

www.vulkani.rs
office@vulkani.rs

Naziv originala:
Hedvig Montgomery
UNGDOMSÅRENE

Copyright © Hedvig Montgomery & Eivind Sæther 2020
Published by agreement with Salomonsson Agency
Translation Copyright © 2021 za srpsko izdanje Vulkan izdavaštvo

ISBN 978-86-10-04016-6



Ova knjiga štampana je na prirodnom recikliranom papiru od drveća koje raste u održivim šumama. Proces proizvodnje u potpunosti je u skladu sa svim važećim propisima Ministarstva životne sredine i prostornog planiranja Republike Srbije.

NAJPOPULARNIJI PRIRUČNIK U EVROPI

Hedvig
Montgomeri

MUDAR
RODITELJ
SREĆAN TINEJDŽER

Vreme je za druženje!
Od trinaeste do devetnaeste godine

Prevela Jovana Ranković

VULKAN
IZDAVAŠTVO

Beograd, 2021.



SADRŽAJ

- 7 Zatvorena vrata
- 9 Veliki projekat
- 13 **SEDAM KORAKA**
- 17 **1** Povezanost
- 33 **2** Granice i posledice
- 53 **3** Snažna osećanja
- 67 **4** Radite na sopstvenim obrascima
- 81 **5** Negujte povezanost
- 97 **6** Kada gori
- 111 **7** Dajte detetu slobodu
- 126 **VAŽNE TEME**
- 129 Važno ćaskanje
- 134 Podnesite detetovu priču
- 137 Škola
- 147 Ekran i društvene mreže
- 158 Vršnjačko nasilje – borba za uklapanje
- 167 San i stres
- 173 Ključajuća seksualnost
- 181 Ishrana, telo i izgled
- 188 Opijanje
- 193 Tinejdžerska žurka
- 199 Kada je naročito teško



ZATVORENA VRATA

Ovo je poslednja knjiga iz serijala *Mudar roditelj*. Pratiće vaše dete kroz adolescenciju, pa sve do dana kada ćete nositi kutije za selidbu do automobila koji čeka na ulici, a vaši životi potpuno će se izmeniti.

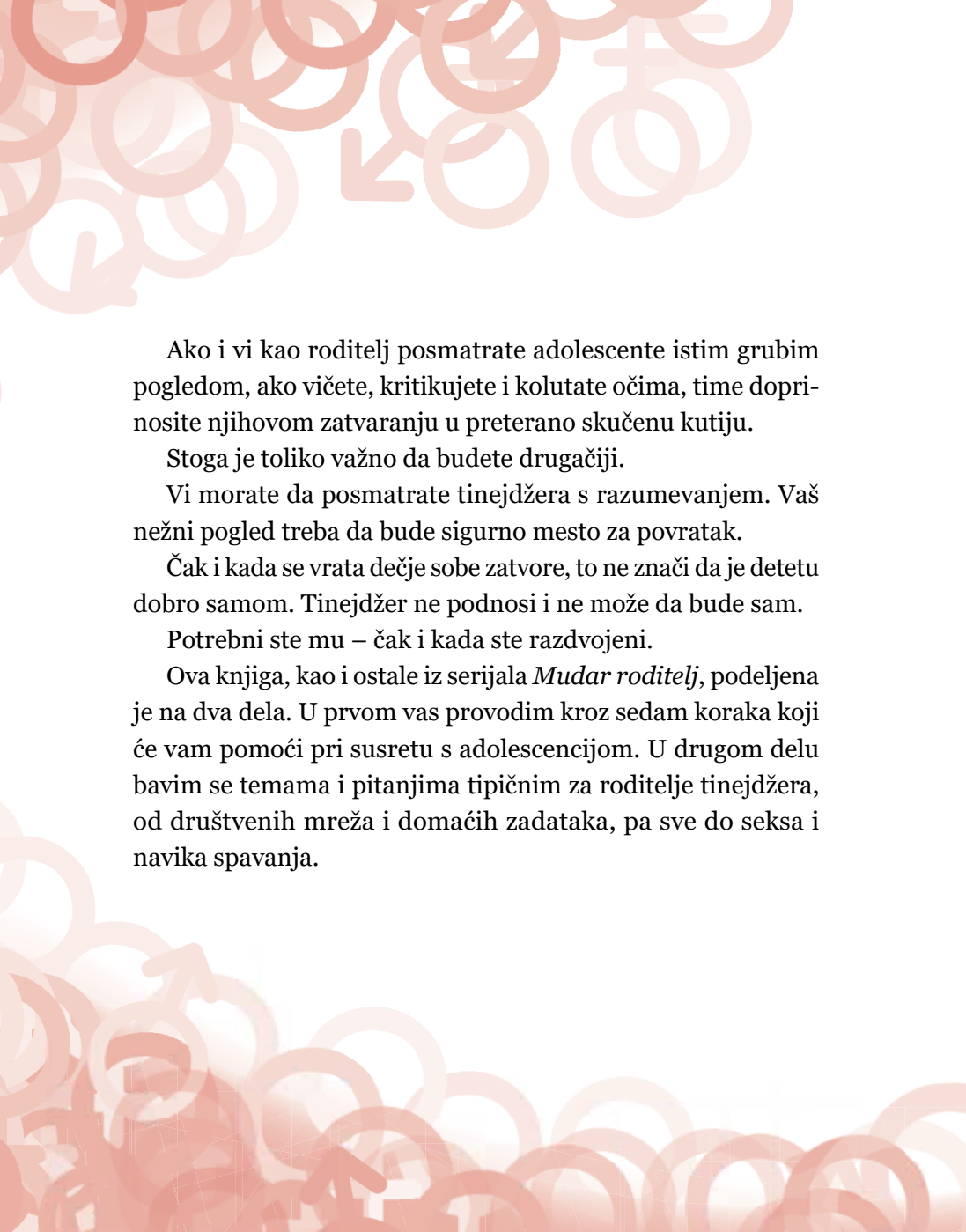
Uskoro će vaše dete pristupiti svetu odraslih, u kojem se mi nalazimo. Ipak, još ne sasvim.

