



Lausanne Région

BITI RODITELJ TINEJDŽERA

HAJDE DA RAZGOVARAMO!

Preventivna brošura namenjena
roditeljima tinejdžera (adolescenata)



KOMUNIKACIJA



GRANICE / PRAVILA



DROGE / KANABIS



ALKOHOL



DUVAN



EKRAN / RAČUNAR



TELEFON



VIDEO



SEKS



NASILJA



INFORMACIJE

SADRŽAJ

Uvod	4	
	Biti roditelj tinejdžera	7
	Razgovarati	11
	Uticaj drugih	13
	Mladi i ekrani	16
	Dati slobodu, odrediti granice	20
	Izlasci i provod	22
	Razgovarati o problemima alkohola, duvana, droge	25
	Razgovarati o seksu uz puno poštovanje privatnosti	29
	Kažnjavanje i batine	33
	Rizikovati: Potreba ? Opasnost ?	35
	Potreba za informacijama ?	36

UVOD

Biti roditelj tinejdžera je velik izazov i istovremeno i veliko bogatstvo, a posebno u zemlji gde se govore različiti jezici i mešaju različite kulture.

Ova brošura, inspirisana brošurom **Lettres aux parents**, organizacije Addiction Suisse, namenjena je roditeljima čija su deca, muška i ženska, u principu uzrasta od 12 do 18 godina. Da bi je čitao što veći broj porodica nastanjenih u kantonu Vaud, brošura je štampana, pored francuskog, još i na italijanskom, albanskom, engleskom, španskom, portugalskom, srpsko-hrvatskom, somalijskom, turskom, tamilskom i arapskom jeziku.

Sadržaj brošure se bavi onim što je manje više uobičajeno i «dopušteno» u Švajcarskoj. Moguće je da se u njoj govori o stvarima koje su nekim roditeljima više a nekima manje, ili ni malo, važne zavisno od običaja vezanih za njihovo poreklo i kulturu iz koje potiču. Vaša deca, međutim, druže se svakodnevno sa decom nekog drugog porekla. Takodje, budući da svi živite zajedno ovde, važno je da se prilagodite ovdašnjim običajima i navikama i da se na skladan način uklopite u ono što se prosto rečeno zove «ovdašnji način života», a sve to u cilju uzajamne integracije.

Cilj ove brošure nije da utvrđuje univerzalna pravila već samo da vam ukaže na puteve kako da rešavate teškoće na koje ćete možda naići u odnosima sa vašim tinejdžerom (adolescentom).

Gustave MUHEIM
Predsednik Lausanne Region

Pascale MANZINI
Predsednica
Dépendances et Prévention



Brošura «Biti roditelj tinejdžera: hajde da razgovaramo!» prevedena je na 11 jezika - engleski, albanski, italijanski, španski, francuski, portugalski, arapski, srpsko-hrvatski, somalijski, tamilski, turski - u okviru projekta «Prevođenje za zajednicu», kojim se vrednuju mlađi preklom iz različitih jezičkih zajednica svojim učešćem u programu socijalno-profesionalnog uključivanja (MigrAction - Appartenances).

Za ovaj projekat, formirani su «parovi» i svaki od njih čine jedna mlada osoba i jedan tumač-kulturni posrednik iz Udruženja Appartenances (Association Appartenances). Osim što su ga preveli, «parovi» su nastojali da obrade tekst tako da ga prilagode kulturnom kontekstu jezičke zajednice. Posebnost rada u «paru» je u tome što je omogućila da se suprostavne preventivne poruke ove brošure sa običajima različitih jezičkih zajednica. Ti mlađi ljudi, koji su upravo izašli iz adolescencije i počeli da sazrevaju, imali su ovde priliku da izraze svoj kritički stav prema sadržaju brošure, a potom i da predlože kako da poruke preventive stignu do odraslih članova njihove zajednice. Na taj način su obogatili prevod na kome su radili zajedno sa tumačem-kulturnim posrednikom.

Nakon rada u dvoje, svi «parovi» su zajedno definisali posebne teme koje su im se činile umesnim kako bi brošura bila od koristi za roditelje - doseljenike koji će je čitati.

Takođe, razmenom mišljenja, grupa je predlagala najbolji način da se ova brošura stavi u promet i da bude od koristi. Naime, objavljivanje ovih preventivnih poruka na razne jezika je prvi korak u ostvarivanju cilja da brošura bude konkretna podloga za razgovore o posebnostima svake zajednice, a koja odgovara potrebama roditelja - doseljenika/imigranata koji se suočavaju sa sazrevanjem svoje dece.

*Julie MAILLARD - MBENGA
Appartenances*



BITI RODITELJ TINEJDŽERA

7



Nije lako biti roditelj maloletnog deteta, tinejdžera! Kako raste, vaše dete će vam postavljati sve više pitanja, imaće svoje mišljenje i za njega će se boriti čak i kada se ono razlikuje od vašeg. Te promene u njegovom životu će itekako menjati i vaš život. Radjaće se nove sumnje i nova pitanja: vrlo je verovatno da će vaše dete doći u iskušenje da proba alkohol, cigarete, kanabis («travu»). Da li će to da vam kaže? Mislite li da ga to privlači i da bi poželetelo da proba?

Šta vi znate o tim proizvodima i šta o njima mislite? Da li ih trošite i u kojim okolnostima? Da li vas dete zapitkuje i provocira oko ovih tema? Deca se čak usudjuju da nam prebacuju i našu ličnu potrošnju. Podizanje deteta je fantastičan izazov, jer ono preispituje sve naše postupke i «granice». Ponekad njihova pitanja uzdrmaju i naša lična ubedjenja. Iskoristite sve ove prilike za iznalaženje novih načina da komunicirate s detetom.

NEMOJTE MNOGO RAZMIŠLJATI DA LI STE DOBAR RODITELJ. MNOGO JE VAŽNIJE DA BUDETE BLISKI I PRISTUPAČNI SVOM DETETU, NEGO DA STE SAVRŠENI! BITI UZOR NE ZNAČI BITI SAVRŠEN, TREBA BITI SVOJ, BITI U SAGLASNOSTI SA SAMIM SOBOM, SA SVOJIM POTREBAMA I NEDOSTACIMA (VRLINAMA I MANAMA). MNOGO JE VEĆA ŠANSA DA ĆE SE VAŠE DETE UGLEDATI NA ONOGA KO PRIZNAJE SVOJE «GRANICE» I MOGUĆNOSTI ALI KO ŽIVI U SAGLASNOSTI SA SAMIM SOBOM, NEGO NA NEKOGA KO SE PRAVI DA JE SAVRŠEN, ALI U ŠTA VAŠE DETE NE VERUJE.

Da bi odraslo, vaše dete u «opasnim», tinejdžerskim godinama mora razviti sopstveni identitet i izgraditi svoja mišljenja. Jedan od načina da to ostvari je kroz suprotstavljanje vama i drugim odraslim osobama. Moguće je da dete ponekad jako kritikuje, pa i da bude agresivno, s čime vam nije lako da se svakodnevno nosite. Ipak, budite sve-sni da se ono što maloletnici u nekom trenutku kažu uglavnom razlikuje od onoga što odista misle.

Kako rastu, maloletnici se trude da postupaju po sopstvenom izboru i da se tako istaknu. Oni žele da ih pustimo da sami izgrade svoje mišljenje. Moguće je i da požele da isprobaju nove stvari, pogotovo ako ih odrasli zabranjuju ili smatraju da su loše. Ne rade mladi to da bi kršili pravila, već zato što žele da sami dožive odredjeno iskustvo, da ga «oseste na svojoj koži». Nametanje

pravila, bez ikakvog objašnjenja zbog čega su ta pravila važna, pre će navesti mlade da ih krše nego da ih poštuju. Stoga je važno da uvek sačuvate u odnosima sa detetom «otvoren prostor» za razgovor i razmenu mišljenja, jer će vam to pomoći da bolje razumete njegove nedoumice i pitanja koja sebi postavlja, da mu na njih odgovorite, da mu kažete šta mislite o uživanju droge i alkohola, kao i da mu objasnite zašto tako mislite.

Moguće je da je za vas, kao imigranta, «dosedjenika» iz druge zemlje i druge kulture, ova situacija posebno teška, jer ste i sami odrastali u kulturi koja nameće ograničenja i pravila drugačija od onih koja prevladaju u ovoj zemlji, uključujući i podršku koju u vašoj zemlji roditelji mogu očekivati od sredine u kojoj žive. Možda ćete pomisliti da bi vam bilo korisno da ovde stvorite

sličnu «mrežu», ili okruženje, koje bi moglo da vam pruži pomoć i podršku. Takodje je verovatno da ćete nekad pomisliti da vi niste prava osoba da razgovarate sa svojim detetom o nekim stvarima! U tom slučaju možda možete imati poverenja u neku odraslu osobu u koju i vaše dete veruje i koju će slušati. Za vaše dete, a i za vas, možda je lakše da razgovara sa nekim drugim, na primer sa starijim bratom ili sa nekim bliskim, recimo iz porodice, u koga i vi i dete imate poverenje.

Kao roditelj, vi ste najverovatnije glavni uzor detetu, ali ne zaboravite da niste sami i jedini. Deca će upoznavati i druge ljude, potpadati pod razne uticaje. Što će im pomoći da izgrade svoje mišljenje i da se suoče s drugačijim pogledima na svet.

Evo nekih predloga o tome kako da pomognete svom detetu da stasa u odraslu osobu, da razvije sopstveno mišljenje i da sebi postavi sopstvene granice.

