

Живот у демократској породици.

ПРИРУЧНИК ЗА РОДИТЕЉЕ АДОЛЕСЦЕНАТА
УЗРАСТА 15 ДО 19 ГОДИНА.



КВАЛИТЕТНО ОБРАЗОВАЊЕ ЗА СВЕ
Horizontal Facility за Западни Балкан и Турску 2019-2022

Илустрована верзија
септембар 2021. године

Финансирано
од стране Европске уније
и Савета Европе



EUROPEAN UNION

COUNCIL OF EUROPE



CONSEIL DE L'EUROPE

Имплементирано
од стране Савета Европе

Издање на српском: Одрастање у демократској породици

Ова публикација је припремљена уз финансијску подршку Европске уније и Савета Европе, у оквиру заједничког пројекта „Квалитетно образовање за све“. Ставови изражени у њој не представљају нужно званичне ставове Европске уније или Савета Европе.

Дозвољена је репродукција извода (до 500 речи), осим за комерцијалне сврхе, под условом да је очуван интегритет текста, да се одломак не користи изван контекста, да не даје непотпуне информације нити на неки други начин доводи читаоца на погрешне закључке о његовој природи, обиму или садржају текста. Извор текста је увек обавезно навести на следећи начин "© Савет Европе, 2021". Све друге захтеве за репродукцију/превод дела и целог текста, треба упутити на Директорат за комуникације, Савет Европе (Ф-67075 Стразбур Цедек или на publishing@coe.int)

Сву осталу кореспонденцију која се односи на ову публикацију треба упутити на адресу: Одељење за образовање, Авенија Европе, Ф-67075 Стразбур Цедек, Француска, тел. +33 (0)3 88 41 20 00 23 е-пошта: Horizontal.Facility@coe.int

Аутори: Ролф Голоб, Светлана Лазић

Илустратор: Мијат Мијатовић

Графички дизајн: MaxNova Creative

Издавач: Савет Европе, Канцеларија у Београду, Шпанских бораца 3,
11070 Нови Београд, www.coe.int/belgrade

© Савет Европе, септембар 2021. Сва права задржана. Лиценцирано Европској унији под условима.

Публикација је настала у сарадњи са Министарством просвете, науке и технолошког развоја.



Република Србија

МИНИСТАРСТВО ПРОСВЕТЕ,
НАУКЕ И ТЕХНОЛОШКОГ РАЗВОЈА

КВАЛИТЕТНО ОБРАЗОВАЊЕ ЗА СВЕ
Horizontal Facility за Западни Балкан и Турску 2019-2022

Живот у демократској породици.

**ПРИРУЧНИК ЗА РОДИТЕЉЕ АДОЛЕСЦЕНАТА
УЗРАСТА 15 ДО 19 ГОДИНА.**

Илустрована верзија
септембар 2021.

Садржај

Предговор	1	1.2 Шта су компетенције за демократско грађанство?	21
Увод	3	2. Компетенције за културу демократије:	23
I ДЕО		2.1 Демократија као уставна структура државе.	23
Демократија у свакодневном породичном животу		2.2 Демократија као знак културе заједнице	24
1. Живети у демократији – нека основа размишљања.	9	2.3 Видљивост компетенција: Дескриптори	25
2. Три стила васпитања	11	2.4 Свих 135 дескриптора: Како изгледају демократске компетенције	28
2.1 Демократски стил васпитања	11	а) Вредности	28
2.2 Ауторитарни стил васпитања	13	б) Ставови	29
2.3 Либерални (lese fer) васпитни стил	15	в) Вештине	30
3. Живот је пун боја: “пачворк” породице	15	г) Знање и критичко разумевање	31
4. Живети с децом: демократски породични састанци: заједничко одлучивање	17	III ДЕО	
5. www.living-democracy.com: Демократски живот у школи и код куће	18	Основне информације	
II ДЕО		1. Савет Европе: кратка историја једне важне институције	34
Компетенције као помоћ за будућност		2. образовање за демократско грађанство: нови начин да се разумеју одговорност и права.	34
1. Компетенције као циљ васпитања и образовања	21	IV ДЕО	
1.1 Шта су компетенције?	21	Додатни материјали	
		1. Постер о демократији: чеклиста за размишљање	36

2. Организатор сарадње: породица као тим	37
3. Друштвена игра за породицу: уз коцкице, мозгање и смех	38

