pet minuta odrasli kojem ne treba ničija pomoći. Pomaže ako se sjetite da SVI mladi ponekad imaju problema! Ponašanje koje vas uzruja normalan je dio odrastanja i ne mora značiti da ste zakazali kao roditelj. Sjetite se sebe u toj dobi i ne gubite nadu i, ako se neki komunikacijski kanali zapetljaju zbog pitanja neovisnosti, drugi se otvaraju.

Ovo vam može pomoći da lakše suočujete i shvatite ponašanje svog djeteta. Stjecanje neovisnosti je postupni proces i manifestira se tijekom adolescencije kroz „velike korake naprijed i male korake unatrag“. Dajte svom djetetu-adolescentu postupnu neovisnost i odgovornost u svim područjima života i podupirite njegovo razumno ponašanje.

Istodobno, pružajući mu bezuvjetnu njegu i ljubav te ga na taj način voditi kroz razdoblje odrastanja. Ako ste imali ulogu „rukovoditelja“ života svoga djeteta, zamijenite je ulogom „savjetnika“. Usmjerite se na pomoć djetetu u uvježbavanju samostalnog donošenja odluka, umjesto dotadašnjeg vašeg donošenja odluka. Odustajanjem od uloge „rukovoditelja“ i preuzimajući ulogu „savjetnika“ ostavljate im prostor za razvoj neovisnosti, što je najvažniji cilj adolescentnog razvoja.

Biti roditelj-savjetnik znači uspješnije izbjegći dvije najčešće pogreške u odgoju adolescenata:

*ponašanje prema njima kao prema djeci, što znači pretjerano zaštićivanje i obavljanje stvari umjesto njih ili

*ponašanje prema njima kao prema odraslima, što može značiti nedovoljnu brigu ili čak osjećaj napuštanja

Iako nema jednostavnih savjeta za roditelje, neke strategije mogu pomoći u davanju podrške adolescentu:

1. Naučite svoje dijete da svako ponašanje dovodi do određenih posljedica i na njemu je da preuzme odgovornost za te posljedice. Učite ga da uz sve veća prava koja traži idu i sve veće odgovornosti, a vi ne preuzimajte odgovornost za njegovo ponašanje u kritičnim trenucima.
2. Odolite davanju savjeta, osim kada adolescent to od vas traži. Kao što je jedan roditelj rekao: „Što manje savjeta dajem, to više želi razgovarati sa mnom.“ Razgovarajte što više s djetetom o životu općenito, o vlastitim stavovima, naglasite da život ima svoje tuge i radosti: da možemo uživati u sretnim trenucima i naučiti se nositi s teškim situacijama.
3. Prihvativanje odvajanja. Razvoj vlastitog identiteta tijekom adolescencije uključuje određeni stupanj odvajanja, ali ne i potpuno izoliranje od obitelji. Budite svjesni da adolescent želi samostalno odlučivati i iskusiti posljedice svojih odluka. Pokažite strpljenje kada vam se neke odluke ne čine primjerenim.
4. Pustite adolescenta da razmišlja o sebi. Neka vas umiri činjenica da je dom sigurno mjesto gdje može izraziti svoje frustracije, srediti misli i shvatiti promjene u svom životu.
5. Samopoštovanje adolescenta može biti vrlo krhko. Stoga obratite pažnju kako mu se obraćate. Kritike i uvrede mogu ozbiljno narušiti njegovu sliku o sebi te ga emocionalno udaljiti od vas.
6. Dajte svojem adolescentu priliku da bude sâm sa sobom kada mu je to potrebno.
7. Dopustite i adolescentu da preuzme dio brige. Ako vi preuzimate brigu za sve oko njega, nikada neće postati odgovoran.