Nastrojte da uspostavite dobru komunikaciju u svojoj porodici

Na primer, gledajte pozitivnu stranu u postupcima svog deteta. Razgovarajte o onom lepom što se vama i vašem detetu dogodilo tog dana. U tome će vam pomoći uvodjenje neke vrste običaja ili «pravila», kao što je, na primer, okupljanje porodice oko stola za ručak ili večeru.

Gоворите оно што мислите и охрабрујте дете да то исто и оно чини

Kada gledate neki film ili TV reklame, recite šta o tome mislite. Nastojte da говорите u svoje ime, kažite «to je ono што ja mislim» i podržite nastojanja deteta da formira svoja mišljenja čak iako se razlikuju od vaših. Prepoznajte poruke koje oglasi i reklame nastoje da upute, na primer, prikazujući ljudsko telo, potrošnju alkohola, itd. Podržite svoje dete u nastojanju da razvije sopstveni kritički duh, što će mu pomoći da ne podleže uticajima drugih i izazovima i da bude sposobno da se odupre konzumiranju droge i alkohola ako mu ih neko ponudi.

Naučite svoje dete da odredi sopstvene granice, a vi te granice poštujte. Postepeno prepuštite sve više odgovornosti svom maloletnom detetu

Nemojte se plašiti da svom detetu postavite granice, ali budite spremni da ih objasnite. Prihvativate da vaše dete ima svoje mišljenje o nekim stvarima i da ne želi u svemu da vas sledi, kao na primer da izlazi svuda sa porodicom. Pregovarajte sa detetom o pravilima koja su prihvatljiva za vas i za njega i razgovarajte o mogućim posledicama ukoliko se dogovorena pravila ne poštaju. Posebno vodite računa o tome da ih i vi i dete poštujete. To će omogućiti detetu da samo odluci šta može da prihvati i da ne prihvati ono što mu ne odgovara.

Važno je da dete preuzima sve više sopstvenih odgovornosti. Korak po korak, učite ga da samo brine o svojoj ishrani, o higijeni, o snu, o razonodi. Vrlo je verovatno da će vaše dete u nekoj situaciji biti u prilici da piće alkohol. Postavite zajedno jasna pravila o njegovoj odgovornosti za ponašanje i posledice takvog postupka kako bi se umanjio rizik koje nosi uživanje alkohola. Na isti način govorite o posledicama koje će vaše dete morati da snosi ukoliko ne poštuje dogovorena pravila.

Razgovarajte sa detetom o drogama, ali tako da mu ne «držite predavanje» i bez nastojanja da ga uplašite

Mladima je potrebna informacija u koju mogu verovati. Razgovarajte sa detetom o vašem iskustvu sa drogama i informišite se sa njim o tome. Možete zajedno tražiti informacije o drogama na adresama www.addiction-vaud.ch i www.addictionsuisse.ch. Čitajući zajedno raspoložive informacije na tu temu, dobićete pouzdana obaveštenja koja će vam omogućiti da razgovarate o drogama i opasnostima koje one nose. Takodje, vaše dete može naći odgovore na svoja pitanja na adresi www.ciao.ch.

RAZGOVARATI

11



Uvažavanje, slušanje i komunikacija su od suštinskog značaja da bi se mladima pomoglo da prodju kroz ovu fazu života. Desi se ponekad da, pred detetom - tinejdžerom koji se povlači u sebe i uzjoguni na prvu primedbu, roditelji dižu ruke.

Koliko god da razgovori s vašim detetom mogu biti izuzetno sadržajni, isto tako mogu biti iscrpljujući, sa nizom sukoba i nesporazuma. Preplavljeni snažnim osećanjima, mladi u tom uzrastu često reaguju burno i agresivno. Roditelji opet ponekad ne razumeju poruku koju njihovo dete želi da iskaže i uputi. Na primer, ako vaše dete ulazeći u kuću lupi vratima, da li to čini s namerom da vas izazove? Ili je to jedan pokazatelj o tome kakav mu je bio dan? Da bi se uspostavio razgovor s tinejdžerom, potrebbno je da se, osim reči i pridika, nadje i neki drugi način komunikacije, na primer, da se prodiskutuje

neka zajednička aktivnost (sport) ili neka tema koja ga interesuje (video igre, neki poznati pevač ...). Nekada je lakše govoriti o sebi, o svojim željama i strahovima kroz razgovor o drugim temama. Kroz razgovor o nečem drugom, svako će reći ono što misli: vi možete govoriti o sebi, a vaše dete o sebi, a da ni vama ni njemu to ne padne teško.

Moguće je da će vaše maloletno dete odbiti da sa vama razgovara jer strahuje da ga nećete istinski saslušati. Kada razgovarate sa njim, slušajte šta ono ima da kaže čak i ako se to ne podudara sa vašim idejama i shvatanjima i pokažite mu da ste spremni da zaista razmenjujete mišljenja. Gledajte ga u oči, prekinite ono što ste u tom trenutku radili, pokažite mu da imate vremena za razgovor. Izbegavajte pokretanje osetljivih pitanja pred drugima, jer biste ga time mogli dovesti u neprijatnu situaciju.

IMAJTE NA UMU DA VAŠE DETE IMA POTREBU DA VAM SE SUPROTSTAVLJA. DOVODEĆI U PITANJE VAŠE ODLUKE I STAVOVE, ONO IZGRADJUJE SVOJU LIČNOST I STIČE SAMOSTALNOST. KAO RODITELJ, MORATE SHVATITI DA TI «NAPADI» NISU USMERENI PROTIV VAS, VEĆ DA JE TO NEOPHODAN PUT KA STICANJU NEZAVISNOSTI. TINEJDŽERI SU RAZAPETI IZMEDJU POTREBA KOJE SU U SUPROTNOSTI: POTREBE DA BUDU SHVAĆENI OD RODITELJA, A DA U ISTO VРЕME ОČUVAJU SVOJУ PRIVATNOST I POTREBU ZA NOVIM ISKUSTVIMA I PREUZIMANJEM RIZIKA, A DA PRI TOM OSEĆAJU BEZBEDNOST I VAŠU PODRŠKU.

Mnoge imigrantske porodice su prinudjene da žive razdvojene i njih je znatno više nego švajcarskih koje su u istoj situaciji. Mnogi bračni parovi su razdvojeni: ili muškarci i žene dolaze u Švajcarsku sami, da bi tu radili, ili su neki muškarci-muževi u zatvoru ili su politički angažovani u borbi sa režimima u zemljama iz kojih potiču. Kada se nakon više godina roditelj ponovo vrati u porodicu, on kao ni da ne poznaje rodjenu decu. Čak i kada su oba roditelja u Švajcarskoj, imigrante-dosejenike često priroda posla (kao na primer noćni rad ili rad vikendom) odvaja od porodice. U takvim uslovima nije im lako naći vremena za druženje.

Tako živeći, postepeno, članovi takvih porodica postaju jedni drugima «stranci» i sve teže međusobno razgovaraju i razmenjuju mišljenja. Vrlo je važno biti svestan ovog problema i o njemu razgovarati. Započnite razgovor baš o tom nedostatku vremena za druženje i gubljenju bliskosti, nastojte da nadjete bar nekoliko dragocenih trenutaka da «budete zajedno», uprkos svim teškoćama i opterećenjima, i objasnite razloge koji su doveli do otuđenosti unutar porodice. Govoriti o svemu tome će pomoći zbližavanju izmedju vas i vaših bliskih i predstavljajuće prvi korak ka ponovnom medjusobnom upoznavanju.

UTICAJ DRUGIH



Vaše dete će verovatno sticati nova poznanstva, a neka među njima mogu mu postati veoma važna. Uočite da vam se dete drugačije oblači i ponaša. Moguće je da će se ono ugledati i oponašati neke od svojih drugara ili se diviti istim pevačima i «zvezdama» kao i oni. Kada to primete, roditelje često brine što im dete imitira druge, jer se pitaju koliko daleko ono može ići u tome i na šta je sve spremno da bi ga prihvatali. Verovatno vas brine to da bi vaše dete, pod uticajem nekih svojih drugara i prijatelja, moglo pristati da radi i ono što ne želi ili što ga izlaže opasnosti.

Tačno je da maloletna deca, takozvani tinejdžeri, kada su u grupi, po pravilu nastoje da oponašaju ostale, da budu

«normalni». Neki piju ili puše jer se plaše da će biti odbačeni ako to ne čine. Tako oni, da bi bili prihvaćeni, svesno preuzimaju rizik i rade ono što inače ne bi činili. Međutim, pozitivna strana ovakvog druženja je to što vaše dete uz takvu okolinu uči kako da gradi sopstvene vrednosti i pogled na svet. A ti isti prijatelji mogu posavetovati ili biti od pomoći ukoliko zatreba.

Odnosi koje vaše maloletno dete ima sa drugima od suštinskog su značaja. Oni mu omogućuju da istražuje nove načine izražavanja i ispoljavanja i da iskusi nova osećanja, poput ljubavi i prijateljstva. Postepeno, vaše dete

PITANJE «NORMALNOSTI» JE VEOMA VAŽNO ZA MLADE I ZA TINEJDŽERE: ONI ČESTO SVOJE ODLUKE DONOSE U SKLADU S ONIM ŠTO SMATRAJU «NORMALNIM». NA PRIMER, MNOGI MALOLETNICI MISLE DA JE ZA NJIHOV UZRAST «NORMALNO» DA PIJU, DA PUŠE «DŽOIN»(«JOINT») ILI CIGARETE; U STANJU SU DA NEŠTO URADE SAMO ZATO ŠTO MISLE DA JE «NORMALNO» AKO TO RADE.