Ova knjiga pomoći će vam da razumete projekat adolescencije. Ukoliko kao roditelj ili odrasla osoba zaista spoznate kakav je put otpočelo vaše dete, to će vam olakšati da pronađete svoju ulogu u svemu što predstoji.

Mnogi roditelji koje upoznam smatraju izazovnim trenutak kada se vrata dečje sobe jednog dana iznenada zatvore, ali pronalaženje sebe uvek će zahtevati određenu udaljenost od onoga što nam je blisko.

Vaše dete *treba* da se odseli i udalji.

Ljudi drugačije posmatraju tinejdžere. Niko se adolescentima ne osmehuje blago kao što to čine prema deci. Pogledi koji im se upućuju sve su grublji. Škola ostaje preokupirana onim što moraju da joj pruže i u njih usađuje ozbiljnost koja ih čeka. Takođe, menja se njihov pogled na same sebe. Postaju sve više samokritični i beznadežni. Sve je to recept za nemir.



Ako i vi kao roditelj posmatrate adolescente istim grubim pogledom, ako vičete, kritikujete i kolutate očima, time doprinosite njihovom zatvaranju u preterano skučenu kutiju.

Stoga je toliko važno da budete drugačiji.

Vi morate da posmatrate tinejdžera s razumevanjem. Vaš nežni pogled treba da bude sigurno mesto za povratak.

Čak i kada se vrata dečje sobe zatvore, to ne znači da je detetu dobro samom. Tinejdžer ne podnosi i ne može da bude sam.

Potrebni ste mu – čak i kada ste razdvojeni.

Ova knjiga, kao i ostale iz serijala *Mudar roditelj*, podeljena je na dva dela. U prvom vas provodim kroz sedam koraka koji će vam pomoći pri susretu s adolescencijom. U drugom delu bavim se temama i pitanjima tipičnim za roditelje tinejdžera, od društvenih mreža i domaćih zadataka, pa sve do seksa i navika spavanja.

Sve porodice započinju ovo putovanje s različitim polaznih tačaka. Bez obzira na to kako vaš početak izgleda, vi najbolje poznajete svoje dete. Stoga smatram da bi dobar savet za početak mogao biti sledeći: ostavite po strani metode i uputstva i *budite prisutni*. Zaista prisutni. Najvažnije što možete učiniti za svog tinejdžera jeste da zaista vidite osobu koja se formira.

Nadam se da će vam ova knjiga bar malo pomoći na tom zahtevnom putu.

Hedvig Montgomeri



VELIKI PROJEKAT

U adolescenciji, dete kao da ustaje i napušta sve što ste izgradili zajedno. Više niste onaj na kojeg se ugleda ili od kojeg traži savet. Više mu niste naročito zanimljivi. Niste impresivni.

I upravo tako bi trebalo da bude.

Sve što ste dosad stekli, život koji ste izgradili i porodica koju ste stvorili, izgleda kao svojevrsni svetleći šator u šumi. To je bio detetov temelj i nadajmo se da je bio toplo i bezbedno mesto. Međutim, u tinejdžerskom dobu, deca napuštaju taj šator.

