



Druga gimnazija Sarajevo

Podrška mentalnom zdravlju adolescenta

Vodič za roditelje

Sarajevo, oktobar 2024.

Sandra Muratović, psihologinja



Dragi roditelji/staratelji,

Adolescencija je period pun izazova, promjena i prilagođavanja. U ovom životnom razdoblju, mladi se suočavaju sa pritiscima iz škole, sa društvenih mreža, od vršnjaka, ali i sa unutrašnjim konfliktima i dilemama. Kako bi im pomogli da sačuvaju mentalno zdravlje, roditelji igraju ključnu ulogu. Vaš angažman i ljubav mogu biti presudni u tome da vaše dijete razvije zdrav odnos prema sebi i svijetu oko sebe.

Na sljedećim stranicama nudimo osnovne smjernice koje mogu biti od pomoći.





Šta podrazumjevamo pod mentalnim zdravljem?

Mentalno zdravlje se odnosi na naše emocionalno, psihološko i društveno blagostanje.

Obuhvata naše misli, osjećaje i ponašanja, utičući na to kako se nosimo sa stresom, kako se odnosimo prema drugima i kako donosimo odluke.



Normalno je nekada ne biti OK



Dobro mentalno zdravlje ne znači odsutnost izazova, već podrazumjeva korištenje i razvijanje vještina suočavanja sa životnim usponima i padovima.

Potrebe u adolescenciji

Adolescencija je period u životu kada stvaramo svoj identitet i postajemo samostalni za život koji je pred nama. Zahtjevan je period, dosta toga možda muči vašeg adolescenta, od biološkog rasta do psihološkog sazrijevanja.

Svi imamo potrebe i ako nisu zadovoljene javlja se frustracija. Pokušajte prepoznati potrebe svog adolescenta kako biste joj/mu pomogli da ih na adekvatan način zadovolji.

Potreba za prijateljima je vrlo izražena, kao i potreba za afirmacijom. Do puberteta je vaše dijete željelo da provodi što više vremena sa vama, išlo je sa vama na izlete, u posjete rodbini, a onda se sve više počelo žaliti da mu/joj je dosadno, te da želi biti samo (po mogućnosti u svojoj sobi). Da bi vaše dijete izgradilo svoj identitet, potrebno je da prvo odbaci roditeljski. Nemojte to lično shvatati, to je normalan proces kroz koji ste i vi prošli. Ne zaboravite da je adolescentski bunt normalna stvar i da će se dešavati da vaše dijete odbija da uradi nešto samo zato jer ste vi to rekli.

Više se okreće vršnjacima i od njih puno uči, zato je važno da znate sa kim se druži. Važno je i da sve radite sa mjerom, da vaša briga ne bude kontroliranje jer će se dijete zatvoriti i neće sa vama dijeliti važne informacije. Nemojte narušiti povjerenje koje vaše dijete ima u vas. Također je važno da postavite realistične granice i da ih održavate. Dosljednost je adolescentima jako važna iako često kažu da im smeta.

U svemu ovome ne zaboravite na jako važnu potrebu u svim razvojnim dobima, a to je potreba za ljubavlju i pažnjom koja se možda kod adolescenata nekada teže primijeti. Često se brinu da će ih okolina proglašiti infantilnim ako pokažu ovu potrebu pa se mogu ponašati upravo suprotno, da nadkompenziraju. Naučite pokazivati vašu ljubav na neki novi način ako je to rješenje.



Šta mogu očekivati od adolescentске фазе?

Iako se sa 18 godina pravno smatraju odraslima, mozak se kod adolescenata razvija do njihove 25. godine pri čemu se tek pred kraj tog razdoblja završava razvoj centra za dugoročno planiranje, inhibiciju ponašanja, emocionalne regulacije...

Budući da se mozak još razvija, možemo očekivati promjene u ponašanju naših adolescenata. Radi nezrelosti prefrontalnog korteksa, adolescenti su skloniji rizičnjim ponašanjima, eksperimentisanju, pokazivanju odvažnosti... Potpuni razvoj ovog dijela mozga se može očekivati do 25. godine.