8. Dopustite mu da više odlučuje o svom životu i sudjeluje u obiteljskim odlukama. Uključite ga u pomoć oko kućanskih poslova, ponudite da izabere zadatke koje bi želio obavljati.
9. Budite što fleksibilniji prije nego automatski kažete NE. Pričekajte 10 sekunda! Neka vaše dijete navede svoje razloge za ono što traži od vas. S nekim pravilima budite fleksibilniji, s nekima pravedni, a s nekima, vama važnima – nepopustljivi.
10. Neka vaši strahovi ne utječu na odluke. Podijelite ih sa svojim djetetom i obrazložite mu iz kojeg je razloga neka vaša odluka donesena.
11. Budite svjesni sebe, svoga glasa, tona i neverbalne komunikacije dok razgovarate sa svojim adolescentom. Možda ga odbija vaš izraz lica? Zvučite li cinično ili ironično? Vičete li?
12. Budite svjesni sebe i svojeg zadovoljstva u životu. Kako vam je na poslu, u braku, s roditeljima, prijateljima?
13. Prihvativite vlastite osjećaje. Biti roditelj ne znači biti savršen. Možete se osjećati frustrirano, ljutito, obeshrabreno, tužno. Ako ste burno reagirali, ispričajte se svom djetetu. Na taj će način i mlada osoba učiti kako su odnosi kompleksni.
14. Ako vam je previše svega i opterećeni ste promjenama koje uočavate kod svog djeteta, potražite pomoć za sebe. Za početak razgovorajte o tome s prijateljima koji prolaze kroz slične poteškoće.

Jasna struktura obitelji očuvanih granica, neposredne komunikacije oslobođene dvostrukih poruka, uz poštovanje generacijskih razlika, s roditeljima koji daju djetetu slobodu odvajanja te uspješno rješavanje razvojne problematike ranijih faza, jamstvo su uspješnog izlaska iz krize adolescentnog razdoblja.

PONAŠANJA KOJA NAS BRINU

Agresivnost, ljutnja i nasilno ponašanje

„Svaki dan se dogodi nešto što me ljuti. Moji roditelji mi ne dopuštaju da radim što hoću, škola je teška i mrzim način na koji mi pričaju kako da učim. Profesori me stalno opominju i upisuju negativne ocjene iz zalaganja. Prijatelji me ogovaraju i šire laži o meni pa se moram tući s njima. Ponekad mi se čini da će eksplodirati.“

Je li to vaše dijete?

Već u vrtiću spominjemo agresivno djeće ponašanje. Razlog tome je što se prvi put u nekoj zajednici, u vrtiću, okupljaju različiti pojedinci s različitim željama i interesima i dolazi do sukoba kako bi se neka situacija razriješila. U vrtiću se dijete suočava sa svojom agresijom, ali i s agresivnošću drugih. Riječ je o svađama, galami, ismijavanju, udarcima,

provokacijama, ugrizima, štipanjima, povlačenju za kosu, otimanju i uništavanju igračaka. Agresivno ponašanje već kod male djece znači ili obranu nečega ili borbu za nešto. Može se reći da je agresivno djelovanje postizanje i očuvanje utjecaja i ugleda.

Takvo ponašanje, ako dijete ne naučimo kako reagirati u sukobu ili kako nešto dobiti bez sukoba, može se nastaviti kroz odrastanje. U adolescentnoj dobi više nema čupanja za kosu, ali postoje oblici ponašanja koji ukazuju na agresiju. Agresivan adolescent uništava imovinu ili baca predmete. Karakteristična je ljutnja ili srdžba, ispadni bijesa kao i prekomjerno vikanje, psovanje te korištenje uvredljivih riječi.

Mlada osoba također može:

- Prijetiti roditeljima, odraslima, autoritetima, braći ili vršnjacima.
- Odbijati odgovornost za svoje bijesne i ljutite reakcije.
- Ponašati se pasivno-agresivno, npr: zaboravlјati, pretvarati se da ne sluša, dangubiti, odugovlačiti kako bi frustrirao ili gnjavio druge.
- Imati konstantno napete odnose s vršnjacima radi agresivnog reagiranja i poteškoća kontrole ljutnje.

