



Ministarstvo rada
i socijalnog
staranja

iskra
NVO Crnogorska Iskra
Berane

Porodica kao osnova, dinamika i prava adolescenata

Brosura izrađena u sklopu projekta "Savjetovalište za unapređenje funkcionalnosti porodice" finansiranog od strane Ministarstva rada i socijalnog staranja



iskra

Licencirana usluga terapije
Ministarstva rada i
socijalnog staranja

Prostorije NVO Crnogorska iskra nalaze se u:
Beranama, ulica Park IV, br. 1;
Andrijevići, ulica Branka Deletića bb.

Radno vrijeme:
od 9 do 16 časova.

Broj tel: 068-415-343

E-mail:
szk.iskra@gmail.com
savjetovalistezabraporodicu@gmail.com

FB stranica: Crnogorska Iskra Berane

FB profil: NVO Iskra Berane

Instagram profil: iskra.nvo

Web adresa: www.iskra.org.me

Urednica izdanja: Jelena Šćekić Jevrić

Autorske brošure: Ana Golubović Popović, Renata Nurković

Štampa: STR Progres

Tiraž: 500

Brošura dostupna na sajtu:

<https://iskra.org.me/index.php/biblioteka/brosure>

Pozdravna poruka ...

Svaka porodica je jedinstvena, s različitim pričama, tradicijama i iskustvima. Uzajamna podrška i ljubav koju pružamo jedni drugima čine nas jačima i čine naše veze trajnima.

U ovoj brošuri želimo vam pružiti uvid u porodičnu dinamiku, strukture i faktore koji utiču na formiranje porodične dinamike s osvrtom na zdrave znake dinamike i različite uloge unutar iste.

Otkrijte kako porodica utiče na vaš razvoj i dobrobit, kao i kako ste vi obdareni određenim pravima koja su od vitalnog značaja za vašu dobrobit i autonomiju.

Prvi dio ove brosure istražuje značaj porodične dinamike i uloge koju porodica ima u vašem životu. Upoznat ćete se s različitim tipovima porodičnih struktura i faktorima koji oblikuju porodičnu dinamiku. Takođe ćete naučiti prepoznati znakove zdrave porodične dinamike, kako bi vam pomogli izgraditi snažne i podržavajuće odnose u okviru vase porodice.

Drugi dio brosure posvećen je vašim pravima kao adolescenata. Imate pravo na određene aspekte svog života koji su ključni za vašu dobrobit i razvoj. Naučit ćete o pravu na mentalno zdravlje, privatnost, bezbjednost, obrazovanje, zaštitu od seksualnog uznemiravanja, toleranciju, sigurnost, život bez zavisnosti, slobodu iznošenja mišljenja i porodično okruženje. Razumijevanje vaših prava pomoći će vam da se osnažite i donosite odluke koje će oblikovati vašu budućnost.

U ovoj brošuri ćemo istražiti ove teme i pružiti vam alate i informacije koje će vam pomoći da bolje razumijete porodičnu dinamiku i vaša prava kao adolescenata.

Neka vas ova brošura podstakne da održavate bliskost i pružate podršku jedni drugima. Neka vas inspiriše da se okupite, stvorite nove uspomene i negujete odnose koji su dragocjeni.

Uživajte u čitanju,
Tim NVO Crnogorska Iskra

Sadržaj Brošure

I Porodica

1. Porodica i značenje porodične dinamike
2. Tipovi porodičnih struktura i faktori koji utiču na dinamiku
3. Znaci zdrave porodične dinamike
4. Porodica i različite uloge u porodičnoj dinamici

II Prava adolescenata

1. Pravo na mentalno zdravlje
2. Pravo na privatnost
3. Pravo na bezbjednost
4. Pravo na obrazovanje
5. Pravo na zaštitu od seksualnog uznemiravanja
6. Pravo na toleranciju
7. Pravo na sigurnost
8. Život bez zavisnosti
9. Sloboda iznošenja mišljenja
10. Porodično okruženje

I PORODICA

Porodica je nezamenjiva sredina u kojoj se čovjek formira kao licnost, u kojoj živi zadovoljavajući neke od svojih najbitnijih potreba.