JEDNO NEDAVNO ISTRAŽIVANJE U ŠVAJCARSKOJ O MLADIMA OD 15 GODINA POKAZALO JE DA ONI U TOJ DOBI VRLO ČESTO PIJU ALKOHOL. PREMA REZULTATIMA KOJI SU OBJAVLJENI 2010 GODINE, 13 % SREDNJEŠKOLACA - DEVOJČICA I 27 % SREDNJEŠKOLACA - DEČAKA OD 15 GODINA PIJU NAJMANJE JEDNO ALKOHOLNO PIĆE NEDELJNO. A 12 % MLADIH, STARIH 15 GODINA, PUŠE SVAKODNEVNO. MEDJUTIM, NAJVĒĆI BROJ MLADIH NIKADA NIJE PUŠIO MARIHUANU («TRAVU»).

IZVOR: ADDICTION SUISSE

postaje nezavisno i izgrađuje svoju ličnost.

Dajemo vam nekoliko predloga kako da upoznate prijatelje svog deteta i kako da detetu stavite na znanje šta vam se kod njih dopda a šta ne.

Predložite svom detetu da prijatelje pozove kući

Omogućite mu da pozove svoje prijatelje kući. To će biti prilika da ih i vi

upoznate i steknete mišljenje o njima. Na taj način ćete detetu pokazati da prihvatajte njegove nove prijatelje i da ste «otvoreni» za razgovor.

Predložite detetu da nekog od prijatelja pozove da vam se pridruži tokom neke od porodičnih aktivnosti, kao što su odlazak u bioskop, na jezero, na izlet, na skijanje.

Budite obazrivi s kritikom

Može se desiti da vam se ne dopadne neki od prijatelja vašeg deteta. Ukoliko vam se ne dopadne njegovo ponašanje, recite šta mislite. Ali pri tome vodite računa da napravite razliku između same LIČNOSTI i njenog PONAŠANJA. Mladi su veoma osetljivi na kritiku i mogu se osetiti povređenim i odbiti da razgovaraju ukoliko kritikujete osobu do koje im je stalo. Recite «Ne dopada mi se to što Jean radi», a ne «Jean mi se ne dopada».

Podržite pozitivne aktivnosti svog deteta

Možete podstići svoje dete i njegove prijatelje da se bave onim što vole, a sa čime se i vi slažete (sport, klizanje na ledu, kurs plesa, muzike, itd.) Vrlo često mladi koji se bave sportom biće manje skloni piću i pušenju. Ponekad su im primer veliki sportisiti, a i oni sami mogu da budu primer svojim prijateljima.

Pomirite se s tim da nećete uvek sve znati

Svako od nas ima svoju «tajnu baštu», što je slučaj i sa vašom decom. Pokazujte interesovanje za ono što vaša deca rade, čime se bave, o čemu razmišljaju, šta je to što vole i prihvate činjenicu da vam oni neće uvek sve reći. Pokažite im da ste tu kad god im je to potrebno, ali to činite nenametljivo, bez pritiska, da se oni ne bi zatvorili u sebe i odbili svaki razgovor.

MLADI I EKRANI



Računari (kompjuteri) i Internet su deo svakodnevice vašeg deteta. Tinejdžeri nalaze u virtuelnom svetu informacije koje su im potrebne na putu ka životu odraslih. Pretraživanje (surfovanje) po Internetsu im omogućava da razviju sposobnost da brzo pronadu i izaberu informacije koje traže, dok im «društvene mreže» pomažu da se uvere u sopstvenu popularnost i normalnost (na primer, neki tinejdžeri mogu steći poštovanje svojih vršnjaka učešćem i uspesima u igrama na mreži), a neki specijalizovani «Veb sajtovi» im mogu dati vrlo konkretnе odgovore na određena pitanja, kao što su upotreba droga ili seksualni odnosi.

Međutim, iako je internet koristan za razvoj izvesnih sposobnosti i znanja, on nosi i opasnosti. Mnoga deca i tinejdžeri su se izložili opasnosti tako što su otkrili informacije o svojoj privatnosti. Bez potpunog razumevanja težine svojih postupaka, oni ponekad otkrivaju svoja osećanja i daju svoje adrese pa tako postaju lak plen za osobe sa lošim namerama. Rezultat toga: više od jednog na dva maloletnika (52% prema istraživanju koje je sproveo Microsoft) je neko uzneniravao ili vredao na Internetu. Trećina ispitanih je rekla da bi se obratili roditeljima ukoliko bi se nešto slično desilo njima. Roditelji, dakle, treba da budu spremni da rešavaju probleme koje nosi Internet.

- 4 OD 5 TINEJDŽERA UPISUJU SVOJE IME U SVOM FACEBOOK PROFILU.
- 4 OD 5 TINEJDŽERA POSTAVLJAJU SVOJE SLIKE, I 2 OD 3 TINEJDŽERA I SLIKE SVOJIH PRIJATELJA: KADA IM SE UKAŽE NA ČINJENICU DA TO PRIKAZIVANJE FOTOGRAFIJA IMA JAVNI KARAKTER, VEĆINA ODGOVARA DA NE VIDE U TOME NIKAKVU OPASNOST ZA SVOJ PRIVATNI ŽIVOT. ONI SMATRAJU DA FOTOGRAFIJE, ČAK U KOMBINACIJI SA DRUGIM INFORMACIJAMA, NE DAJU DOVOLJNO PODATAKA KOJI BI MOGLI UGROZITI NJIHOVU BEZBEDNOST.
- 6 OD 10 TINEJDŽERA NAVODE IME GRADA U KOME ŽIVE.
- 1 OD 2 TINEJDŽERA NAVODI IME SVOJE ŠKOLE.
- 4 U 10 TINEJDŽERA UPISUJU SVOJ «NADIMAK» ZA POŠTU (MSN ADRESU, ITD).
- 3 U 10 TINEJDŽERA UPISUJU SVOJE PREZIME.
- 3 U 10 TINEJDŽERA UPISUJU SVOJU E-MAIL adresu.
- 1 U 10 TINEJDŽERSKA UPISUJE SVOJE IME I PREZIME U SVOJ «JAVNI» PROFIL.
- 1 U 20 TINEJDŽERA UPISUJE PUNO IME I PREZIME, STAVLJA SVOJU FOTOGRAFIJU, NAVODI IME ŠKOLE I IME SVOGA GRADA U SVOJ «JAVNI» PROFIL.
- 2 OD 3 TINEJDŽERA OGRANIČAVAJU PRISTUP SVOM PROFILU (PRETVARAJUĆI GA U PRIVATNI POSTAVLJANjem LOZINKE UKLANJAJUĆI GA NA TAJ NAČIN OD PRISTUPA DRUGIH...)

TINEJDŽERI ČJI RODITELJI ZNAJU DA IM DECA IMAJU ON-LINE PROFILE SU SKLONIJI DA POKAZUJU SVOJE LIČNE PODATKE JEDINO SVOJIM PRIJATELJIMA, NEGOTI NE ZNAJU DA IM DECA IMAJU TAJ «PROFIL».

IZVOR: WWW.ACTIONINNOCENCE.ORG

Mnogi tinejdžeri imaju svoj blog ili «fejsbuk» (Facebook) stranicu. Potrebno je da ih obavestite o njihovoj odgovornosti i granicama do kojih mogu da idu u onome šta tu prikazuju i saopštavaju. Podsetite ih, između ostalog, da su zakonski odgovorni za informacije koje stavljuju na mrežu, da ne mogu postavljati fotografije ili video snimke drugih bez njihovog pristanka (ili pristanka jednog od roditelja ako se radi o detetu

istina. Kada tinejdžer krene da surfuje i da pretražuje po mreži, da gleda televiziju ili igra video igre, važno je da ima kritički stav prema svim informacijama do kojih dode. Pokažite mu kako da tumači slike i reklame, kako da proveri informacije na koje je naišao. Sajt www.jeunesetmedias.ch prikazuje vam prednosti i rizike numeričkih medija.

SAVETUJEMO RODITELJIMA DA, KOLIKO GOD JE MOGUĆE, USPOSTAVE NEKU KONTROLU NAD PRISTUPOM DETETA INTERNETU. SMESTITE KOMPЈUTER I TELEVIZOR U ZAJEDNIČKE PROSTORIJE STANA, A NE U SOBU VAŠEG DETETA. TAKODE, KORISTITE FILTERE ZA BLOKIRANJE PRISTUPA ODREĐENIM «WEB SAJTOVIMA» ILI ZA OMETANJE RAZMENE LIČNIH PODATAKA. MEDUTIM, NIJEDAN FILTER NIJE SAVRŠEN, PA ZATO TREBA DA USPOSTAVITE I ODRŽAVATE DIJALOG SA VAŠIM TINEJDŽEROM O UPOTREBI INTERNETA.

koje je maloletno), kao i da je nezakonito, ilegalno, preuzimati i prenositi muziku i video klipove sa komercijalnih P2P sajtova. Upozorite ih da su uvreda ili diskriminacija nekog lica na mreži kažnjivi, isto kao i u «stvarnom» životu. Važno je znati ova pravila i o njima razgovarati, jer će to omogućiti vašem detetu da izbegne loše iskustvo sa upotrebom kompjutera.