Agresivnost je uvek bučna, glasna i svima je nepoznat njezin početak osim žrtvi i počinitelju, bez obzira na to koji je odnos u pitanju (nastavnik-učenik, roditelj-dijete, vršnjak-vršnjak...). Agresivno ponašanje uvek ima poznat uzrok i nije uvek isti. Takvom ponašanjem osoba nešto želi dobiti i, naravno, pobijediti, npr. da bi se zadobila pažnja, priznanje, utjecaj ili željeni predmet.

Potrebno je istražiti zašto je neka mlada osoba agresivna. Pritom možemo očekivati da odgovor nekad i nećemo dobiti jer ih ni ona sama ne zna, ali na taj način mladu osobu učimo da ne tražimo samo krivca već zajedničko rješenje. Time joj šaljemo poruku da nije ona „neodgovorna, drska ili bezobrazna“ osoba, već osoba vrijedna pažnje.

Mlada osoba koja je nasilna verbalno i fizički prijeti, koristi oružje, okrutna je prema ljudima i životinjama, slabo kontrolira nagon i niske je tolerancije na frustraciju. Najčešće je takvo nasilno ponašanje usmjereni prema mlađoj djeci, vršnjacima ili starijim osobama. S vršnjacima nije razvijala odnose jer nema usvojene socijalne vještine, osjeća se odbačenom od vršnjaka i izoliranom te nema prijatelja.

Pridružuje se „bandi“ delinkventnog ponašanja kako bi zadovoljila svoju potrebu za pripadanjem jer je bila žrtvom vršnjačkog, obiteljskog nasilja i/ili je iz disfunkcionalne obitelji i okolina ju doživljava kao osobu kojoj nedostaju odgojno-obrazovni poticaji.

Slabijeg je školskog postignuća i niske motivacije. Može se upustiti u eksperimentiranje s opojnim sredstvima i razviti ovisnost o alkoholu. Ovakvo antisocijalno ponašanje prisutno je kod kuće, u školi i zajednici te bitno narušava funkcioniranje u sva tri područja.

Mlada osoba koja u adolescentnoj dobi iskazuje agresivna i nasilna ponašanja trebala bi biti upućena u multidisciplinarnu obradu ustanove mentalnog zdravlja radi cjelevite procjene ne samo problema već i potencijala koje ima. Roditelje se može uključiti u terapijske intervencije njihova djeteta, ali i u obiteljsku terapiju radi promjene dinamike odnosa koja pridonosi problematičnom ponašanju.

Laganje

Sjetite se prvih laži (npr. uzimanje igračke svog prijatelja) i odgovora "nisam ja" ili objašnjenja koje nema veze sa stvarnošću. Dijete već u predškolskoj dobi povremeno ima potrebu otici u svijet fantazije i mašte te ga s vremenom doživjeti kao realnost. Roditelji često ostanu začuđeni, uz komentar: "Moje dijete nikad nije lagalo, uvijek smo ga učili da govori istinu i da nama sve može reći". S polaskom u školu dijete može uspješnije razlikovati maštu od stvarnosti. Laži koje slijede najčešće su bezopasne i nestaju s urednim psihofizičkim razvojem.

Adolescent laže skoro uvijek svjesno, namjerno i s nekim ciljem. Uz to, laganje prelazi u naviku. Laži mlade osobe najčešće su uzrokovane strahom od kazne, autoriteta, željom za prihvaćenošću, boljom pozicijom ili zadržavanjem pozicije u vršnjačkoj grupi. Takva će osoba reći mnoge neistine koje joj omogućavaju da je vršnjaci prihvate i uvažavaju jer to ne zna postići na drugi, prihvatljiviji način.