Porodica je specifična bio-socijalna zajednica ljudi. Ona ima veoma značajnu ulogu u razvoju čovjeka, ali ne samo čovjeka nego društva uopšte. Riječ »porodica« danas se odnosi na različite pojmove. U najširem smislu to je: nerazdvojna cjelina osoba povezanih brakom ili usvajanjem, ili rađanje pojedinca koji nasleđuju jedan drugog.

Porodična dinamika se odnosi na funkcionisanje porodice u različitim situacijama. Takođe, uključuje načine na koji se donose odluke, rešavaju problemi ili razmjenjuju osjećanja. Porodična dinamika zapravo pomaže pojedincima da procenjuju sebe i spoljašnji svijet. Pored toga, značajno utiče na ponašanje i odnose sa drugim ljudima. Naučna istraživanja ukazala su na to da jači porodični odnosi pomažu u suočavanju sa stresom, te da povećavaju blagostanje pojedinca.

ŠTA ZNAČI FUNKCIONALNA PORODICA?

U funkcionalnoj porodici roditelji teže ka tome da stvore okruženje u kome se **svi osjećaju bezbjedno i poštovano**. Ovo zahtijeva od roditelja da postave i poštuju pravila, ali da ne postavljaju prestroge propise ponašanja. U zdravom domaćinstvu, problemi i loše ponašanje se lako rješavaju, a **granice su jasne i dosledne**, što pomaže da se dugoročno izbjegne nesklad.

KOJE SU DOBRE PORODIČNE GRANICE?

Granice mogu biti raznovrsne. Da biste postavili zdrave porodične granice, svaki član porodice ima pravo na: svoju **privatnost** („Prestanite da ulazite bez kucanja”), pravo na svoje **stvari** („Ne možeš stalno da uzimaš moj laptop”), pravo na svoje **mišljenje** („Ne slažem se sa tim što si rekao”), kao i pravo na svoje **vrijednosti** („Ja sam vegan”).

Postavljanje granica i definisanje šta je u redu, a šta nije, čini da se osjećate jače i samopouzdanije jer se zalažete za sebe. Takođe, tako saopštavate drugima da znate svoje potrebe i da se ne plašite da ih iznesete i da se za njih zauzmete. Koliko god postavljanje granica bilo neprijatno, one su dobre a ne loše za odnose koje gradimo.

Da biste postavili granice, morate znati svoje pragove tolerancije. Ovo počinje zdravom samosvijesti i onim što cijenite. Granice takođe otkrivaju intenzivne emocije. Naša sposobnost da te emocije regulišemo i da njima vladamo je neophodna vještina.

TIPOVI PORODIČNIH STRUKTURA I FAKTORI KOJI UTIČU NA PORODIČNU DINAMIKU

Nuklearna ili uža porodica

Ova porodična struktura je osnovna i česta, takođe je poznata i kao tradicionalna porodična struktura. Ove porodice se sastoje od muža, žene (dvoje roditelja) i djece – može biti više djece, bilo biološke ili usvojene.

Prednosti

- Finansijska stabilnost
- Stabilno roditeljstvo
- Obrazovanje, zdravlje, vaspitanje je vrhunski prioritet
- Akcenat na efikasnoj komunikaciji

Mane

- Usamljenost zbog toga što nema šire porodice
- Izolacija dovodi do stresa i depresije
- Rešavanje sukoba može postati teško

Samohrani roditelji

Nakon nuklearne porodice, samohrano roditeljstvo postalo je vrlo uobičajena porodična struktura. Ovom tipu porodice pripadaju majka ili otac, koji sami odgajaju djete.

Prednosti

- Podjela kućnih obaveza sa djecom
- Podrška porodice i rodbine
- Djeca i roditelji postaju dovoljno snažni da se suoče sa bilo kojom situacijom

Mane

- Finansijska nestabilnost
- Ograničene mogućnosti zaposlenja i prihoda
- Čuvanje i briga o deci mogu biti komplikovaniji

Proširena porodica

Proširene porodice koje se sastoje od više članova takođe nijesu rijetke, a u našem okruženju ih ima jako mnogo. U ovakvim porodičnim strukturama ključna je međusobna mentalna i finansijska podrška.