Također se u prefrontalnom korteksu nalaze i centri za inhibiciju ponašanja, pa pošto se nije potpuno razvio, možemo očekivati impulsivnije ponašanje kod adolescenata. Mi odrasli imamo razvijeniju samoregulaciju, adolescenti često nemaju.

U unutrašnjosti velikog mozga (područje ventralnog stratuma) se nalaze centri za nagradu koji kod adolescenata nisu potpuno razvijeni. Radi toga ih češće motiviše moguća nagrada a ne razmišljanje o mogućim posljedicama.

Dobra stvar je što je faza adolescencije najbolja po pitanju sposobnosti učenja. Nakon ovog perioda u životu, neuroni značajnije propadaju i ne učimo nove stvari lakše kao kad smo mladi.

Da li ste znali a može biti korisno

Zašto su samo tako tvrdoglavi?

Stavovi i pravila koje imamo se uče. Važni su jer nam olakšavaju svakodnevnicu i ne moramo stalno donositi odluke kako da se ponašamo, ovako znamo odmah, ponašamo se u skladu sa svojim stavovima i pravilima. Adolescencija je period života u kojem gradimo svoju ličnost, svoj identitet. Taj proces prati i stvaranje stavova i životnih pravila. Na početku su često ta pravila rigidna ali će kroz životne izazove postati fleksibilnija.

Pravilo “7-38-55”

Prema rezultatima jednog istraživanja (Mehrabian, 1967), ovo pravilo sugerira da kada je riječ o izražavanju emocija i stavova:

- 55% komunikacije se prenosi kroz izraze lica i govor tijela (neverbalno)
- 38% kroz ton glasa (paraverbalno)
- Samo 7% kroz same riječi (verbalno).

Novija istraživanja pokazuju slične rezultate.



Važno je znati malo više o emocijama

Emocije predstavljaju naš odnos prema situacijama, drugim ljudima, nama samima. Nastaju interpretacijom situacije u kojoj se nađemo. Ako je vaše dijete provelo premalo vremena učeći, vjerovatno će doživjeti nadolazeći test kao prijetnju i osjetiće anksioznost. Ako je spremna, doživjeće test kao izazov i emocija će biti uzbudjenje ili manji nivo anksioznosti. Važno je znati kakva interpretacija dovodi do emocije kako bismo adekvatno regulirali svoje emocionalne reakcije.

01

Strah i anksioznost (tjeskoba)

Strah se javlja kada mislimo da nam prijeti opasnost, kao na primjer kada auto juri na nas. Anksioznost je povezana sa anticipiranim negativnim ishodima neke situacije, sa brigama. Npr. loša ocjena iz testa ili briga da ćemo se obrukati pred drugima.

02

Radost (sreća)

Sretni smo kada postignemo neki cilj ili neki uspjeh. Često se desi da nakon posvećenog rada i postignutog uspjeha, ne osjećamo veliku radost. To je zato jer smo uložili puno truda i energije.

03

Tuga

Tuga je neugodna emocija koja se javi kada izgubimo nekog ili nešto do čega nam je stalo. To može biti smrt bliske osobe, ali i svađa sa prijateljem ili roditeljima, selidba, nezadovoljstvo nečim što smo uradili a što je dovelo do narušene slike o sebi.

04

Ljutnja

Ljutnja se javlja kada nam se na putu do cilja stvori neka prepreka. Ali se javlja i onda kada neko prekrši naša životna pravila. Adolescenti su skloniji rigidnijim pravilima a i slabija im je samoregulacija pa je moguće da ljutnja lako preraste u bijesni ispad. OK je osjećati ljutnju ali mu/joj pokažite kako da je adekvatno ispolji.

Kako pomoći u održavanju mentalnog zdravlja?

01

Otvorena i iskrena komunikacija

Najvažniji korak ka očuvanju mentalnog zdravlja adolescenata je stvaranje prostora u kojem se osjećaju sigurno da razgovaraju o svojim osjećanjima.

Ohrabrite svoje dijete da dijeli iskustva, strahove, dileme bez straha od osude.

Postavljajte pitanja, ali budite spremni i da slušate- aktivno slušanje je ključ za razumijevanje njihovih osjećanja.