Pomozite svom detetu, tinejdžeru, da kritički gleda na Internet, jer ne znači da je sve što se može naći na Internetu

Sajtovi www.prevention-web.ch, www.addiction-vaud.ch, www.safersurfing.ch i www.actioninnocence.org sadrže informacije korisne za mlade i za njihove roditelje.

Pored navedenih rizika, koji postoje i kada je reč o normalnom korišćenju Interneta, važno je znati da, baš kao što je slučaj sa alkoholom, duvanom ili drugim drogama, prekomerna upotreba novih elektronskih medija (Internet, Facebook, igre na ekranu, mobilni tele-

U SLUČAJU DA SE KOD VAS RODI SUMNJA, KAO RODITELJ MOŽETE DA URADITE SLEDEĆE:

- DA UKAŽETE DETETU NA TO DA ZBOG VREMENA KOJE PROVODI NA INTERNETU (IPHONE, IGRE NA EKRANU, ITD.) NE STIŽE DA SE BAVI DRUGIM AKTIVNOSTIMA NEOPHODNIM ZA NJEGOV RAZVOJ: BAVLJENJE SPORTOM, PRIPREMA ISPITA, ITD.
- DA POKUŠATE DA SE DOGOVORITE OKO PRAVILA KORIŠĆENJA OVIH MEDIJA (NPR. OGRANIČENO VРЕME, PRISTUP INETRNETU TEK ПОШТО УРАДИ ДОМАЋЕ ЗАДАТКЕ, ITD.)
- DA MU PREDLOŽИТЕ DA УРАДИ TEST SAMO-PROCENE ЗАВИСНОСТИ ОД ОВИХ МЕДИЈА (NPR. **WWW.ADDICTION-VAUD.CH**)

foni, «sms» poruke, itd.) može dovesti neke mlade ljude do novih oblika zavisnosti (iako ne uzimaju neku drogu) koju stručnjaci nazivaju «zavisnost od elektronskih medija» (na francuskom: cyberaddiction).

Karakteristike ove zavisnosti su: učestalo korišćenje i stalno «prelistavanje» ovih novih medija, gubitak kontrole nad njihovim korišćenjem, interesovanja koja su ograničena samo na te aktivnosti, a takodje i znaci nervoze kod deteta kada nije u mogućnosti da ih koristi, ili besprekidna upotreba kompjutera ili mobilnih telefona, uprkos negativnim posledicama (npr. opadanje školskih rezultata).

Ovde je važno napomenuti da oni koji nisu specijalisti za procenu zavisnosti, nisu u stanju da sami odrede granice

između bezbednog korišćenja ovih novih elektronskih medija, njihove prekomerne upotrebe i zavisnosti od njih. Ne postoji nesumnjiv, jasan znak, kao recimo vreme provedeno na Internetu, koji bi dokazao postojanje te zavisnosti.

Na kraju, ukoliko vaše dete ne uspe da promeni ponašanje, a vi ne uspete da ublažite svoju brigu, preporučujemo vam da se obratite specijalisti (npr. na www.jeu-excessif.ch).

DATI SLOBODU, ODREDITI GRANICE



Kako deca rastu, neophodno je da im roditelji prepuštaju više odgovornosti kako bi ona razvijala sopstvenu nezavisnost i pripremala se za samostalan život. Vaša uloga kao roditelja je da uspostavite novu ravnotežu između onoga što je dozvoljeno i onoga što je zabranjeno. Ne radi se o tome da treba da namećete zabrane svome detetu, nego da mu postepeno dajete više slobode pazeći pritom na njegovu bezbednost i doprinoseći da se dobro oseća. Nova prava dolaze sa novim odgovornostima i obavezama (pravo da uveče izlazi, ali do određenog vremena, pravo da konzumira alkohol, ali u umerenim količinama, itd.).

Vašem tinejdžeru ste potrebni vi, vaša podrška i vaša naklonost. Ali njemu je podjednako potrebno da mu vi postavite granice dozvoljenog. Potreban mu je «kompass» da ga vodi kroz život. O nekim pravilima se može pregovarati i o njima se može raspravljati.

Postoji sigurno više «tačaka» oko kojih možete da se ne slažete: način govora i rečnik, odevanje, vreme provedeno na telefonu, korišćenje interneta, izdaci, droga i alkohol ... Napravite listu najvažnijih «tačaka» i onih oko kojih ste spremni da pregovarate. Bolje je da ne budete suviše uporni kada se radi o frizuri ili odevanju, a da imate čvrst

stav kada se radi o drogama. Možete donekle, u nekim stvarima, biti popustljivi, naročito kada se radi o privatnosti vašeg deteta, na primer, da ne ulazite u njegovu sobu kada ga nema niti da mu preturate po stvarima.

Jasno odredite kakve su kazne ako prekrši pravila oko kojih ste se dogovorili. Važno je da se kazne odnose na određeno pravilo kako bi vaše dete videlo vezu i kako ne bi mislilo da je kaznjeno bez razloga. Kazna treba da se odnosi na kršenje pravila a ne na samo dete. Nemojte ga ponižavati i recite jasno šta ne prihvataste i zašto. Razgovarajte o njegovom ponašanju, o onome šta **jeste** uradilo, a ne o tome kakvo **jeste** kao ličnost. Izbegavajte da reagujete kada ste besni, bolje je da malo sačekate pre nego što mu prigovorite i odredite kaznu, ali nemojte čekati suviše dugo, da bi bila jasna veza između prestupa i kazne.

Što je kazna unapred bolje «poznata» i što je jasnije povezana sa kršenjem pravila, utoliko pre će tinejdžer moći da prosudi da li vredi da rizikuje prekoručujući dogovorene granice. Na primer,

dajte mu jasno do znanja da ako zakonski posle večernjeg izlaska, gubi pravo na izlazak sledećeg vikenda.

Vrlo je važno da predvidjenu kaznu primenite i da ne pretite detetu «u prazno», kaznama koje ne primenjujete. Recimo, nemojte pretiti da ćete izbaciti dete iz kuće ako zaista ne nameravate da stupite u kontakt sa nekom ustanovom specijalizovanom za prihvat mladih!

Moguće je da dodjete do zaključka da je neka kazna bila suviše stroga i da odlučite da je ublažite. U tom slučaju, nadjite vremena da objasnite tu promenu. Pravila se mogu menjati, ali to ne znači da mogu biti proizvoljna.

ŠTO JE KAZNA UNAPRED BOLJE POZNATA I POVEZANA SA PRAVILOM, UTOLIKO PRE ĆE DETE-TINEJDŽER BITI U STANJU DA PROCENI VREDI LI DA RIZIKUJE I DA PREKRŠI PRAVILO. NA PRIMER, JASNO KAŽITE DA, AKO POSLE PROVODA DODJE KUĆI SA ZAKAŠNJENJEM, NEMA PRAVO NA IZLAZAK SLEDEĆEG VIKENDA.

IZLACI I PROVOD



Verovatno se sećate svog prvog izlaska kada ste bili u tim godinama. Vaše dete takođe sanja i priželjuje da doživi intenzivne trenutke zadovoljstva i druženja. Kada izlaze, tinejdžeri često vole «da se prepuste». Bilo da žele da se suoče sa opasnošću, da se prave važni ili da se dopadnu i steknu nove prijatelje, spremni su da se upuste u neki rizik, i to sve pijući, pušeći «travu» (kanabis) ili trošeći druge droge.

Ponekad se pod dejstvom pića ili droge mladi mogu ponašati neprimereno, reagovati silovito, dovodeći sebe u opasnost tako što će, na primer, sestati sami za volan ili ući u automobil uz drugog vozača ili se upustiti u rizičan seks. Tinejdžeri su sasvim svesni ovih rizika, ali obično zamišljaju kako se njima ništa neće desiti. Često se osećaju nepobedivima.

Pitajte ga o izlasku

Pitajte ga šta namerava da radi, kuda namerava da ide i koga će tamо sresti. Dete često neće znati da vam odgovori na ova pitanja, jer mladi tog uzrasta vole da se druže bez određenih planova. Njima je važno samo da ne budu «isključeni», odnosno da budu u društvu, da pričaju i da se druže. Detetu treba pokazati da vas sve to interesuje, ali bez postavljanja suvišnih pitanja: pustite dete da «živi svoj život.»

Kako često i do koliko sati ?

Pitanje kako često mogu da «izlaze» i do kad im je dozvoljeno da ostanu je čest uzrok napetosti u odnosima između roditelja i tinejdžera. Oba roditelja treba da se dogovore o tome, tako da vaše dete shvati da imate jasan i jedinstven stav. Ono što je dozvoljeno treba da bude u skladu sa godinama i «držanjem» vašeg deteta. Na primer, detetu od 12 godina ne bi trebalo dozvoliti da «izlazi», osim u pratnji odrasle osobe.

VAŠA ULOGA KAO RODITELJA JE DA USPOSTAVITE JASNA PRAVILA KO-JIMA ĆE SE UMANJITI RIZIK. NA VAMA JE DA ODLUČITE DA LI ĆE VAŠE DETE IĆI U PROVOD, KOLIKO ĆE NOVCA POTROŠITI, KOLIKO ĆE TAMO OSTATI I DO KOLIKO SATI ĆE MORATI DA SE VRATI KUĆI. NEĆETE BITI «LOŠ RODITELJ» AKO NAMETNETE ODREDJENA OGRANIČENJA. PA ČAK I AKO VAM VAŠE DETE ZAMERI ŠTO NEMATE POVERENJA, PODSE-TITE GA DA JE POVERENJE NEŠTO ŠTO SE STIČE. USPOSTAVITE JASNA PRAVILA I MENJAJTE IH UKOLIKO VAŠE DETE DOKAŽE DA JE DOSTOJ-NO POVERENJA.