Izaći će i tražiće sebe u raznim pravcima. Po prirodi su skoro programirana da se isprobavaju, da testiraju položaj, manire i nove ličnosti. Povremeno će im, bez pretpostavke kako će biti prihvaćena, izleteti mišljenja koja će zvučati grublje nego što su mislila. Kao da stoje pred ogledalom i biraju tip osobe koja im najbolje stoji.

Mi ljudi oduvek smo odlazili od svojih porodica, od bezbednog i poznatog, da bismo pronašli sopstveni identitet i budućnost. Mislim da to što svi prolazimo kroz godine u kojima

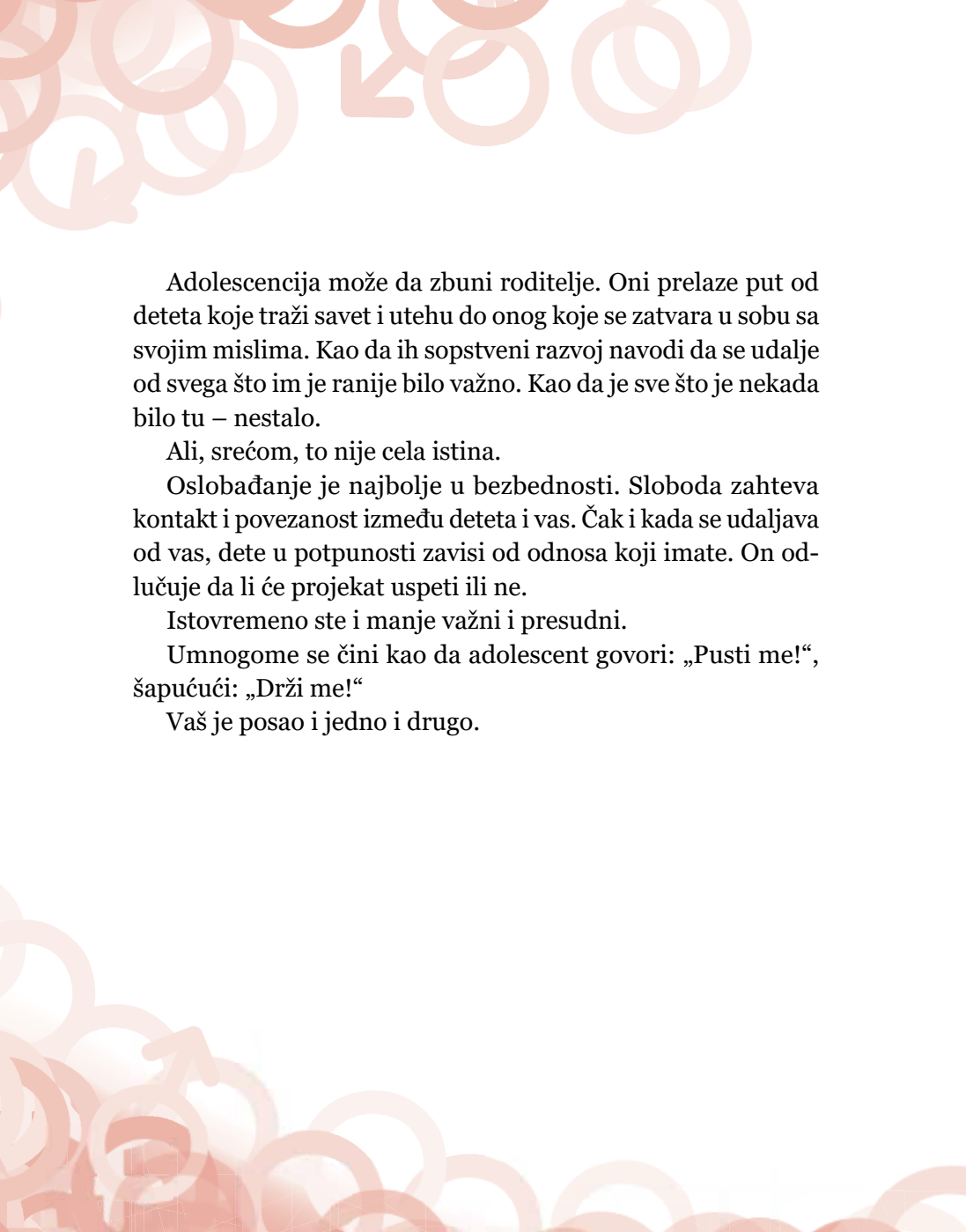
tražimo nešto bolje, svojstvenije i za nas novo, govori nešto lepo o nama. Biti tinejdžer znači postati bolja osoba – i nastojati da svet učinimo boljim.