Proširenu porodicu čine dvije ili više osoba koje su u krvnom ili bračnom srodstvu i žive u istoj kući sa mnogim drugim rođacima kao što su tetke, ujaci, bake i deke ili bliski rođaci. Kada oba roditelja rade i ne provode dovoljno kvalitetnog vremena sa djecom, postoje šanse da se djeca osjećaju ignorisano i frustrirano. Međutim, u takvim situacijama šira porodica priskače u pomoć.

Šira porodica dijeli zajednički cilj. Svi zajedno odgajaju dijete, obavljaju kućne poslove i doprinose finansijski. Takođe, ne treba zaboraviti da članovi širih porodica grade snažne emocionalne odnose ako je porodica zdrava.

Prednosti

- Stalna podrška, posebno u teškim situacijama
- Finansijska, mentalna i socijalna podrška
- Podjela poslova i prihoda

Mane

- Nedostatak privatnosti
- Finansijsko opterećenje ili nestabilnost prihoda (ako pojedini članovi ne doprinose materijalno)
- Konstantno miješanje u tuđe odnose

Porodica bez djece

Porodica bez djece je ona u kojoj partneri biraju da nemaju djecu. Uzrok ovakve odluke može da bude odlaganje proširenja porodice ili neplodnost. Sa druge strane, neki parovi se svojom voljom opredeljuju za život bez djece – da bi uspjeli u karijeri, putovali i slično.

Prednosti

- Nema zavisnosti
- Veći prihodi (ukoliko su fokusirani na karijeru)
- Partneri dobijaju više vremena da provode jedno sa drugim
- Više mogućnosti za aktivnosti poput avantura, putovanja itd.

Mane

- Ponekad se parovi mogu osećati izolovano i usamljeno
- Ukoliko vole djecu, ljudi u ovakvim porodicama će imati osjećaj da im nešto nedostaje

Porodica baka, deka i unuče

Jedna od porodičnih struktura su i porodice u kojima baka i deka preuzimaju ulogu roditelja. Baba i deda se uključuju u podizanje djece kada se roditelji upletu u teške okolnosti, poput hapšenja, liječenja, drogiranja ili nijesu živi. Da bi se u ovakvim situacijama izbjeglo da djeca završe u hraniteljskim porodicama, bake i deke „uskaču”.

Prednosti

- Baka i deka formiraju jaku porodicu održavajući zdrav odnos sa djecom
- Djeca se odgajaju s ljubavlju i brigom
- Siguran osjećaj i način za učenje moralnih vrijednosti

Mane

- Baka i deka moraju pronaći izvor prihoda
- Zbog zdravlja, njihov nivo energije se ne podudara sa dječjom energijom
- Generacijski jaz može dovesti do sukoba u razmišljanju
- Saosjećajan pristup djetetu može da dovede do nediscipline

Mješovita porodica

Veliki dio brakova danas završava se razvodom. Ipak, mnogi razvedeni se odlučuju za ponovni brak i tada se formira mješovita porodica. U ovom scenariju, dvije različite porodice se miješaju kako bi formirale jednu jedinicu. Mješovita porodica se može sastojati od novog muža ili žene i djece iz njihovih prošlih veza. U ovakvim porodicama potrebno je više prilagođavanja, kako za roditelje, tako i za djecu. Članovi porodice mogu doživjeti bijes, frustraciju, zbnjenost, pa čak i ljubomoru. Ali sve je rješivo ukoliko se sa ljubavlju i pažnjom pozabave svakom situacijom.