Za stariju decu, «izlaz» treba ograničiti na vikend, a vreme povratka kući treba da bude jasno određeno.

Pitanje prevoza

Porazgovarajte sa detetom o prevozu. Da li da ga vi prevezete? Ko će doći po njega? Kako će se vratiti kući? Potsetite dete da nikada ne ulazi u auto nepoznate osobe. Takodje mu recite da, bez obzira na okolnosti, nikada ne ulazi u automobil kojim upravlja neko ko je pijan ili je pod uticajem droga. Recite detetu, i to mu više puta ponovite, da vas, ako je u nevolji, pozove da mu pomognete da nadje neko rešenje ili da dodjete po njega. Ako vaše dete u noći posle izlaska ne spava kod kuće, proverite sa njim da li je sve dogovoreno sa odraslima koji će u tom slučaju biti odgovorni za njega.

Korišćenje droga i alkohola

Postavite jasne granice kada je reč o alkoholu, duvanu ili drogama. Iako mladi preko 16 godina starosti imaju pravo

da konzumiraju neka blaža alkoholna pića, kao što je pivo, nije im dozvoljeno da ih daju svojim mlađim drugarima i prijateljima.

Razgovarajte sa detetom o uticaju alkohola i droge na ponašanje ljudi. Budite objektivni: govorite im pre svega o rizicima u vezi sa potrošnjom tih supstanica, ali i o ugodnostima koje izazivaju (lakoća druženja, osećaj zдовoljstva i blaženosti). Što budete objektivniji, tim ćete lakše uveriti svoje dete da je opravdano to što mu postavljate granice.

Razgovarajte o utiscima na-kon večernjeg izlaska

Vaše dete će možda poželeti da podeli sa vama utiske o nekim dogadjajima koji su se desili tokom večeri, da priča o stvarima koje su mu se dopale i bile zanimljive ili o onima koje nisu bile prijatne. Budite otvoreni za razgovor i spremni da saslušate, pritom prihvatajući da o nekim stvarima dete neće željeti da govorí.

Šta činiti ako se pravila ne poštuju?

Ako vaše dete ne postupi po utvrđenim pravilima, kao što je poštovanje vremena dolaska kući, ili dogovora o alkoholu i ostalom, potrebno je da reagujete brzo i odlučno. Dajte mu priliku da objasni šta se dogodilo i razmislite o tome da mu date «drugu šansu». Ukoliko se problem ponovi, ne oklevajte da primenite odgovarajuću kaznu za nepoštovanje utvrđenih pravila. Poverenje se mora izgraditi i ukoliko se ono izigra, posledice treba da budu jasne: da li je dete zakasnilo i vratilo se kući posle dogovorenog vremena? Skratite mu ubuduće izlazak! Je li dete potrošilo novac na nešto što vi ne dozvoljavate? Smanjite mu idući put novac koji mu dajete za izlazak.

Recite detetu, ako se ono samo ili neko od njegovih prijatelja nadje u takvoj situaciji, da ne okleva i da vas odmah pozove ili da pozove broj 144. Bilo bi neoprostivo da vas vaše dete, koje se našlo u opasnosti, ne pozove iz straha od vaše reakcije.

DA LI JE VAŠE DETE U OPASNOSTI?

AKO VAM JE DETE, PO POV RATKU KUĆI, OČIGLEDNO PIJANO ILI POD UTICAJEM BILO KOJE DROGE, PRVO SE UVERITE DA LI JE U NEPOSREDNOJ OPASNOSTI. POKUŠAJTE DA SAZNATE ŠTA JE KORISTILO TO VEĆE I KAKO SE ON, ILI ONA, OSEĆA. AKO DETE NIJE U STANJU DA ODGOVARI, NE MOŽE DA SE KONCENTRIŠE, GUBI SVEST, ILI JE HISTERIČNO, NE USTRUČAVAJTE SE DA POZOVETE LEKARA ILI DA GA ODVEDETE U URGENTNI CENTAR. PRED OZIRANJE ALKOHOLOM, ILI KOMBINACIJA SA NEKIM SUBSTANCAMA, MOŽE BITI OPASNO PO ŽIVOT. POZOVITE BROJ 144, ČIEĆE OSOBLJE ZA HITNE SLUČAJEVE POMOĆI DA SE PROCENI SITUACIJA I ORGANIZUJE POMOĆ AKO JE POTREBNO.

RAZGOVARATI O PROBLEMIMA ALKOHOLA, DUVANA, DROGE



Danas su alkohol i duvan deo svakodnevног života mладих. Normalno je да они razmišljaju o ovim proizvodima и da nameravaju да ih koriste. Iako su se kao deca verovatno kritički odnosili prema ovim proizvodima, ulaskom u time nejdžersko doba ovo mišljenje kod njih bledi jer smatraju да je «normalno» ako ih sami uzimaju.

O pušenju

Duvan je, u bilo kom obliku, uvek štetan za zdravlje. Savetujemo vam да имате jasan stav према svakom уживању duvana. Ako vaše дете већ пуши, можете забранити пушење код куће и time podupreti svoj stav.

ZAPRAVO, DA BI ZAPOČELI RAZGOVOR SA SVOJIM DETETOM NIJE VAM POTREBAN «DOKAZ» DA JE ONO POČELO DA PIJE ILI PUŠI. VI STE TI KOJI MOŽETE POMOĆI SVOM MALOLETNOM DETETU DA IZGRADI SPOSTVENO MIŠLJENJE O ALKOHOLU, DUVANU I DROGAMA. DA BISTE TO POSTIGLI, MORATE S NJIM (ILI SA NJOM) RAZGOVARATI, BITI OTVORENI ZA NJEGOVE (ILI NJENE) ARGUMENTE I TAČNO ZNATI KAKAV STAV IMATE PREMA TIM PITANJIMA. MORATE JASNO ODREDITI ŠTA JE ZA VAS PRIHVATLJIVO, A ŠTA NIJE. U TOME VAM MOŽE POMOĆI POZIVANJE NA ZAKON KOJI SVOJIM ODREDBAMA POTVRDUJE VAŠ STAV. MEDJUTIM, NE OSLANJAJTE SE ISKLJUČIVO NA ZAKON, VEĆ JASNO ODREDITE SVOJ SUD O TOME ŠTA JE PRIHVATLJIVO A ŠTA NIJE.

Evo nekoliko ideja које ће вам помоći како да odredite stav i mišljenje i како да о tome razgovorate sa detetom. Poznavanje ове vrste информација вам може помоћи да са сигурношћу заступате своје глађише, нaročito ukoliko је ваše дете о tome nedovoljno обавештено:

Ukoliko pak i сами пушите, uvek можете рећи својој деци да они не bi trebalo to da rade. Recite im koliko je teško odvići se od pušenja. Такодје им можете рећи да ste svesni da puшење шкodi vašem zdravlju, ali da još niste u stanju da prestanete. Покажите да se према овом проблему односите ozbiljno, тако што ћете и vi, na primer, sami себи забранити да pušite u kući.

PONEKAD, TINEJDŽERI PIJU ALKOHOL ILI UZIMAJU DROGU NE RADI PROVODA, VEĆ DA BI ZABORAVILI SVOJE BRIGE. MEDJUTIM, OPUŠTANJE DO KOGA DOVEDI UŽIVANJE OVIH PROIZVODA JE PREDMET VREMENOG. NORMALNO JE TRAŽITI NAČIN KAKO DA SE ZABORAVE BRIGE, ALI JE OPASNO TO ČINITI KROZ PROBLEMATIČNO PONAŠANJE. UŽIVANJE DROGE PREDSTAVLJA VELIKI RIZIK GUBITKA SAMO-KONTROLE I UVALJIVANJA U SVE OPASNije SITUACIJE.

Za vašu informaciju, imajte na umu da je prodaja cigareta maloletnicima protivna zakonu u gotovo svim švajcarskim kantonima.

O potrošnji alkohola

Odrasli mogu konzumirati izvesne količine alkohola bez previše rizika po zdravlje. Deca ispod 16 godina starosti ne bi trebalo uopšte da piju alkohol, jer to može uticati na njihov telesni razvoj i zdravlje, znatno više nego kod odraslih: neki od organa, poput mozga ili jetre, su kod mlađih mnogo osjetljiviji na dejstvo alkohola nego kod odraslih. Ponekad, u specijalnim prilikama kao što je Nova godina, možete im dozvoliti da popiju malo alkohola ako vas pitaju, pritom ih upućujući u to kako da se kontrolišu i da piju sa merom.

Zakon zabranjuje prodaju ili služenje alkohola mlađima ispod 16 godina, a starosna granica je još pomerena naveće (18 godina) za žestoka pića i napitke

poput alcopops-a. Kada napune 16 godina, mlađima zakon dozvoljava da kupuju pivo ili vino. Međutim, to ne znači da vi treba da prihvativate konzumiranje alkohola kod kuće. Možete razgovarati o tome što jeste a što nije prihvatljivo, bilo da je reč o kući ili van kuće.