Važno je znati da se laž, stečena socijalnim učenjem, može prozvati manom. Uzroke i motive laži potrebno je potražiti u obiteljskom okruženju i njezinoj okolini. Kakav je stav roditelja prema djetetu, kakvo je odgojno postupanje roditelja i nastavnika, kako se prema njemu odnosi okolina (susjed, rodbina...)? Kakav je primjer roditelj koji svojem djetetu daje lažnu ispričnicu za školu?

Ako roditelj primijeti da mu je dijete lagalo (npr. reklo je da ide na slobodnu aktivnost ili u školu, a poslije se utvrdi da je to neistina), nije potrebno dijete odmah kazniti već se valja zapitati *Kako je do toga došlo?* Potrebno je imati na umu da djeca i mladi ljudi u početku laganje doživljavaju kao opterećenje, ali si ne znaju pomoći. Roditelji i nastavnici trebaju utvrditi je li dijete izabralo laganje jer takav način vidi kao jedini izlaz iz situacije ili zbog nečega drugoga.

Učestalo laganje u adolescentnoj dobi zbog markiranja iz škole, loših ocjena, odabira prijatelja koji ne odgovaraju kriterijima roditelja – vrlo su česta pojava. Nedostatak pažnje, želja za ispunjenjem očekivanja roditelja, prikazivanjem sebe kao jake i samopouzdane osobe vršnjacima, porivi su koji potiču mlade ljude na laž. Ako mlada osoba laže svjesno, s nasilnim namjerama i asocijalnim težnjama koje mu donose i korist, pogotovo materijalnu, onda je potrebno uključiti stručnu pomoć.

Prkosno suprotstavljanje

U razdoblju adolescencije najizraženija je potreba za slobodom, neovisnošću, dokazivanjem i potvrđivanjem. Roditelji se tada često ponašaju kao da su njihovi adolescenti još uvijek "mala djeca" te se iz tog razloga adolescenti bune. Suprotstavljaju se i time bore za ravnopravnost. Što ih roditelji više žele kontrolirati i provjeravati, to se kod njih javlja veći otpor.

Roditelji često doživljavaju trenutke u kojima im se čini da ništa ne funkcioniira, trenutke u kojima adolescent više ili lupa vratima. Zapravo, i adolescent i roditelj žele istu stvar: dobiti pažnju i poštovanje onog drugog, žele da ih se sluša, čuje i razumije.

Prkos kod adolescenta javlja se najčešće kada doživljava pritisak. Prkos nastaje kao otpor

protiv okoline i nije u svim fazama jednak izražen. Postoje faze prkosa koje su razvojno očekivane, ali i one unutar kojih se prkos jasno ističe i ponavlja pa upućuje na poremećen odnos adolescenta i okoline.

Osnovne karakteristike prkosnog suprotstavljanja obuhvaćaju:

negativno, neprijateljsko ponašanje prema većini odraslih osoba

ponašanje kao da su roditelji, nastavnici i drugi autoriteti "neprijatelji"

- „eksplodira“ u ispadima ponašanja (vikanje, plakanje) kao čin prkosa usmjeren prema odrasloj osobi koja se za njega brine
- sukobe s odraslim osobama
- prkošenje ili odbijanje izvršenja zamolbi i pravila
- namjerno uznemiravanje ljudi, ali i doživljaj da drugi uznemiravaju njega
- okrivljavanje okoline za vlastite pogreške
- ljutitost ili zamjeranje drugima, osvetoljubivost

Kod prkosnog suprotstavljanja bitno je smanjiti intenzitet neprijateljskih i prkosnih ponašanja prema odraslim osobama, zamijeniti napade neprimjerenog ponašanja s kontroliranim poštovanjem prema autoritetu te poboljšati komunikaciju s članovima obitelji. Samim roditeljima to je ponekad teško provesti, pa je stoga uputno обратити se stručnjaku.