To je veličanstven projekat, na koji bi trebalo gledati s mnogo ljubavi i poštovanja.

Međutim, posmatrati stvari novim očima znači biti u sukobu s postojećim. U našem mozgu usađeno je sledeće: adolescenti su mnogo više preokupirani onim što vršnjaci misle i govore o njima. Sama pomisao na to da ih neko iz odeljenja ugleda sa smešnom kapom na glavi može učiniti da propadnu u zemlju. Nije važno šta nastavnici ili vi mislite o tome.

Istovremeno je zastrašujuće i zamorno isprobati se. Ispraćeno je s mnogo neizvesnosti i straha da se neće uklopiti, da će pogrešiti i biti onaj kojeg pokosi kritički pogled drugih. Toliko toga je na talonu da se čini kao da je reč o pitanju života i smrti. „Gledaj me!“ „Voli me!“ „Obožavaj me!“

Taj period je stresan i haotičan za mnoge, pa im je potrebno da neko još zna ko su. Da ih posmatra pogledom koji govori: „Poznajem te.“ Potrebno je da im se neko osmehne, da ih teši kada se osećaju loše, pomogne kada stoje u mestu i razgovara s njima ne osuđujući ih.



Adolescencija može da zbuni roditelje. Oni prelaze put od deteta koje traži savet i utehu do onog koje se zatvara u sobu sa svojim mislima. Kao da ih sopstveni razvoj navodi da se udalje od svega što im je ranije bilo važno. Kao da je sve što je nekada bilo tu – nestalo.

Ali, srećom, to nije cela istina.

Oslobađanje je najbolje u bezbednosti. Sloboda zahteva kontakt i povezanost između deteta i vas. Čak i kada se udaljava od vas, dete u potpunosti zavisi od odnosa koji imate. On odlučuje da li će projekat uspeti ili ne.

Istovremeno ste i manje važni i presudni.

Umnogome se čini kao da adolescent govori: „Pusti me!“, šapućući: „Drži me!“

Vaš je posao i jedno i drugo.

MALI TRENUCI

Nastupiće mali trenuci u svakodnevnom životu u kojima je odnos s vašim detetom važniji nego ikada. Kada konačno izađe iz sobe, ili se ohrabri da kaže nešto što mu teško pada, presudno je na koji način ćete to prihvatiti.

U tim trenucima trebalo bi da dete naiđe na razumevanje.

Uobičajena je greška roditelja da čekaju priliku da kritikuju, da konačno mogu da kažu šta misle, ali to je zaista poslednje o čemu treba razmišljati.

Imati tinejdžera koji oseća da može da vam priđe kada mu je to zaista potrebno važnije je od bilo čega.

Za to ćete se boriti tokom ovih godina.



SEDAM KORAKA





POVEZANOST

Ponekad pomislim da na tinejdžere olako gledamo kao na falične ljude, kao da šetaju unaokolo s nekakvom tehničkom manom i svi s nestrpljenjem čekamo da odrastu. Katkad se požalimo na njih, na nezgrapna tela i preterana osećanja. Tinejdžersko doba je poput bolnog perioda s kojim svi moraju da se izbore – pre nego što se ponovo „dovedu u red“. Pomalo podseća na osećaj prelistavanja starog porodičnog albuma, gde se slatke slike dece pretvaraju u adolescente koji se sve više osećaju nelagodno u svom telu i odeći. Biće nam primamljivo da brzo prelistamo te godine.

Stoga postoji mnogo saveta o tome kako se nositi s „adolescentskim buntom“ svog deteta, pri čemu je adolescencija nekakav zadatak koji treba da rešite. Smatram da se isplati pristupiti svom detetu na upravo suprotan način. Ono nije zadatak niti greška koju treba ispraviti. Tinejdžeru je, zapravo, potrebno da negde zaista pripada. Potrebno mu je da se oseća

kao kod kuće – i u porodici, i u školi, i u grupi drugara. To je samo po sebi dovoljno veliki izazov.

Razmislite o tome kakav ste roditelj do sada bili. Stavljali ste flastere na rane kojih gotovo da i nije bilo i nežnim rečima u mraku lovili strašna čudovišta u bekstvu. Tešili ste dete, bodrili ga i šaputali: „Smiri se, ovde sam. Pazim na tebe.“ Išli ste u krcate akva-parkove i odgledali hiljade sati serija koje deluju prilično besmisleno iz perspektive odrasle osobe. Pridržavali ste bicikl sve dok nije naučilo da ga vozi. Verovatno ste radili ono što svi radimo: pokušavali da se prilagodite detetu i njegovim potrebama u datom trenutku.