Mnogi tinejdžeri kažu da piju alkohol jer u njemu uživaju i dobro se osećaju, ali i zbog dobrog provoda sa prijateljima. Važno je imati na umu da osećanje zadovoljstva nije nužno vezano za konzumiranje alkohola, iako piće može u određenoj meri potpomoći razgovor i druženje. Ako vaše dete misli da konzumiranje alkohola doprinosi da se provede dobro veče, možete mu mirno reći da alkohol odista donekle pomaže da se opusti atmosfera i da raspoloženje bude dobro, ali i to da može da upropasti celo veče.

O uživanju droge kao što je marihuana (kanabis,«trava»)

U Švajcarskoj zakon zabranjuje uživanje, posedovanje, prodaju ili uzbogajanje kanabisa ili drugih droga. Vašem detetu može biti čudno to što je droga ilegalna, a što se može lako nabaviti. Roditelji nikada ne treba da dozvole upotrebu droge kod kuće ili da deci povećaju džeparac da bi im pokrili troškove potrošnje droge. Tinejdžeri često zaboravljaju da i upotreba «mekih» droga može da im donese probleme.

Mnoštvo informacija o alkoholu, duvanu, marihuani i ostalim drogama možete naći na sajtovima

www.addiction-vaud.ch i

www.addictionsuisse.ch, sa kojih možete preuzeti veliki broj besplatnih dokumenata, kao i na sajtu

www.ciao.ch, na kome mladi mogu anonimno (bez potrebe da kažu svoje ime) da postavljaju pitanja i da dobiju odgovore od stručnjaka, takodje anonimno. Pored toga, taj sajt daje i razne informacije, adrese i platforme-forume za razgovor i diskusiju.

PONEKAD, TINEJDŽERI PIJU ALKOHOL ILI UZIMAJU DROGU NE RADI PROVODA, VEĆ DA BI ZABORAVILI SVOJE BRIGE. MEDJUTIM, OPUŠTANJE DO KOGA DOVEDI UŽIVANJE OVIH PROIZVODA JE PRIVREMENO. NORMALNO JE TRAŽITI NAČIN KAKO DA SE ZABORAVE BRIGE, ALI JE OPASNO TO ČINITI KROZ PROBLEMATIČNO PONAŠANJE. UŽIVANJE DROGE PREDSTAVLJA VELIKI RIZIK GUBITKA SAMOKONTROLE I UVALJIVANJA U SVE OPASNije SITUACIJE.

RAZGOVARATI O SEKSU UZ PUNO POŠTOVANJE PRIVATNOSTI



Postoje razgovori koje su osetljiviji od drugih kao i oni za koje roditelji nisu baš najbolji sagovornici. To je slučaj i kada je reč o ljubavi i «ljubavnom

životu »vašeg deteta. Morate prihvati da vam dete neće sve poveriti. Pravo je tinejdžera da ne kaže sve, a roditelji ne treba sve ni da znaju.

MEDJUTIM, BUDITE OTVORENI ZA RAZGOVOR SA SVOJIM DETETOM. KADA MU, IZMEDJU OSTALOG, KAŽETE DA SVAKO IMA PRAVO DA KAŽE «NE» PONUDJENOM PIĆU ILI NEKOJ DRUGOJ «KONSUMACIJI», ISTO TAKO TREBA DA KAŽETE DA JE SVAČIJE PRAVO - PA I PRAVO DETETA I DA ONO TREBA DA BUDE SPOSOBNO ZA TO - DA NEŽELJENOM SEKSU KAŽE «NE». IAKO SE NE MEŠATE U SEKSUALNI ŽIVOT SVOG DETETA, POTREBNO JE DA DETE ZNA DA STE TU, UZ NJEGA, UKOLIKO ZATREBA.

Vaše dete prolazi kroz period preispitivanja i neizvesnosti oko toga šta je normalno i ispravno. Ono bi moglo da potraži informacije na Internetu, ali nažalost, tamo ima mnoštvo slika o seksu koje hvale seksualne «veštine» i neuravnotežene, neprirodne odnose. Medjutim, postoje i dobri «Veb sajtovi» na kojima tinejdžeri mogu anonimno da postavljaju intimna pitanja i da dobiju odgovore od stručnjaka. Takav je sajt www.ciao.ch koji možete preporučiti svom detetu.

Moguće je - i poželjno - da vaš tinejdžer koristi kondom. Verovatno je da će jednog dana naleteti na kondom negde medju njegovim stvarima ili u njegovo sobi. Pre nego što vas to razljuti i pre nego što počnete sa pitanjima o njegovom seksualnom životu, postavite sebi pitanje: zar nije bolje da se moje dete štiti od prenosivih zaraznih bolesti nego da to ne čini? Činjenica da vaš tinejdžer ima kondome ne znači i da ih koristi. Ali to je dobar znak koji ukazuje

da vaše dete svoje zdravlje i svoju bezbednost shvata sasvim ozbiljno.

Inače, ako se obratite službi Planning familial pri ustanovi Profa (Planiranje porodice - Profa), možete dobiti odgovore na ovo i slična pitanja, uključujući kontracepciju, trudnoću i seksualne bolesti. Za svaku vrstu podrške ili za savet, strancima-migrantima je na raspolaganju besplatan broj telefona **0840 844 844**.

Brak

Jedno pitanje koje nekima od vas može biti važno jeste i pitanje braka vašeg deteta i izbora njenog-njegovog bračnog druga. Kao i za svakog roditelja, i za vas je važno da vam dete bude srećno, posebno kada je reč o tome za koga će se udati, odnosno oženiti. Zbog toga i želite da učestvujete u izboru njenog ili njegovog partnera, ali dete to ne prihvata. Vi ste dužni da poštujete želju i pravo deteta da bira s kim će se oženiti, ili za koga će se udati. U Švajcarskoj zakon je vrlo jasan: svako ima pravo



da samostalno odluci da li će i sa kim će stupiti u brak. Svako prisiljavanje na brak predstavlja kršenje ljudskih prava i kažnjivo je.

Bureau cantonal pour l'intégration des étrangers (Kantonalni biro za integraciju stranaca - wwwvd.ch/mariage-si-jeveux) pruža savete i usluge specijalista po pitanju ugovorenih brakova - broj telefona 021 316 92 77.

Sakaćenje ženskih genitalija (SŽG)

Seleći se iz svoje zemlje, prirodno je da svaki roditelj želi da zaštitи svoju decu i da na njih prenese ono što mu je blisko: svoju tradiciju, navike i običaje koje nosi iz zemlje iz koje potiče. Međutim, ukoliko su ti običaji štetni po zdravlje dece, roditelji ih se moraju odreći. Među takve običaje spada i sakaćenje ženskih genitalija (SŽG) u vidu ekskvizije i infibulacije koje su opasne po zdravlje: krvarenje i infekcije uzrokovane SŽG mogu prouzrokovati nepopravljive

posledice za život i zdravlje devojčica. Mnoge zemlje, među kojima i Švajcarska, izmenile su svoje zakone da bi zabranile sakaćenje ženskih genitalija. Tako je u Krivični zakon unesen novi član (čl. 124.) koji predviđa kažnjavanje onih koji učine ili organizuju SŽG u Švajcarskoj ili van nje, čak i uz saglasnost devojke. Bureau cantonal pour l'intégration des étrangers (Kantonalni biro za integraciju stranaca) može vam pružiti sve informacije i pomoći u vezi ovih pitanja (broj telefona 021 316 92 77).

Seksualno nasilje

Svi ljudi, muškarci i žene, stranci i Švajcarci mogu biti žrtve seksualnog nasilja. To može biti silovanje sa penetracijom, ali i druga dela seksualne prirode, uključujući pipanje i uznemiravanje. Važno je reći da se ne smatra da je povod za ova dela u ponašanju same žrtve. Nije reč o tome da su devojke silovane zato što nose kratke suknje ili se šminkaju ili zbog toga što se ponašaju na «provokativan» način.

U mnogim slučajevima do seksualnog nasilja ne dolazi zbog nečije neobuzdane «seksualne privlačnosti», nego zbog namere da se nanese bol, da se žrtva ponizi ili podčini. U većini slučajeva, počinitelj seksualnog nasilja nije neko nepoznat, već je to neko blizak ili neko iz kruga porodice.

Procjenjuje se da je 30% devojčica i 10% dečaka iskusilo neki oblik seksualnog nasilja najmanje jedanput u svom životu do završetka školovanja. Blizu 6% mlađih žena su silovane ili su doživele teško seksualno nasilje (izvor: CONSYL).

Seksualno nasilje može imati brojne posljedice na život i razvoj ličnosti, uključujući teškoće u uspostavljanju zdravog odnosa sa drugima, na upotrebu droge ili alkohola, kao i na upuštanje u rizične seksualne odnose. Naslutite li da je vaše dete moglo biti žrtva nekog

oblika seksualnog nasilja, važno je da na to obratite posebnu pažnju i da se time ozbiljno pozabavite. Pružite detetu podršku, saslušajte šta će vam reći, poštujući pritom u potpunosti njegovu/njenu privatnost. Nemojte svaljivati krivicu na njegovo, ili njeno, ponašanje i izlaganje riziku ili uveravati dete da je nasilje koje je pretrpelo nešto «normalno». Nema seksualnog nasilja koje je «normalno».

U SLUČAJU SILOVANJA SA PENETRACIJOM, BITNO JE ODMAH OTIĆI U HITNU POMOĆ NAJBLIŽE BOLNICE. AKO ŽRTVA KOJA JE PRETRPELA SILOVANJE ODE U BOLNICU U PRVA 3 DANA (72 SATA), MOGUĆE JE SPREČITI TRUDNOĆU (TO NIJE ABORTUS, VEĆ PREVENCIJA), A ČAK SE MOŽE SPREČITI I PRENOS HIV-A VIRUSA KOJI UZROKUJE AIDS (SIDA). POZOVI TE BROJ 144 KOJI ĆE VAS NABOLJE POSAVETOVATI I UPUTITI.