Prednosti

- Djeca imaju veliku porodicu i braću i sestre od oba roditelja
- Oba roditelja su tu
- Djeca stvaraju jaku vezu sa obe porodice
- Finansijska sigurnost

Mane

- Djeci bi moglo biti teško da se prilagode
- Roditelji se možda svađaju zbog svoje djece
- Djeca mogu postati nedisciplinovana

ZNACI ZDRAVE PORODIČNE DINAMIKE

Funkcionalna porodica osigurava da se njeguje zdrava porodična dinamika i da se održava bezbjedno porodično okruženje. U zdravoj porodici, pored sigurnosti, postoji **ljubav i poštovanje jednih prema drugima**. Da bi to postigli, roditelji ili članovi porodice postavljaju granice. Iako ovo zvuči lako u teoriji, redovna praksa je neophodna.

Komunikacija ima vrhunski prioritet. U zdravoj porodici postoji visok nivo razumijevanja. Članovi porodice procenjuju situacije bez osuđivanja i pritom svi imaju jednaku priliku da se izraze.

Prihvatanje je jedan od znakova zdrave porodične dinamike. U zdravim porodicama članovi prihvataju jedni druge, ali ne tolerišu bilo kakvo zlostavljanje ili agresivno ponašanje. Odrasli prihvataju izbore djece. Na primjer, ako je jedan od roditelja fenomenalan u nekoj oblasti, a djeca nijesu, to ne znači da će manje voljeti ili poštovati djecu. Umjesto toga, i dalje će ih ohrabrivati da daju sve od sebe u onome što vole.

U zdravoj porodici, **popravljanje narušenih odnosa** je visok prioritet. Zbog toga je temelj takve porodične dinamike još jači.

Ako postoji ranjivi član porodice, poput mentalno oboljelog ili problematičnog djeteta, u zdravoj porodici ono dobija obilnu ljubav, saosjećanje i razumijevanje.

U zdravoj porodici, **svaki član se uključuje u zajednički rad i igru, u skladu sa mogućnostima.** Kada se roditelji igraju sa djecom, to može pozitivno da utiče na kognitivni razvoj djeteta, kao i razgovor i tretiranje djece kao ravnopravnih članova porodice.

Dijeljenje odgovornosti na odgovarajući način na osnovu uzrasta i fleksibilnosti takođe ukazuje na zdravu porodičnu dinamiku. Jedna od najvažnijih stvari – u zdravoj porodici uvijek ima mjesta za **oproštaj**.

UTICAJ ZDRAVE PORODIČNE DINAMIKE

Blisko povezana porodica je okosnica pojedinca, pruža mu emocionalnu i finansijsku podršku. Djeca koja žive sa svojim biološkim roditeljima uživaju u većem emocionalnom blagostanju, što u detinjstvu i odrastanju, što kasnije, kada odu od kuće i sami formiraju odnose i sopstvene porodice. Takođe, mnogo će za njihov razvoj značiti ako vide da roditelji rade na rješavanju svojih bračnih problema na konstruktivan način. Takođe, bliska porodica i prijatelji pomažu u očuvanju zdravlja.

PORODICA I RAZLIČITE ULOGE U PORODIČNOJ DINAMICI

U svakoj porodici postoje različite uloge koje „igraju” njeni članovi. Ove uloge se formiraju i pojavljuju zbog izbora koje pravimo, u skladu sa našom ličnošću. Takođe, kada bilo koja porodica zapadne u neku tešku situaciju, porodične uloge imaju vitalni značaj u očuvanju porodičnog sistema.

Heroj

U porodici uvijek postoji član koji je „uspješan“ i koji je ponos porodice. On je lider, samodisciplinovan i odgovoran, pa je zbog svega toga i označen kao „heroj“ porodice.

Crna ovca

Svaka porodica ima „crnu ovcu” – osobu koja se ponaša ili misli drugačije, dok se drugi često smatraju „dobro vaspitanim“. Iz tog razloga su njeni problemi uvijek u centru pažnje, a ona „glavni krivac” za disfunkcionalnu porodicu.

Spasilac

Spasilac je onaj koji suviše brine i razmišlja o tuđim emocijama dok rješava probleme za druge. Ovaj član porodice preuzima odgovornost da pomaže drugima, ali zanemaruje činjenicu da to može biti štetno po njega.