Roditelju u odnosu sa svojim djetetom pomaže predvidljivost, razumnost i dosljednost što podrazumijeva postavljanje jasnih pravila i osobnih granica. Mlada osoba unaprijed zna zašto su pravila važna i koje su posljedice njihovih kršenja. Roditelj naznačuje svoje osobine i umjesto autoritativne moći izgrađuje osobni autoritet. Poruka koju šalje djetetu mora biti jasna jer „jezik određuje granicu, a osjećaji održavaju toplinu odnosa“.

Izostanci i bježanje iz škole, markiranje

Pod pojmom *bježanje iz škole, markiranje*, podrazumijeva se svaki neopravdani odlazak s nastave bez znanja i odobrenja nastavnika i roditelja. *Markiranje* najčešće rezultira lošim uspjehom u školi, a može biti posljedica bijega od odgovornosti te nedovoljno izgrađenih mehanizama rješavanja problema. Takvo ponašanje karakteristično je za nedovoljno zrele osobe koje takvim kratkoročnim rješenjem zapravo sebi štete dugoročno. Također, poznato je da se štetnih navika najteže riješiti, pa će tako ista osoba koja je bježala s nastave u šestom razredu, to isto učiniti i u srednjoj školi, a poslije i na poslu.

Razlozi izbjegavanja škole mogu biti različiti. Kod nekih mladih prisutan je strah od neprihvatanja vršnjaka ili strah od neuspjeha u školi i pretjeranog očekivanja roditelja kao i njihovog kažnjavanja neuspjeha. Neka djeca vjeruju da nemaju dovoljno potrebnog znanja, ni visoko samopouzdanje, pa izbjegavaju kontakte s nepoznatim ljudima tijekom duljeg razdoblja i povlače se ili, jednostavno, bježe od odgovornosti.

Mladoj osobi nije uvijek lako prihvati i odgovorno pristupiti sve zahtjevnijim obvezama koje donosi pohađanje škole, a s druge strane zadovoljiti svoje potrebe (potreba za druženjem, izlascima, slobodnim vremenom) i potrebe koje su "nametnute" (potrebe okoline).

Zato, ako se izostanci iz škole nastave, potrebno je potražiti stručnu pomoć.

Školski neuspjeh

Ponekad zahtjevi škole i okoline dovode učenike u nesklad s njihovim mogućnostima. Posljedica nesklada je neuspjeh u školi i nezadovoljstvo, što pridonosi pokušaju učenika za dokazivanjem na neprihvatljiv način. Takvi učenici stvaraju negativnu sliku o sebi, ponekad postanu i agresivni, skloni društveno neprihvatljivim oblicima ponašanja, kao i načinu dokazivanja osobnosti. Kada je kod mlade osobe prisutan školski neuspjeh, usporeno ili otežano napredovanje, potrebno je provjeriti ranije stečena znanja, intelektualne sposobnosti te organizacijske sposobnosti koje mogu podržavati školski neuspjeh.

Osjećaj nesigurnosti, potištenosti te niskog samopoštovanja također utječe na učenje i školsko postignuće kao i povišen strah u ispitnim situacijama (trema). Nadalje, roditelji svojim ponašanjem, od nerealnih očekivanja do iskazivanja nebrige i nezainteresiranosti, kao i postojanje stresnih i traumatskih događaja u životu mlade osobe, također mogu djelovati demotivirajuće i voditi ka školskom neuspjehu. Neki mladi imaju tendenciju za odugovlačenjem ili odgađanjem školskih ili domaćih uradaka u korist igranja ili bavljenja drugim aktivnostima.

Mnoge učenike neuspjeh u školi iznenadi, uz nemire se, ne mogu se koncentrirati te više razmišljaju o svom neuspjehu nego što uče. Školski neuspjeh obično je prvi znak koji će uz nemiriti i njihove roditelje. "Cijelu osnovnu školu prolazio je odličnim, prvi i drugi srednje vrlo dobrim, a sada u trećem ima negativne ocjene. Što se dogodilo?"