KAŽNJAVA NJE I BATINE

33



Glavni zadatak svakog roditelja je da detetu već od ranog detinjstva pa do zrelosti odredi jasne granice ponašanja, da mu pojasni pravila ispravnog ponašanja i da ga nauči da ih poštuje. Bitno je da su vama kao roditelju jasna pravila koja ste utvrdili i da ste spremni da reagujete ukoliko ih vaše dete krši. Jedno od osnovnih životnih pravila koje traga da prenesete detetu je da sve što čovek čini - dobro ili loše - ima posledice; dogovorite se sa svojim detetom koje će biti posledice i kazne koje mu slede ukoliko prekrši pravila vladanja oko kojih ste se dogovorili.

Može se desiti da vaše dete prekrši neko veoma bitno pravilo, u kom slučaju za tako ozbiljnu neposlušnost može da sledi fizička kazna. Ponekad se kaže «batina je iz raja izašla». Postavlja se pitanje koji su to slučajevi kada je batina jedini izlaz? Koji su to ekstremni slučajevi u kojima je jedina prava kazna fizička kazna? Koje su te situacije u kojima nijedna druga kazna ne bi bila

prava? Naći ravnotežu između «pravedne» kazne i neopravdanog nasilja je možda jedan od najvećih izazova sa kojim se susreće svaki roditelj.

Vama se možda čini da su Švajcarski roditelji isuviše «meki» i previše popustljivi, da se ne usuđuju da kažnjavaju svoju decu. Možda se sećate svoga detinjstva i toga kako su vaši roditelji bili strogi i možda danas mislite da ste zbog kažnjavanja koja ste iskusili postali neko «kako treba». Možda je u vašoj kulturi uobičajeno da roditelji iskazuju svoj autoritet tako što udaraju decu, i vi se bojite da će vas vaša zajednica osuđivati ako se ste suviše popustiljivi prema njima.

Možda je sve ovo bar delimično tačno. U većini slučajeva, međutim, roditelji ne tuku svoju decu zato što nemaju drugog izlaza. To nije odluka koju donose hladne glave i promišljeno, već to čine dovedeni na ivicu nerava, u besu i iznervirani, kada sami izgube kontrolu

nad sobom i «puknu». Dakle, šamar i batina nisu dokaz moći i autoriteta ... naprotiv, to je odraz slabosti, znak da je roditelj izgubio kontrolu i da je nemoćan da se nosi sa situacijom do koje je došlo.

Da li je zaista to poruka koju želite da penesete svom detetu ? Da li hoćete da dete usvoji da je, u slučaju da dodje do

Nasilje može da se ispoljava u raznim oblicima. To može biti fizičko nasilje, kao što su udarci i batine. Ali to može biti i psihološko nasilje, zlostavljanje i ponižavanje. Konačno, nebriga o detetu je samo po sebi čin nasilja - kažnjiv po zakonu. Svi ovi oblici nasilja škode skladnom fizičkom, duševnom i intelektualnom razvoju dece.

USTVARI, FIZIČKE KAZNE NAJČEŠĆE DONOSE OLAKŠANJE SAMO RODITELJIMA. MEDJUTIM, JEDNO JASNO I OBRAZLOŽENO «NE» IMALO BI DALEKO VEĆI UTICAJ NA FORMIRANJE DETETA. GLEDAJTE DA NAĐETE DRUGE NAČINE KOJIMA ĆETE NE SAMO POJAČATI SVOJ AUTORITET RODITELJA, VEĆ ĆETE SVOME DETETU POSTATI UZOR KOJI ĆE SLEDITI I KAD ODRASTE.

sukoba, kada mu ponestane argumentata, kada mu «pukne film», nasilje prihvatljiv način komunikacije ? Ukoliko vaše dete uoči da pribegavate nasilju kada ste besni, i ono će početi tako da se ponaša kada se naljuti.

Nema porodice koja nije iskusila nasilje, što važi i za one «najbolje», visoko obrazovane i profesionalno uspešne. Međutim, u porodicama imigranata rizik od nasilja je mnogo veći usled svih vrsta stresa, uključujući i materijalni, kao i usled odsustva svake društvene podrške.

Ukoliko vam je potrebna pomoć da biste bolje razumeli situaciju u kojoj ste se našli ili da biste izašli iz zatvorenog kruga nasilja, ako vam je potrebna zaštita ili ako znate nekoga ko se suočava s nasiljem, postoje službe kojima se možete obratiti za pomoć. Service de Protection de la Jeunesse (Služba za zaštitu omladine) vam može dati pravni savet i, ako je potrebno, preduzeti mere za zaštitu dece. Iznad svega, ne ustručavajte se da pozovete za pomoć. «La Main Tendue» i «Telme», sa telefonom 143 i 147, su tu da vam pomognu.

RIZIKOVATI: POTREBA? OPASNOST?



Osetljivi period prelaska iz detinjstva u mladalačko doba je vreme kada se mnogi mlađi ljudi izlažu riziku, na primer baveći se ekstremnim sportovima, surfovanjem, to jest pretraživanjem po Internetu, konzumiranjem alkohola i droge ili kroz seksualne odnose. Vrlo često roditelji i deca ne doživljavaju ove rizike na isti način: dok odrasli prvenstveno vide moguće negativne posledice, tinejdžeri prvenstveno vide zabavnu stranu tih aktivnosti, što vodi tome da potcenjuju opasnost. Roditelji sa svoje strane često zaboravljaju ovu zabavnu stranu koja donosi zadovoljstvo i izazov.

Mlađi ljudi treba da dožive nova iskustva, jaka osećanja, da se poigravaju sa svojim granicama. Radoznalost i želja da se istraže novi načini postojanja jesu deo razvoja tinejdžera. Kroz to oni uče, dolaze do novih saznanja i stiču nove sposobnosti.

Tako će često iz radoznalosti maloletnici probati alkohol ili pušenje. Iako ova iskustva uglavnom nemaju neke ozbiljne posledice, roditelji ipak treba da zauzmu jasan stav prema njima.

RODITELJI SU TI KOJI TREBA DA ODLUČE KOJI SU RIZICI PRIHVAT-LJIVI I POD KOJIM USLOVIMA. NIJE STVAR U TOME DA SE NEŠTO DOZVOLI ILI ZABRANI, VEĆ U TOME DA SE PRONADJE NAČIN KOJI ĆE TINEJDŽERIMA POMOĆI DA SE BOLJE NOSE SA OVIM RIZICIMA I DA UBLAŽE NJIHOVE POSLEDICE.

POTREBA ZA INFORMACIJAMA?



INTEGRACIJA

BUREAU CANTONAL POUR L'INTÉGRATION DES ÉTRANGERS

(Kantonalni biro za integraciju stranaca):
tel. 021 316 49 59 - www.vvd.ch/integration

BUREAU LAUSANNOIS POUR LES IMMIGRÉS

(Biro/kancelarija za imigrante grada Lozane):
tel. 021 315 72 45 - www.lausanne.ch/bli

DÉLÉGUÉE À L'INTÉGRATION, COMMUNE DE RENENS

(Izaslanik za integraciju, Opština Renens):
tel. 021 632 77 95, www.renens.ch

UDRUŽENJA - ZAJEDNICE - KONTAKTI SA IMIGRANTSkim ORGANIZACIJAMA

Sve adrese stranih udrženja u Kantonu Vaud možete naći u brošuri «Contacts» («Kontakti») Kantonalnog biroa za integraciju stranaca.

Brošuru možete besplatno naručiti preko gore pomenutog biroa, adresa:
Rue du Valentin 10, 1014 Lausanne,
tel. 021 316 49 59, ili preko internet
portala www.vvd.ch/integration

PITANJA KOJA INTERESUJU MLADE

WWW.CIAO.CH

Na ovom internet portalu mladi mogu anonimno postavljati sva intimna pitanja u vezi tema o kojima je ovde reč, na koje će im odgovore davati za to specijalizovani stručnjaci.

TELME

Za razgovor o njihovim problemima, za razna pitanja, za podršku psihologa, za prevenciju kao i za svaku vrstu informacija, za mlade i njihove roditelje, na raspolaganju je telefonski [broj 147](tel:147) i www.telme.ch

OVU BROŠURU MOŽETE NAĆI NA INTERNET PORTALU/SAJTU
LAUSANNE REGION: WWW.LAUSANNEREGION.CH

SOCIJALNA PODRŠKA

APPARTENANCES: L'ESPACE MOZAÏK

Nudi doseljenicima/imigrantima obuku kroz razne aktivnosti, susrete i nova poznanstva, psihosocijalnu podršku koja potpomaže stvaranje društvenih veza i međusobnu integraciju u švajcarsko društvo, tel. 021 320 01 31, www.appartenances.ch/index.php?itemid=62&mse1=4

LA FRATERNITÉ

Centre Social Protestant, tel. 021 213 03 53, socijalna služba specijalizovana za doseljenike/imigrante: www.csp.ch/csp/prestations/consultations/migration/

BUREAU LAUSANNOIS POUR LES IMMIGRÉS

Tel. 021 315 72 45, www.lausanne.ch/bli

POINT D'APPUI

Multikulturalni prostor crkava - mesto gde će vas uvek primiti i pružiti vam savet u vezi socijalnih pitanja - tel. 021 312 49 00.