Upravo to je sada potrebno vašem tinejdžeru.

Morate shvatiti da on ljubavnu patnju i kontrolne zadatke iz matematike koji se loše urade doživljava kao istinsku katastrofu. Ili početak obimne lekcije može izgledati potpuno nepremostiv, a život prilično besmislen kada završite van svoje grupe drugara.

I dalje je vaš posao da budete u blizini. Da ga podržite kada zatreba.

Stvari su sada u igri na način na koji ranije nisu bile. Shvaćete koliko vaša povezanost može biti krhka. Trebalo bi da pripazite na nju, a to će iziskivati mnogo truda. Ko ste vi kada ne doprete do svog deteta, kada budni po čitavu noć čekate da se vrati kući, ili bar da vam odgovori na poruke? Ko ste vi kada stojite pred vratima sobe i ne razumete zašto se zaključalo? Ko ste vi kada ne dobijete odgovor na pitanje?

Sve se u tinejdžerskim godinama odvija kao da je život odraslih upravo nastupio. I vi sami znate koliko teško može biti

ono što će se od deteta uskoro tražiti, a onda se javi prilično zastrašujuća pomisao: hoće li moje dete uspeti da se snađe?

Ukoliko mu se obezbedi da kroz adolescenciju prolazi negujućí povezanost s odraslima s kojima se oseća bezbedno, stvara se otpor prema lošem iskustvu. Gradi se odbrana od pritiska vršnjaka i lošeg uticaja i svega što može delovati goropadno i zastrašujuće.

Biće reći za koje nikada niste mislili da ćete ih čuti, biće suza i ljutnje, možda će nastupiti nepoznata tišina i bolne misli, ali znajte ovo: povezanost s vama je detetova najbolja odbrana.

Ona se sastoji iz tri dela, a vaša odgovornost kao odrasle osobe jeste da se pobrinete da tokom adolescencije bude što jača.

Bezbedan temelj i uteha

Tokom čitavog odgajanja detetu je bilo potrebno mesto koje bi mu pružilo utehu, mir i sigurnost. Bilo mu je potrebno da priđe nekome ko će sve izdržati i ko će mu pomoći pri rukovanju svime što život nudi – od većih do manjih problema.

Sve to i dalje je potrebno vašem detetu.

Međutim, teže je utešiti tinejdžera. Sve je pomalo mračnije i veće nego što je bilo. Sada je reč o doživljavanju nepripadanja, neuspeha i očaja zato što nije ono što bi trebalo da bude. Pored toga, gotovo uvek je greška pokušati da ga utešite baš u istom trenutku. Međutim, ne zaboravite da je to vašem tinejdžeru potrebno koliko i ranije – samo treba malo pričekati.

Znam da često može biti primamljivo reći: „Rekao sam ti da to neće uspeti, zašto me nisi slušao?“ Ipak, moj prvi savet roditeljima tinejdžera jeste sledeći: reći nekome da je trebalo da zna bolje otprilike je nešto najmanje utešno što možete učiniti. Umesto toga, morate da krenete od nule i utešite ga za to što boli upravo ovde i sada.

Tokom razgovora vidim kako roditelji uđu s detetom u sukobe u kojima će se pobrinuti da njegovi postupci nose posledice sa sobom. Zatim situacija eskalira i naposljetku roditelji vode tešku borbu na ovaj ili onaj način. Rezultat je dete koje ostaje potpuno samo. I roditelji koji su upropastili priliku za utehu.

Tinejdžer će praviti još više gluposti, ali on ne ume sam da se nosi s time. Vi morate da ga uverite u sledeće: „Kada je teško, ja sam tu za tebe.“

Ukoliko osete da to ne mislite ozbiljno, neće vam se obratiti kada im najviše bude potrebno. Tada im preostaje jedino njihovo loše rukovanje situacijom.

Upoznala sam mnogo adolescenata koji su završili u teškoj situaciji, a kada ih pitam kome bi želeli to da kažu, odgovor je gotovo uvek – mami ili tati. A zatim nastave: „Ali oni se uvek naljute.“

Kao roditelj, morate da se nosite s tim da dete greši. Morate da mu pokažete da kada izgubi ključeve, u ljutnji razbije ekran mobilnog telefona ili kaže nastavniku nešto zbog čega se kaje, vi razumete da mu je teško. Pokušajte na sve načine da mu budete podrška – a ne ona odrasla osoba koja kasno uvidi situaciju, ili je kritički nastrojena.