02

Razvijanje zdrave rutine

Pomažući adolescentima da uspostave balans između školskih obaveza, društvenog života i odmora može značajno doprinijeti njihovom mentalnom zdravlju. Ohrabrite ih da spavaju dovoljno, vježbaju i da provode vrijeme u prirodi ili na otvorenom. Pokažite im kako mogu strukturirati svoj dan i planirati nadolazeće obaveze.

Kako pomoći u održavanju mentalnog zdravlja?

03

Stres

Adolescenti često nisu u stanju da prepoznaju kada su pod prevelikim stresom. Roditelji mogu biti ti koji će primijetiti promjene u ponašanju kao što su povlačenje, razdražljivost, problemi sa spavanjem ili gubitak interesovanja za aktivnosti koje su ranije voljeli. Ako primjetite ove simptome, budite uz svoje dijete i ponudite mu/joj podršku.

04

Realna očekivanja

Pritisak da budu uspješni može biti izvor stresa kod adolescenata. Često se radi i o njihovim (nekada i roditeljskim) previsokim standardima koje je nemoguće postići jer su nejasni i predaleki, a prati ih vjerovanje da uvijek može i mora bolje. Pomozite svom djetetu da postavi realna očekivanja i ciljeve, ona koja se mogu postići u određenom vremenskom roku. Pohvalite trud i rad a ne samo rezultate. Uvjerite ih da su neuspjeh i greške prirodni dio učenja i razvoja. Nekada je sam put važniji od cilja.

Kako pomoći u održavanju mentalnog zdravlja?

05

Podrška tokom izazovnih trenutaka

Adolescencija može biti period emocionalnih uspona i padova. Bilo da se suočavaju sa društvenim pritiscima, neuspjehom ili promjenama u sopstvenom identitetu, važno je da vaše dijete zna da ste uvijek tu da je/ga podržite. Ostanite uz njih, čak i kada djeluju kao da žele distancu.

06

Razgovarajte o mentalnom zdravlju bez stigme

U mnogim društvima, pa i u našem, mentalno zdravlje je i dalje tema o kojoj se ne govori dovoljno otvoreno. Edukujte svoju djecu o važnosti brige za mentalno zdravlje, kao što brinemo o fizičkom. Razgovor o emocijama, stresu i anksioznosti normaliziraju ove teme i pomaže adolescentima da se osjećaju prijatno kada im je potrebna pomoć.

Kako pomoći u održavanju mentalnog zdravlja?

07

Budite pozitivni uzor

Roditelji su prvi uzori djeci i ona često modeliraju vaše reakcije u određenim situacijama. Vaše ponašanje i način na koji se vi nosite sa stresom, problemima i emocijama šalju snažnu poruku adolescentu.

Pokažite kako je važno brinuti o sebi, postaviti granice i potražiti pomoć kada je potrebna.

08

Uključite stručnjake po potrebi

Ako primjetite da je vašem djetetu potrebna dodatna podrška, ne okljevajte da potražite pomoć stručnjaka. Prvi korak može biti da se obratite razrednici/razredniku ili psihologu, psihologu-pedagogu i pedagogu škole. Profesionalci mogu pomoći vašem djetetu da prevaziđe izazove i razvije tehнике za suočavanje sa stresom na zdrav način.

Konflikti sa adolescentima

Budući da adolescenti prolaze kroz niz fizičkih, emocionalnih i psiholoških promjena, ova faza odrastanja može biti posebno izazovna. Kao rezultat toga, nerazumijevanje između roditelja i djece postaje česta pojava. Ipak, konflikti nisu nužno negativni, oni mogu biti i prilika za razvoj i jačanje odnosa, ako se pravilno odnosimo spram njih.

