



klub mladih za zaštitu mentalnog zdravlja – Užice

RODITELJI I ADOLESCENCIJA

*Između potrebe za slobodom i potrebe za
osloncem*





RODITELJI I ADOLESCENCIJA

Između potrebe za slobodom i potrebe za osloncem

„Zašto me stalno proveravaju? Nisam više dete!“

Ili sa druge strane: „Osećam da me uopšte ne razumeju i da od mene očekuju previše.“

Ako ti se nekada desilo da pomisliš nešto od ovoga, nisi jedini/a. Odnos sa roditeljima tokom srednjoškolskog perioda postaje jedan od najkompleksnijih delova života. S jedne strane, želiš samostalnost, privatnost i pravo da sam/a donosiš odluke. S druge strane, i dalje ti je potrebna njihova podrška, sigurnost i osećaj da je neko tu za tebe kada stvari postanu teške.

U ovom periodu menjaš se ti, ali se menja i uloga roditelja u tvom životu. Zato su neslaganja, povremeni konflikti i nerazumevanja uobičajeni — ali oni ne moraju da naruše tvoje mentalno zdravlje.

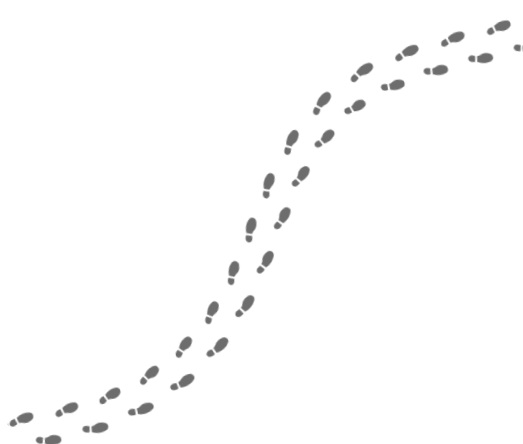
MIT ILI ČINJENICA?

- **MIT:** Dobar odnos sa roditeljima znači da se nikada ne svađate i da se u svemu slažete.
- **ČINJENICA:** Neslaganja i konflikti su prirodan deo odrastanja. Ključ nije u tome da izbegavate razmirice, već u načinu na koji komunicirate i kako ih rešavate.

Podrška ili pritisak: Gde je granica?

Roditelji često iz najbolje namere — želeći da uspemo u životu, upišemo dobar fakultet ili budemo bezbedni — počnu da vrše pritisak koji doživljavamo kao ogromno opterećenje. Pitanja o ocenama, školi, društvu ili vremenu provedenom na telefonu mogu delovati kao svakodnevno preslišavanje.

Kada se očekivanja roditelja ne poklapaju sa tvojim željama i mogućnostima, javlja se osećaj krivice, anksioznosti ili besa. Važno je razumeti: **tvoj život i tvoj identitet pripadaju tebi**, a uloga roditelja je da budu navigacija i podrška, a ne vozači umesto tebe.



Kako graditi granice bez „rata“?

Postavljanje granica ne znači odvajanje ili prekid komunikacije. To znači da jasno pokažeš šta ti je potrebno da bi se osećao/la dobro. Roditelji često nisu svesni koliko nas njihove reči ili postupci opterećuju dok im to ne kažemo na jasan način.

Umesto optuživanja („*Vi mene nikada ne slušate!*“), pokrenuti razgovor kroz „**JA-poruke**“ može sve:

- **Umesto:** „*Stalno me smarate oko škole!*“
- **Probaj:** „*Osećam pritisak kada stalno pričamo o ocenama. Voleo/la bih da nekad popričamo i o drugim stvarima.*“



ALAT ZA DANAS

Formular za otvoren razgovor („JA-poruka“)

Sledeći put kada želiš da pokreneš tešku temu sa roditeljima, probaj sledeću strukturu:

1. **Osećam se...** (*npr. preopterećeno, uplašeno, iznervirano*)
2. **Kada se desi...** (*npr. kada se moje ocene upoređuju sa drugima / kada mi se proverava telefon*)
3. **Zato što mi je potrebno...** (*npr. više poverenja / više vremena za odmor*)
4. **Voleo/la bih da...** (*npr. saslušate moj predlog bez prekidanja*)

Šta kažu istraživanja?

Istraživanja u oblasti razvojne psihologije pokazuju da adolescenti koji osećaju da ih roditelji prihvataju *onakve kakvi jesu* (a ne samo na osnovu uspeha u školi ili sportu) imaju značajno viši nivo samopouzdanja i znatno nižu stopu anksioznosti i depresivnosti. Emocionalna sigurnost u porodici služi kao štit protiv stresa u spoljašnjem svetu.





CRVENA ZASTAVICA

Porodični odnosi mogu biti izazovni, ali ne bi trebalo da ugrožavaju tvoje mentalno zdravlje.

Obrati pažnju ako:

- Osećaš konstantan strah ili visoku anksioznost u sopstvenoj kući.
- Pritisak i očekivanja te dovode do osećaja bezvrednosti ili hroničnog stresa.
- Nemate nikakvu komunikaciju i osećaš se potpuno usamljeno.
- Postoji bilo kakav oblik psihičkog ili fizičkog ugrožavanja.



Ako se prepoznaješ u ovome, razgovor sa školskim psihologom, pedagogom ili pouzdanom odraslom osobom može biti ključni korak.



ZAPAMTI: Odnos sa roditeljima se gradi i menja celog života. Ne mora sve biti savršeno odjednom, ali mali koraci ka otvorenom razgovoru prave ogromnu razliku za tvoje mentalno zdravlje.