PSIHOLOŠKA PODRŠKA

APPARTENANCES

Psihoterapeutsko savetovalište za doseljenike/imigrante (Consultation psychothérapeutique pour migrants) - CPM - tel. 021 341 12 50, www.appartenances.ch

LE SUPEA

Nudi sveobuhvatnu negu i brigu za decu i mlade - od 0 do 18 godina - koji imaju psihičkih problema: www.chuv.ch/pediatrie/dpchome/dpc_infos/dpc_infos_organisation/dpc_supea.html

TEL ME

Psihološka podrška mladima i roditeljima, tel. 147, www.telme.ch

LA MAIN TENDUE

Tel. 143, www.143.ch. Pozivom broja 143, ili putem interneta, uvek ćete naći nekoga ko će vas pažljivo i sa razumevanjem saslušati, nekoga ko je bez predrasuda i sa kim možete razgovarati o bilo čemu što vas muči i tišti.

PRAVNA PODRŠKA

AIDE JURIDIQUE AUX EXILÉS - SAJE

U vezi pravnih pitanja, dočekuje i prihvata, upućuje i prati doseljenike/imigrante, tel. 021 351 25 51, www.saje-vaud.ch

CENTRE SOCIAL PROTESTANT - CSP

Tel. 021 560 60 60, www.csp.ch/vd/prestations/consultations/juridique

JET SERVICE

Pravno savetovalište za malde, tel. 021 560 60 30, jet.service@CSP-vd.ch

ZDRAVSTVENA POMOĆ

POLICLINIQUE MÉDICALE UNIVERSITAIRE - PMU

(Medicinska Univerzitetska Poliklinika - PMU): konsultacije (pregledi, savetovanje), svakog dana, danonoćno (tokom 24 sata), tel. 021 314 60 60, www.polimed.ch

WWW.MIGESPLUS.CH

Pruža razne informacije o zdravlju, prevedene na više jezika, www.migesplus.ch

SEKSUALNOST, POLNO PRENOSIVE BOLESTI, SEKSUALNO SAKAĆENJE ITD

PLANNING FAMILIAL

(Planiranje porodice): Prevencija među doseljenicima/imigrantima, bračno savetovalište i saveti u vezi pitanja koja se tiču seksualnosti i polno prenosivih bolesti, tel. 0840 844 844, www.profa.ch

BUREAU CANTONAL POUR L'INTÉGRATION DES ÉTRANGERS

(Kantonalni biro za integraciju stranaca): Može da vas informiše ili da vas uputi u vezi pitanja koja se tiču sakacanja ženskih genitalija (SŽG), tel. 021 316 92 77, www.vd.ch/integration

WWW.MIGESPLUS.CH

Pruža vam brojne informacije o zdravlju, prevedene na vise jezika, a posebno informacije o eksiciji, www.migesplus.ch/index.php?id=8&uid=69&L=1

ASSOCIATION FAIRE LE PAS

Možete govoriti o seksualnom zloupotrebljavanju, www.fairelepas.ch

FAMILLES SOLIDAIRES

Pruža podršku porodicama koje su součene sa seksualnim zloupotrebljavanjem, www.familles-solidaires.ch

ACTION INNOCENCE

Bavi se sprečavanjem pedofilije na internetu, www.actioninnocence.org

PRISILNI BRAKOVI

BUREAU CANTONAL POUR L'INTÉGRATION DES ÉTRANGERS

(Kantonalni biro za integraciju stranaca):
Možete dobiti sve informacije preko telefona
021 316 92 77, www.vd.ch/mariage-si-je-veux

NASILJE

SERVICE DE PROTECTION DE LA JEUNESSE - SPJ

(Služba za zaštitu omladine), www.vd.ch/spj

VIOLENCE QUE FAIRE

Pruža informacije, daje odgovore i predlaže razgovor o nasilju u odnosima u okviru bračne zajednice, www.violencequefaire.ch

MALLEY-PRAIRIE

Ovaj centar u Lozani pruža sklonište ženama sa decom koje su izložene opasnosti, tel. 021 620 76 76, www.malleyprairie.ch

TEL ME

Psihološka podrška za mlade i njihove roditelje, tel. 147, www.telme.ch

LA MAIN TENDUE

Tel. 143, www.143.ch. Pozivom broja 143, ili putem interneta, uvek ćete naći nekoga ko će vas pažljivo i sa razumevanjem saslušati, nekoga ko je bez predrasuda i sa kim možete razgovarati o onome što vas zaokuplja i tišti

LES BORÉALES

Tel. 021 314 66 33, www.chuv.ch/psychiatrie

DROGE, ALKOHOL, DUVAN, INTERNET, ITD

www.addiction-vaud.ch
www.addictionsuisse.ch

DUVAN

www.stop-tabac.ch
www.cipretvaud.ch
www.monado.ch

ALKOHOL

www.stop-alcool.ch
www.bemyangel.ch
www.monado.ch

MARIHUANA (KANABIS, «TRAVA»)

DEPART

Otkrivanje, procenjivanje stepena zavisnosti i pružanje pomoći mladima koji troše droge, www.infoset.ch/inst/depart
www.addiction-vaud.ch

INTERNET, IGRICE, KOCKANJE

CENTRE DU JEU EXCESSIF

Za sva pitanja vezana za prekomerno bavljenje igricama/kockanjem, na raspolaganju vam je danonoćno (tokom 24 sata) besplatan broj telefona: **0800 801 381** ili
www.jeu-excessif.ch
www.sos-jeu.ch

DRUŠTVENE MREŽE, PRIČANJE («TC-HAT»), MOBILNI TELEFONI, IGRICE, SKIDANJE SA INTERNETA, ITD.

www.jeunesetmedias.ch
www.surferprudent.org
www.actioninnocence.org
www.prevention-web.ch
www.safersurfing.ch

ZAŠTITA PODATAKA

www.netia.ch



Cette brochure, inspirée par les «*Lettres aux parents*» d'Addiction Suisse, a été réalisée par Lausanne Région. Cette association de 29 communes de la région lausannoise travaille sur plusieurs thématiques, dont les dépendances et la prévention, notamment. Dans ce domaine, outre l'octroi de subventions, Lausanne Région se positionne comme un interlocuteur reconnu et agit en matière de prévention en menant des recherches, des actions telles que cette brochure, entre autres, ou en subventionnant des actions entreprises dans les communes.

Cette brochure a été réalisée avec le soutien du Canton de Vaud et de l'OFSP.

Rédaction

Mikhael DE SOUZA - MPH & Chanthy CHEA - FRANCAIS

Traduction et travail communautaire autour des textes par des DUOS constitués d'un interprète communautaire d'Appartenances et d'un jeune migrant

Ivona GANIOZ & Skurte MORINA - ALBANAIS

Divyya VORBURGER-RAJAGOPA & Sera BEERO - ANGLAIS

Karim FARHAN & Zoubeyda BHIRI - ARABE

Patricia AYLLON & Paul SAMANAMUD - ESPAGNOL

Karine REBECHI & Elisa SABBIONE - ITALIEN

Matilde DIAS MATELA & Brunalize PEREIRA - PORTUGAIS

Olga MARKOVIĆ WAGNIERES & Milan RISTIĆ - SERBO-CROATE

Saida MOHAMED ALI & Rahma SAID - SOMALI

Asvini RATNAM - TAMOUL

Cetin SINACI & Oruc GUNES - TURC

Coordination du travail communautaire

Julie Maillard Mbenga, Johanna Hoffman, Alain Simon - Appartenances

L'Association Appartenances, fondée en 1993, a pour mission de favoriser le mieux-être et l'autonomie des personnes migrantes, et de faciliter une intégration réciproque avec la société d'accueil dans un rapport d'équité. Ses interprètes communautaires facilitent la compréhension mutuelle entre les interlocuteurs-trices de langues différentes et tiennent compte des contextes socioculturels.

Au sein de l'Espace Social la Mozaik, le programme Migr'Action favorise l'insertion socio-professionnelle des jeunes migrant-e-s par la communication de modèles positifs, la promotion des échanges, l'encouragement à l'action, ainsi que le suivi à long terme.

Graphisme alafolie.ch

Impression Groux SA

VOUS RETROUVEREZ CES BROCHURES SUR LES SITES

WWW.LAUSANNEREGION.CH ET WWW.MIGESPLUS.CH

ET POUVEZ LES COMMANDER GRATUITEMENT AU 021 613 73 35,
OU SUR MAIL@LAUSANNEREGIONCH ET INFO@MIGESPLUS.CH.

FRANÇAIS
ALBANAIS / SHQIP
ANGLAIS / ENGLISH
ARABE / عَرَبِيٌّ
ESPAGNOL / CASTELLANO
ITALIEN / ITALIANO
PORTUGAIS / PORTUGUÊS
SERBO-CROATE / SRPSKO-HRVATSKI
SOMALI / SOOMAALI
TAMOUL / தமிழ்
TURC / TÜRKÇE

CETTE BROCHURE A ÉTÉ RÉALISÉE PAR



Lausanne Région

RETRouvez toutes les brochures en différentes langues sur WWW.LAUSANNEREGION.CH

EDITION 2014

AVEC LE SOUTIEN DE



Croix-Rouge suisse
Schweizerisches Rotes Kreuz
Croce Rossa Svizzera



Croix-Rouge suisse
migesplus.ch