Mirotvorac

Ulogu mirotvorca uglavnom igraju djeca bez ikakvih namjera. To se dešava kada se osjećaju loše i pokušaju da riješe sukobe između roditelja. Mirotvorac obavlja plemeniti posao održavanja mira i harmonije u porodici.

Maskota

Maskota je sastavni dio porodice, osoba koja humorom ili drugim talentima skreće pažnju ostalih članova porodice. Ne samo da preusmerava pažnju na sebe, maskota svojim ludorijama ublažava stres.

Čuvar

Uloga čuvara slična je mirotvorcu koji neprestano pokušava da smiri kaos. Međutim, ako u porodici postoji toksična osoba sa aktivnom zavisnošću, fokus čuvara će biti upravo na njoj, uz rešavanje problema uzrokovanih zavisnošću.

Izgubljeno dijete

Izgubljeno dijete je pokorni član porodice. Sve porodične uloge traže pažnju, ali izgubljeno dijete ćuti. Ono takođe sve drži za sebe i izbegava da postane problem i zato se „izgubi“ u porodici.

Manipulator

Ovaj član porodice je obično oportunist. On koristi greške drugih članova radi manipulisanja zbog sopstvene koristi.

Sa svakim pojedincem, značenje porodične dinamike se stalno mijenja. Ali svaka porodična struktura je jedinstvena, tako da prilagođavanje može postati izazov. Zato vjerujte svom instinktu i potrudite se da ojačate porodične veze. Otkrijte pravu porodičnu dinamiku za bolji i kvalitetniji život svoje porodice.

RODITELJSKE I PARTNERSKE ULOGE

Problem nerazdvajanja uloga roditelja može se javiti iz različitih razloga i nastati iz više faktora.

Nesvjesnost: Roditelji mogu biti nesvjesni važnosti razdvajanja uloga roditelja i partnera. Mogu se usresrediti na svoj partnerski odnos i zanemariti svoje roditeljske dužnosti ili obrnuto. Nedostatak svijesti o potrebama djeteta i njihovoj ulozi kao roditelja može dovesti do nerazdvajanja uloga.

Prekomjerna zavisnost o partnerskom odnosu: Neki roditelji mogu postati prekomjerno zavisni o svom partnerskom odnosu i stavljati ga ispred svega ostalog, uključujući njihovu roditeljsku ulogu. Ovo može biti rezultat emocionalnih potreba ili nedostatka ravnoteže između partnerskog odnosa i roditeljstva.

Nedostatak vještina komunikacije: Nedostatak vještina komunikacije može doprinijeti nerazdvajanju uloga roditelja. Ako roditelji ne uspijevaju komunicirati i izražavati svoje potrebe na zdrav način, mogu se suočiti s poteškoćama u razumijevanju i postizanju ravnoteže između partnerskog odnosa i roditeljstva.

Nedostatak podrške izvan partnerskog odnosa: Ako roditelji nemaju adekvatnu podršku izvan partnerskog odnosa, mogu se osjećati preopterećeno ili usamljeno. Kao rezultat toga, mogu se previše oslanjati jedno na drugo i zanemariti svoju roditeljsku ulogu.

Roditelji koji ne razdvajaju uloge roditeljske od partnerskih mogu imati značajan uticaj na djecu. Kada roditelji ne uspijevaju da postignu zdravu ravnotežu između ove dvije uloge, to može stvoriti različite izazove i posljedice za djecu kao sto sunavedene sledece:

Konfuzija oko uloga: Kada roditelji ne razdvajaju uloge roditelja i partnera, djeca mogu biti zbunjena u vezi s tim koja su očekivanja prema njima. Mogu se osjećati kao da moraju preuzeti uloge odraslih ili da su odgovorni za rješavanje problema između roditelja.

Nedostatak emocionalne sigurnosti: Kada se roditelji previše fokusiraju na svoj partnerski odnos umjesto na svoju roditeljsku ulogu, djeca mogu osjećati nedostatak emocionalne podrške i sigurnosti. Osjećaju se zapostavljeno ili nesigurno jer su roditelji više usmjereni jedno na drugo nego na njihove potrebe.