Mladoj osobi pomažu realna roditeljska očekivanja kao i pomoć oko učinkovitih strategija učenja. Tijekom djetinjstva roditelj prepušta djetetu dio odgovornosti sukladno njegovom razvoju. Važno je da u tom procesu roditelj bude podrška i ostavi dovoljno prostora svom djetetu da kao adolescent može donositi samostalne izbore i odluke.

Bježanje od kuće

Pod pojmom *bježanje od kuće* podrazumijeva se svako dulje vremensko udaljavanje od roditeljskog doma bez znanja roditelja. Češće je u pubertetu, dok u adolescenciji govorimo o skitnji.

Bježanju od kuće najčešće su podložne emocionalno nestabilne mlade osobe, impulzivne, agresivne ili odgojno zapuštene, dok je kod nekih više naglašena potreba za slobodom i neovisnošću. Adolescenti često bježe od kuće iz razloga što je doživljavaju neprijateljskom, da bi kaznili svoje roditelje, izazvali njihov osjećaj krivnje ili da bi pobjegli od kazne i

obveza. Bježanje također može biti i trenutačna reakcija na sukob ili kontrolirano i planirano ponašanje kao odraz nepotpune socijalizacije ili neprilagođenosti. Bježanje može značiti i poziv u pomoć ili zahtjev mlade osobe da se okolina prema njoj promijeni.

Među najčešćim motivima i uzrocima bijega od kuće su oni obiteljski: poremećeni obiteljski odnosi (međusobni odnos roditelja, odnos roditelja prema djetetu/djeci), prisutnost alkoholizma kod člana obitelji, psihičko zlostavljanje i fizičko kažnjavanje kao i loši stambeni i materijalni uvjeti. Ostali motivi bijega od kuće nalaze se u negativnom utjecaju društva, želji za zabavom i školskom neuspjehu.

Usprkos strahu koji roditelji osjećaju, potrebno je utvrditi motive i razloge bijega od kuće.

Razgovor, mogućnost iskazivanja mišljenja adolescenta, kao i poštovanje tog mišljenja kada se i ne slažemo, pridonijet će razvoju prihvatljivog odnosa s međusobnim povjerenjem. Zapitajmo se je li dom u kojem živimo baš takav kakav smo željeli? Zapitajmo se koliko vremena provodimo s obitelji a da se to ne svodi na zajedničko gledanje televizijskog programa? Isto tako – zapitajmo se kakav smo mi identifikacijski model vlastitom djetetu?

Najučinkovitiji način za rješavanje poteškoća jest prepoznavati problem i zaustaviti ga na vrijeme, sami ili se savjetovati sa stručnjacima.

Zašto djeca kradu?

Istraživanja nam pokazuju da se između 10. i 13. godine javljaju tzv. lakša djela /prijestupi u obliku krađa. Krađa napreduje od krađa kod kuće, što roditelj mnogo lakše podnosi ali uzrokuje strepnju i nemir, do krađa u trgovinama i školi, a kulminira krađama automobila i provaljivanjem u kuće što donosi određenu materijalnu korist.

Pokazalo se da postoji razmjerno postupan razvojni put krađe i djeca sklona takvom ponašanju obično imaju rani početak problema u ophođenju, uključujući i agresiju, već u predškolskoj dobi. Osim agresije, većina ove djece je hiperaktivna i ima slabu kontrolu nagona – nizak prag tolerancije, česte napetosti, teško podnošenje stanja kao što su krivnja ili anksioznost, a koja mogu dovesti do potpunog bijega i povlačenja ili do nasilnog napada. Kasnije se uočavaju i neagresivne antisocijalne aktivnosti, no agresivnost je najstabilnija osobina.

