TEENSPEAK

TUMAČ TEENAGERSKOG PONAŠANJA

Predlošci mogu sadržavati primjere tipičnih adolescentskih ponašanja i situacija koje zahtijevaju pažljivo promatranje i razumijevanje.

EDUKATIVNI LISTIĆ

Dragi roditelji,

pred vama je kratki pregled koji će vam pomoći razumjeti ponašanje vaših tinejdžera.

Adolescencija je razdoblje intenzivnih promjena i izazova, a razumijevanje tih promjena ključno je za podršku djetetu.

1. Emocionalne oscilacije:
Tinejdžeri često prolaze kroz nagla emocionalna kolebanja. Njihove reakcije mogu biti prejake ili neobične. Primjerice, mogu biti iznimno sretni u jednom trenutku, a sljedeći jako tužni ili ljuti.

2. Potreba za nezavisnošću:
Tinejdžeri žude za nezavisnošću i autonomijom. Često će se boriti za svoju slobodu i protivljenje pravilima i ograničenjima.

3. Komunikacijski izazovi:
Ponekad će se tinejdžeri zatvoriti u sebe ili odbiti komunicirati. To može biti frustrirajuće, ali važno je pokazati strpljenje i otvorenost za razgovor kad oni budu spremni.

4. Eksperimentiranje s identitetom:
Tinejdžeri često isprobavaju različite uloge, interese i stilove kako bi otkrili tko su i što žele postati. To može uključivati različite društvene grupe, hobije ili izgled.

5. Rizik i izazov:
Tinejdžeri su skloniji preuzimanju rizičnih ponašanja poput pušenja, pijenja alkohola, ili eksperimentiranja s drogama. Važno je uspostaviti otvorenu i podržavajuću komunikaciju o posljedicama takvih ponašanja.

6. Pritisak okoline:
Prijatelji i društvo imaju snažan utjecaj na tinejdžere. Oni mogu osjećati pritisak da se prilagode određenim normama ili da se ponašaju na određeni način kako bi se uklopili.

7. Stres i anksioznost:
Tinejdžeri često prolaze kroz razdoblja stresa i anksioznosti zbog škole, obiteljskih problema ili osobnih izazova. Važno je osigurati podršku i razumijevanje.

ŠTO AKO DOĐE DO ALARMANTNOG PONAŠANJA KOD TINEJDŽERA I KAKO POSTUPITI U TIM SITUACIJAMA?

1 Uočavanje čudnog ponašanja:

- Budite svjesni promjena u ponašanju vašeg tinejdžera, kao što su nagla promjena raspoloženja, povlačenje u sebe ili ekstremno agresivno ponašanje.
- Primijetite promjene u školskom uspjehu, iznenadne promjene u društvenim krugovima ili gubitak interesa za aktivnosti koje su im nekad bile važne.

2 Priprema za sastanak:

- Pratite pažljivo situacije koje izazivaju zabrinutost u vezi s vašom djecom . Bilježite ih kako biste prepoznali uzorke ponašanja koji se ponavljaju i/ili osvijestili potencijalne probleme koji su okidač za brigu.
- Cilj je da zajedno s drugim roditeljem ili bliskom osobom prođete kroz bilješke i iskomunicirajte potencijalna rješenja. Vođenjem evidencije olakšavamo si u roditeljstvu i dobivamo veći i malo objektivniji uvid u cjelokupnu situaciju.

3 Pitanja koja vam mogu pomoći pri vođenju evidencije:

- Što me uznemirilo kod djeteta?
- Koje mi je to ponašanje zasmetalo?
- Kako sam kao roditelj reagirao/la?
- Mogu li se sjetiti sebe u toj dobi, kako mi je bilo?
- Što bih mogao/la drugačije drugi puta?

*Evidenciju možete voditi pomoću tablice za vođenje evidencije ponašanja na idućoj stranici.

4 Inicijacija razgovora:

- Priđite tinejdžeru s otvorenošću i empatijom te izrazite svoju zabrinutost.
- Postavljajte otvorena pitanja i slušajte aktivno bez osuđivanja.
- Nemojte pritiskati, ali budite uporni u pokazivanju ljubavi i podrške.

5 Stupanje u kontakt s bliskim osobama:

- Ako vidite da vaš tinejdžer ne želi razgovarati s vama, pokušajte stupiti u kontakt s bliskim osobama, poput drugih rođaka, učitelja ili prijatelja.
- Tražite povratne informacije o njihovom ponašanju izvan kuće ili škole kako biste dobili cjelovitu sliku.

6 Traženje stručne pomoći:

- Ako primijetite ozbiljne znakove depresije, anksioznosti, suicidalnih misli ili ponašanja, ne ustručavajte se potražiti stručnu pomoć od licenciranog psihologa, psihijatra ili školskog savjetnika.
- Odmah djelujte ako primijetite znakove ozbiljne krize ili opasnosti po sigurnost vašeg djeteta.

7 Kontinuirana podrška i praćenje:

- Nakon inicijalne intervencije, nastavite pružati podršku i ljubav svom tinejdžeru.
- Redovito provjeravajte njihovo stanje i otvoreno razgovarajte o njihovim osjećajima i problemima.
- Nastavite pratiti njihovo ponašanje kako biste brzo reagirali na moguće ponovne znakove alarmantnog ponašanja.

ZAKLJUČAK

Vaša uloga kao roditelja je da pružite podršku, razumijevanje i ljubav vašem tinejdžeru tijekom ovog izazovnog razdoblja. Ukoliko se nađete “pred zidom” i niste sigurni glede koraka koje trebate poduzeti, slobodno se obratite za stručnu pomoć i podršku. Bitno je ostati povezan s njima, postavljati granice, ali i dopustiti im prostor za rast i samostalnost.

TABLICA ZA VOĐENJE EVIDENCIJE PONAŠANJA

Datum i situacija (Što se dogodilo?)	**Postupak** (Kako sam reagirao/reagirala?)	**Rješenje** (što bih mogao/la promijeniti drugi puta)?

TABLICA ZA VOĐENJE EVIDENCIJE PONAŠANJA

Datum i situacija (Što se dogodilo?)	**Postupak** (Kako sam reagirao/reagirala?)	**Rješenje** (što bih mogao/la promijeniti drugi puta)?

ZAPAŽANJA

Prostor gdje si roditelj može zapisati svoja zapažanja/iskustva ili odgovore na pitanja iz listića.

ZAPAŽANJA

Prostor gdje si roditelj može zapisati svoja zapažanja/iskustva ili odgovore na pitanja iz listića.