Modeliranje nezdravih odnosa: Ako roditelji pokazuju nezdrave obrasce komunikacije, konflikta ili nedostatka poštovanja u svom partnerskom odnosu, djeca to mogu primijetiti i prenijeti na svoje buduće odnose. Mogu razviti nezdrave obrasce ponašanja ili imati nerealna očekivanja u vezi s partnerskim odnosima.

Stres i napetost: Kada se roditeljski konflikti prepliću s partnerskim konfliktima, to može stvoriti stresno i napeto okruženje u porodici. Djeca mogu biti izložena nepotrebnom stresu i anksioznosti, što može negativno uticati na njihov emocionalni i fizički razvoj.

Nedostatak prioriteta: Ako se roditelji previše fokusiraju na svoj partnerski odnos, to može dovesti do zanemarivanja djetetovih potreba i interesa. Djeca mogu osjećati nedostatak pažnje, podrške i angažmana roditelja u svojim životima.

Važno je da roditelji budu svjesni uticaja koje njihovo ponašanje ima na djecu te da aktivno rade na razdvajanju uloga roditelja i partnera. To uključuje postavljanje jasnih granica, zastupanje djetetovih potreba, komunikaciju i pružanje emocionalne podrške djeci. Takođe je korisno potražiti stručnu pomoć ako je potrebno kako bi se poboljšao partnerski odnos i stvorio zdrav i podržavajući okvir za djecu.

U **NVO Crnogorska Iskra** možete pronaći stručne psihoterapeute koji su tu da vas saslušaju, razumiju i pruže podršku u vašem procesu. Njihovo znanje, iskustvo i empatija omogućiće vam da sigurno istražite i razumijete izazove s kojima se suočavate, te pronađete efikasne načine za prevazilaženje problema. Shvatamo da porodični problemi ili izazovi u adolescenciji mogu biti izuzetno zahtjevni i da ponekad osjećate da se suočavate s njima sami. No, važno je shvatiti da rad na sebi ne znači da sve morate sami riješiti. U situacijama kada vam je potrebna stručna pomoć i podrška, obratite se psihoterapeutu.

Strucni radnici u NVO Crnogorska Iskra rade sa razlicitom problematikom sa kojom pojedinci i porodice dolaze, pomažući im da razviju zdrave porodične dinamike, poboljšaju komunikaciju, izgrade emocionalnu bliskost i riješe probleme koji su se akumulirali tokom vremena.

II PRAVA

ADOLESCENATA

Nemojte oklijevati, obratite se stručnjaku kada osjetite da vaši porodicni odnosi zahtijevaju dodatnu podršku. Rad na sebi je hrabar korak prema pozitivnim promjenama, a psihoterapeuti vam mogu pružiti alate i strategije koje vam mogu pomoći da prevaziđete prepreke i ostvarite zdravu i srećnu porodicu.

Započnite putovanje ka boljem mentalnom zdravlju i funkcionalnom porodičnom okruženju danas. Obratite se NVO Crnogorska Iskra i zajedno ćemo raditi na vašem blagostanju i sreći. Vaša sreća i zdravlje su važni i zaslužujete podršku koja vam može pomoći da ostvarite pozitivne promjene. Ne oklijevajte, već se obratite psihoterapeutu i krenite prema zdravijem i ispunjenijem životu. NVO Crnogorska Iskra je ovdje da vam pomogne.

Adolescencija je period razvoja, koji dolazi posle djetinjstva a prijeodraslog doba, period između 11. i 20. godine (ili čak do 25.godine).

Ne postoji određeni događaj koji označava početak adolescencije, već se taj period sastoji od niza promjena kognitivnih, bioloških, emocionalnih i socijalnih.

Adolescencija je razvojni period u kojem se završava odrastanje. To je veoma buran period kako za adolescenta, tako i za porodicu. Adolescent traži sopstveni identitet, može imati česte sukobe sa autoritetima, a razmišlja i o svojoj seksualnoj orijentaciji i sazrevanju seksualnog identiteta. U relativno kratkom periodu mlada osoba mora upoznati, savladati i pravilno usmeriti svoje nagonske impulse. Takođe, adolescent treba pronaći pravu mjeru u postupku ispunjavanja očekivanja okoline, ali i sopstenih očekivanja.