Izuzetno je važno napomenuti da navedeni činitelji nisu jedini ili presudni hoće li dijete početi krasti. Svakako je važno obratiti pažnju na eventualnu socijalnu i emocionalnu uskraćenost, podložnost pritisku vršnjaka i potrebi za zabavom. Djeca, čiji su roditelji u procesu razvoda, također se ponekad upuštaju u ovu nezakonitu radnju jer na taj način prevladavaju novonastalu situaciju ili jednostavno privlače pažnju na sebe. Djeca i mlade osobe mogu krasti jer su siromašni i nemaju za osnovne životne potrebe. Ponekad je to procjena na temelju vlastitog zaključivanja, a ponekad prema odluci roditelja koji prisiljavaju djecu na takve radnje. Roditelji u takvoj životnoj situaciji mogu biti grubi, zanemarujući i zlostavljujući za dijete.

Ako kradu djeca iz materijalno osiguranih obitelji, tada je krađa izraz kažnjavanja roditelja i isticanja u skupini. Radoznalost, podložnost, naivnost, želja za pripadnošću vršnjačkoj skupini ili bandi može ih odvesti u situaciju krađe. Ponašanje je opasno ako je mlada osoba sniženih sposobnosti i ne može procijeniti težinu svojih postupaka a za njih mora odgovarati. Mladi često kradu jer žele biti uklopljeni u vršnjačku skupinu sklonu antisocijalnim radnjama, ali poneki to čine iz puke zabave i potrebe da bi osjetili opasnost i doživjeli uzbudjenje.

Sigurno su i mnogi, sada odrasli, nekada nešto ukrali: susjedovo voće, malo sitniša za sladoled... Postoji gledište da krađom često nadoknađujemo, uzimamo nešto što nam se čini da nam pripada, a nemamo, ili nemamo u količini i na način na koji nam u tom trenutku treba: najčešće krademo malo ljubavi, pažnje.

Adolescenti svojim načinom ponašanja zbumuju roditelje, a posljedica toga je uskraćenost za pažnju i podršku onda kad im treba. Ponekad se doimljaju kao da su odraslij od odraslih, a u osnovi čeznu za zaštitom. Kako roditeljima nije lako prepoznati ove prikrivene potrebe svog adolescenta, on nerijetko ostane uskraćen. Tada krade ono što mu pripada: ljubav na način da ukrade npr. malo novaca. Poznate su adolescentske organizirane krađe voća u voćnjacima (većina tih adolescenata ima voća kod kuće, pa razlog krađe nije materijalne prirode).

Ako ove krađe, bilo iz mamina novčanika ili susjedova vrta, postanu učestale, kao i provale u trgovine ili privatne kuće, tada bi trebalo potražiti stručnu pomoć.

A ŠTO AKO?

Više nego ijedno drugo razdoblje života, adolescencija je određena složenim međuodnosom bioloških, psiholoških i socio-kulturalnih čimbenika. Kao što smo već naveli, dolazi do značajnih promjena fizičkog izgleda, spolnog sazrijevanja, stjecanja spolnog, tjelesnog i osobnog identiteta, društvenih i moralnih pravila ponašanja, osamostaljivanja i preuzimanja odgovornosti. Promjene u tim područjima odvijaju se tijekom cijelog života, no u adolescenciji su najizraženije. Međutim, ako te promjene ponašanja u adolescenata naruše njihov razvoj i postanu opasne za njihovo zdravlje, tada govorimo o problemu koji zahtijeva stručnu pomoć.

Maloljetnička delinkvencija

Pojam delinkvencije (tal. *delinquere* – pogriješiti, činiti kaznena djela) obuhvaća razne oblike asocijalnog, antisocijalnog, socio-patološkog i kriminalnog ponašanja (s izuzetkom ubojstva), kao što su:

1. Ustrajno odbijanje prihvaćanja pravila ili očekivanja kod kuće, u školi ili u zajednici.
2. Prekomjerna uključenost u tučnjave, zastrašivanje drugih, okrutnost i nasilje prema ljudima ili životinjama, uništavanje imovine.
3. Krađe kod kuće, u školi ili u zajednici.
4. Školska prilagodba je karakterizirana nepoštovanjem autoriteta, učestala su problematična ponašanja, pritvori ili suspenzije (nemogućnost pohađanja nastave) zbog lošeg ponašanja.