Razlozi za konflikte mogu biti različiti, neki od njih su:

- 1. Potreba za autonomijom:** adolescenti grade svoj identitet i prirodno žele veću neovisnost i slobodu u donošenju odluka ali je često roditeljima teško da to prihvate jer još uvijek osjećaju odgovornost za njihovo ponašanje.
- 2. Emocionalne promjene:** Posebno u pubertetu (12.-15/16.godina) hormonalne promjene mogu izazvati nagle promjene raspoloženja, što često otežava komunikaciju i razumijevanje sa roditeljima.
- 3. Generacijski jaz:** svijet se jako brzo mijenja, vrijednosti se mijenjaju, tako da roditelji i djeca mogu imati značajno različite poglede na svijet. Ono što roditelji smatraju ispravno, adolescenti mogu doživjeti kao zastarjelo. Sjetite se sebe u njihovim godinama, kako ste gledali na svoje roditelje i druge odrasle.
- 4. Prijatelji i socijalni uticaj:** tokom adolescencije, društveni krug postaje izuzetno važan i roditelji mogu često osjećati zabrinutost zbog prijatelja ili aktivnosti svog djeteta, što vodi u sukobe.

Konflikti sa adolescentima-kako postupiti?

Dugotrajni i neriješeni konflikti mogu dovesti do emocionalne distance, problema sa samopouzdanjem kod adolescenata i osjećaja nerazumijevanja. Zbog toga je važno adekvatno raditi na njihovom rješavanju.

Savjeti za roditelje

- 1.Razvijajte otvorenu komunikaciju: umjesto da odmah reagujete, pokušajte da aktivno saslušate svoje dijete. Postavljajte otvorena pitanja, pokažite interes za njihove stavove i osjećanja.
- 2.Poštujte njihove granice: iako je važno postaviti jasne granice, adolescenti moraju osjetiti da imate povjerenja u njihovu sposobnost donošenja odluka. To će im pomoći da se osjećaju sigurnije i zrelije.
- 3.Postavite realna očekivanja: da bi naučili da donose mudrije odluke i bolje rješavaju probleme, adolescenti moraju sami pokušati i grijesiti. Greške su normalne i važno je da učimo iz njih. Podržite svoje adolescente čak i kad pogriješe.
- 4.Jedino miran roditelj može umiriti uzbudjenog adolescenta: ako tokom sukoba osjetite da je situacija previše napeta ili da su vas preplavile emocije, predložite pauzu kako biste se oboje smirili prije nego nastavite razgovor. Vi ste odrasla i zrela osoba koja treba umiriti adolescenta, ne obrnuto.
- 5.Uključite se u njihov svijet: pokušajte da ih razumijete. Pitajte ih o njihovim hobijima, prijateljima, o svakodnevnci. To će im pokazati da ih poštujete kao individue.
- 6.Budite dobar primjer: djeca najviše uče iz ponašanja roditelja. Pokažite im kako vi rješavate konflikte sa drugima, kako se nosite sa stresom, kako donosite zrele odluke.



Mogući znaci narušenog mentalnog blagostanja

- Povlačenje i izolacija, gubitak interesa za inače omiljene aktivnosti
- Promjene u raspoloženju (sniženo raspoloženje i izražena tuga ili pretjerana razdražljivost ili ljutnja)
- Antisocijalno ponašanje (npr. krađe, agresivno ponašanje, laganje)
- Rizična ponašanja (npr. eksperimentisanje sa alkoholom, drogama, nezaštićeno seksualno ponašanje ili opasne vožnje automobila)
- Problemi u školi (npr. destruktivno ponašanje i bježanje sa časova)
- Pad u akademskom postignuću
- Problemi sa spavanjem (previše ili premalo sna)
- Promjene u ishrani (nagli gubitak apetita ili povećanje apetita)
- Izražavanje bespomoćnosti ili osjećaja bezvrijednosti (negativan govor o sebi, izražavanje osjećaja krivice, govori o smrti ili (samo)povređivanju- ovo je ozbiljan znak za uzbunu. Svaka naznaka govora o povređivanju sebe ili o suicidu zahtjeva hitnu reakciju i stručnu pomoć.)
- Fizički simptomi bez medicinskog uzroka (npr. glavobolje, bolovi u stomaku ili umor- ako ne postoji medicinski razlog, ovi simptomi mogu biti znak anksioznosti, stresa ili depresivne reakcije).



Ako imate pitanja ili
dilema, обратите се
STRUČNOJ SLUŽBI ŠKOLE.

www.2gimnazija.edu.ba