PSIHOLOŠKE PROMJENE

Zadatak odvajanja od roditelja (u našoj sredini prevashodno psihološkog, u smislu preuzimanja veće odgovornosti, zrelijeg ponašanja i sl.), još jedan je od izazova. Porodica često ne zna kako da izađe na kraj sa različitim izazovima sa kojima se sreće u toku ovog razvojnog perioda, jer adolescencija se ne dešava samo adolescentu, već i čitavoj porodici.

Period adolescencije je svakako period najveće organizatorske, ali, nažalost, i dezorganizatorske moći u odnosu na ostale razvojne periode u životu.

Adolescencija počinje sa početkom puberteta, a završava se formiranjem identiteta, pa se tako i kroz adolescenciju mogu razlikovati tri faze:

1. **Predadolescencija**, odnosno faza opozicije, koja je obeležena drskim, prkosnim i buntovnim ponašanjem
2. **Adolescencija u užem smislu**, što podrazumijeva težnju za osamostaljivanjem;
3. **Postadolescencija**, koja podrazumijeva prihvatanje uloga odraslih, i formiranje kompletne ličnosti. Ova faza se završava tek oko 26. godine.

Ove promjene podrazumevaju ubrzani intelektualni razvoj (razvoj apstraktnog mišljenja) i **formiranje ličnosti**.

Adolescenti počinju sve bolje da razumiju međuljudske odnose, da razvijaju vještine rješavanja problema i empatiju. Razvija se sposobnost razmišljanja u okvirima uzrok-posledica i sagledavanja svog ponašanja iz perspektive drugih osoba. Prihvataju pravila grupa kojima pripadaju, ali postaju svjesni da se pravila mogu i kršiti.

Fizički izgled postaje glavna preokupacija. Često fizičkim izgledom pokušavaju da skrenu pažnju na sebe (farbanjem kose, upadljivom šminkom, provokativnom garderobom) ili da postavljaju granicu i pokažu različitost u odnosu na većinu (na primer, pankerskim ili darkerskim stilom oblačenja). Nagle tjelesne promjene mogu dovesti i do toga da adolescent svoje tijelo počne doživljavati kao nešto tuđe, nepoznato.

SOCIJALNI RAZVOJ

Tokom ovog perioda odrastanja, mladi se sve više okreću ka vršnjacima i vršnjačkim grupama kojima žele da pripadaju. Ukoliko su te grupe prosocijalne, mladi razvijaju i dobijaju prostor da izražavaju svoje sposobnost

PRAVA

Pravo na mentalno zdravlje

Važne navike mentalnog zdravlja koje uključuju suočavanje, otpor i dobro rasuđivanje, pomažu adolescentima da postignu sveukupnu dobrobit i stvore poziciju za pozitivno mentalno zdravlje u odraslom dobu. Promjene raspoloženja su česte tokom adolescencije. Međutim, jedan od pet adolescenata u jednom trenutku svog života ima ozbiljan poremećaj mentalnog zdravlja, kao što su depresija i/ili anksiozni poremećaj. Prijatelji i porodica mogu uvijek da prate upozoravajuće znakove mentalnih poremećaja i pozovu ili ukažu na pomoć.

Pravo na privatnost

U adolescenciji mladu osobu više privlače druge teme, slobodno vrijeme i zahtijeva da ima svoj prostor i da im privatnost nije ograničena. Svaka osoba, ima pravo na sopstvenu intimu i privatnost.

Pravo na bezbjednost

Internet mladima nudi fantastične mogućnosti za otkrivanje, povezivanje i kreiranje. Međutim, prilikom korišćenja Interneta postoje i rizici. Mladi imaju pravo zaštite od vrsnjackoj, ekonomskog, seksualnog, sajber i svih drugih vidova nasilja.

Obrazovanje adolescenata

Mladi bi trebali biti dovoljno edukovani o budućem obrazovanju kako bi na taj način postigli licni potencijal i doprinijeli zajednici.