5. Učestali sukobi s autoritetima kod kuće, u školi ili u zajednici.
6. Impulzivnost koja se manifestira kao loša prosudba, neprimjereni rizici te nezaustavljanje i nerazmišljanje o posljedicama aktivnosti.
7. Brojni primjeri prijevara drugih osoba laganjem, nagovarajući ih na neprimjerena ponašanja ili manipulirajući njima.
8. Uporno odbijanje odgovornosti za neprimjereno ponašanje uz obrazac okrivljavanja drugih.
9. Malo ili nikakvo pokajanje zbog lošeg ponašanja.
10. Manjak osjetljivosti na misli, osjećaje ili potrebe drugih ljudi.

Delinkventno ponašanje može biti neagresivno i agresivno jer i jedno i drugo krši zakonska pravila, običaje i društvene norme. Bez obzira na to kakva bila podjela, delinkventno ponašanje je skup problemnih ponašanja. Mnogi roditelji strahuju da će im dijete u adolescentnoj dobi preuzeti jedno od takvih ponašanja ili početi uzimati opojna sredstva. Najčešći razlozi zbog kojih se dijete upušta u takve aktivnosti jesu narušena obiteljska dinamika izazvana čestim konfliktima članova obitelji, školski neuspjeh i nedovoljna socijalizacija.

Većina djece se i pokuša ponašati prema nekim od navedenih primjera (Jeste li u posljednje vrijeme provjerili svoj novčanik?), međutim ako nakon intervencije roditelja takvo ponašanje ne prestane već se ponavlja ili nadograđuje s novim ponašanjima, potrebno je potražiti pomoć stručnjaka.

Odsutnost pozitivnih iskustava kod kuće, škole ili među vršnjacima dovode do poremećaja u ponašanju koje vodi u delinkventno ponašanje, a može započeti vrlo rano i to s krađama.

Promjene raspoloženja, od depresije do manije

Promjene raspoloženja jedna su od bitnih osobina u razdoblju adolescencije i mogu se očitovati u ponašanju.

Ljudsko raspoloženje je rijetko potpuno stabilno: male stvari mogu nas razveseliti, ali i rastužiti. Iz trenutka u trenutak se mijenja, ovisno o vanjskim okolnostima i o našim unutarnjim proživljavanjima. Adolescentno razdoblje je razdoblje velikih promjena i u unutrašnjem i u vanjskom svijetu: mijenja nam se tijelo, mijenja se odnos prema roditeljima, braći, sestrama ili prijateljima, počinjemo se zaljubljivati, mijenja se škola (osnovna u srednju, završetak srednje i upisivanje fakulteta ili zapošljavanje).

Takve velike promjene snažno utječu na raspoloženje adolescente: ponekad mu se čini da je sve to jednostavno, da je cijeli svijet njegov, da jedva čeka nadolazeće promjene, no ubrzo biva preplašen svime što ga čeka, ima osjećaj da ništa neće postići, da za njega nema

budućnosti. Takve promjene raspoloženja događaju se iz sata u sat i ne trebaju brinuti roditelje, iako svi znamo koliko je to teško izdržati. Ali ako te promjene traju danima, tjednima i mjesecima, ako kriza vašeg adolescente ne traje nekoliko sati, nego on danima ili tjednima misli da nikada ništa neće postići, ako loše spava – onda je dobro posavjetovati se sa stručnjakom za mentalno zdravlje.

Najvažniji su znaci depresije dugotrajna tuga, potištenost i bezvoljnost. Ako se dijete ne veseli, ne može se zabaviti, kako je osjetljivo i lako razdražljivo, povlači se u sebe, često plače, ima nisko samopoštovanje – onda kažemo da pati od depresije. Smetnje u spavanju i loš apetit, ili pogoršan školski uspjeh, dodatni su simptomi.