Zastita mladih od seksualnog uznemiravanja

Adolescent koji je žrtva seksualnog uznemiravanja osjećaće se poniženo, uznemiravano, uvrijeđeno, zanemareno, isključeno, posramljeno i zastrašeno. Za razliku od fizičkog uznemiravanja, seksualno uznemiravanje može biti vrlo teško otkriti jer nema vidljivih tragova a žrtva se može sramiti da objasni šta se događa.

Pravo na toleranciju

Niska frustraciona tolerancija se kod mladih često pojavljuje sa nižim vrednovanjem sebe i ima loše posledice u prilagođavanju na novonastale situacije. Mladi sa niskim vrednovanjem sebe će najverovatnije izbjegavati izazove povezane sa odrastanjem i vjerovatno će pretjerano reagovati na normalne svakodnevne neprilike i neprijatnosti. To može dovesti do drugog začaranog kruga neprijatnosti i pripisivanja sebi dodatnih negativnih osobina.

Pravo na sigurnost

Neminovno je traziti od mladih da donose dobre odluke i da se dobro brinu o sebi, kao i ako se nađu u situaciji u kojoj oni ili njihovi prijatelji nijesu sigurni, neophodno je obratiti se za pomoć.

Pravo na život bez zavisnosti

Bolesti zavisnosti ne biraju kome će se dogoditi i svakoj porodici mogu da se dese. Ipak, dosta toga možemo učiniti kako bi se postarali da mladi budu što bezbedniji.

Glavno je da bolesti zavisnosti ne budu tabu, već česta tema razgovora. Djeca treba na vrijeme da budu upoznata sa opasnostima koje ih vrebaju i naučena kako da se od njih zaštite. Nikada nije suviše rano da počnete, ukoliko razgovor prilagodite uzrastu adolescenta!

Sloboda iznošenja mišljenja

U ovom periodu adolescent uspostavlja identitet. Proces formiranja identiteta počinje od rođenja i on traje sve dok osoba živi sa drugim ljudima ali u adolescenciji njegovo formiranje je najdinamičnije. Nov način razmišljanja adolescentu daje mogućnost da shvati ko je i šta ga čini jedinstvenim.

Sloboda misljenja je prioritet!

PORODIČNO OKRUŽENJE

Članovi porodice međusobno utiču jedni na druge. Ponašanje pojedinca u porodičnom sistemu oblikuje te pojedince, tako da ponašanje bilo kog člana utiče na ponašanje i ostalih članova sistema, kao što je i taj pojedinac pod uticajem ostalih članova. Većina porodica se prilagodi razvojnim izazovima, koji su u vezi sa adolescencijom, fleksibilno prilagođavajući svoje reakcije i na taj način obezbjeđujući adolescentu sve ono što je njemu/njoj potrebno u tom razvojnom dobu. Neke porodice ne reaguju prilagođavanjem već su sklone da reaguju na neproduktivan način koji može da doprinese razvoju ozbiljnih psiholoških simptoma.

Usredsređujući se na adolescentovo zabrinjavajuće ponašanje, članovi takvih porodica su sve skloniji da adolescenta dožive kao „problem“. Postaju sve manje sposobni da priznaju adolescentove pozitivne kvalitete ili njegov doprinos porodici. Ovaj stav izaziva kod adolescenta doživljaj neshvaćenosti, osjećanje ogorčenosti i sve više ponašanje koje karakteriše izolovanost od porodice.

Različite životne faze zahtijevaju ponovno prilagođavanje i adaptaciju čitavog porodičnog sistema, tako da članovi porodice moraju da budu fleksibilni i adaptibilni u odnosu na novonastale okolnosti. U tim tačkama mogu se razviti razni simptomi, teškoće i problemi. Najmlađi članovi porodice u fazi adolescencije prolaze kroz veoma značajan razvojni proces, praćen brojnim psihofizičkim promjenama, a odnos roditelja prema tim promjenama jedan je od ključnih faktora uspjehnosti čitavog procesa. Porodica je dakle pred velikim izazovom, a na roditeljima je velika odgovornost.