V ДЕО

Живети с адолесцентима 15 – 19 39

Увод 40

1. Карактеристике и развој младих одраслих особа 41

1.1 Ко је мој адолесцент – ко сам ја?	41
1.2 Архитектура мозга мог детета	42

2. Теме – питања – информације 48

Увод 48

2.1 За почетак: учешће у породици је вежба демократије.	48
2.2 Када имате само мало времена за читање: 22 златна правила о том како живети са адолесцентима.	50
2.3 Када будете имали мало више времена: Боље је препирати се сваки дан него уопште не разговарати.	53
2.3.1 Ви сте на њиховој страни	53
2.3.2 Разумевању претходи слушање.	53
2.3.3 Поступање са несигурношћу у сопствену вредност.	55
2.3.4 Критика је дозвољена – али као порука у првом лицу!	56

2.3.5 Потврђивање позитивног помаже.	56
--------------------------------------	----

2.3.6 Иронија је лош облик комуникације.	57
--	----

2.3.7 Претерана самоувереност је знак слабости.	57
---	----

2.3.8 И млади и родитељи уздишу: “Нико ме не разуме!”	58
---	----

2.3.9 Јасноћа такође значи транспарентност.	59
---	----

2.3.10 Родитељи који се добро осећају у сопственој кожи су такође бољи родитељи.	59
--	----

2.3.11 Тражење помоћи као родитељ није знак слабости.	60
---	----

2.4 За тренутке мира и тишине: Шта је адолесцентима потребно. Седам корака до самоодрживости.	61
---	----

2.5 Очувана блискост: Повезаност уместо васпитања	63
---	----

2.6 Нешто о чему треба размислити: Ваши адолесценти између глобалног умрежавања и индивидуалних изазова	66
---	----

2.7 За родитеље и адолесценте: Живети у XXI веку	68
--	----

2.8 Осећај празнине: Када деца изненада оду.	70
--	----

2.9 Родитељи – водите рачуна о себи! Кратка контролна листа.	72
--	----

Литература	74
-------------------	----

“ Овај свет тражи особине младости: не доба живота већ стање ума, карактер воље, квалитет маште, премоћ храбрости над бојажљивошћу, апетита за авантуру над љубављу према комодитету.”

Роберт Кенеди

“ Како се усуђујете. Украли сте ми снове и детињство својим празним речима.”

Грета Тунберг

Предговор

Министарство просвете, науке и технолошког развоја и Савет Европе, кроз интензивну сарадњу на примени Референтног оквира компетенција за демократску културу, унапређују демократску културу у школама која се не ограничава само на школски етос већ и на сарадњу са локалном заједницом и родитељима. Овај приручник је посвећен унапређивању компетенција родитеља у сусрету са развојним фазама и различитим понашањем детета и младих.

Агенда УН 2030 за одрживи развој је постала један од најважнијих референтних докумената широм света и указује на факторе утицаја на одрастање деце кроз снажан утицај медија, високе захтеве према породицама, мобилност и флексибилност у многим областима живота, притисак за обављање посла у породици, послу и школи. Сви ти захтеви удружени са изостанком учења о адекватним васпитним стилима родитеља и све чешћим нефункционалним породичним обрасцима, захтева подршку родитељима у стицању компетенција за демократску културу.

Циљ овог приручника је унапређивање културе демократије кроз оснаживање и развој компетенција родитеља кроз родитељске вештине, ставове, вредности и критичко размишљање на много начина које родитељи могу пренети својој деци.

Референтни оквир компетенција за демократску културу дозвољава широке могућности примене недостајућих елемената демократске културе у образовном систему али и свакодневном породичном животу, што је функција овог приручника. Компетенције и дескриптори одговарају интеракцији у породичном окружењу. Приче и ситуације су универзалне и постављене су на начине који не одговарају само одређеним земљама или етничким групама. У времену када ми одрасли децу и младе посматрамо као индивидуалне личности са својим идејама, мишљењима и жељама, друштвене и нормативне промене не огледају се само у промењеним породичним облицима, већ и у снажној промени образовних циљева, важно је да имамо овакве приручнике на располагању породицама, а најпре свима који се налазе у родитељској улози.

Министарство просвете, науке и технолошког развоја Републике Србије

Начин одгајања деце је лична и приватна ствар док се приступи одгајању разликују као и саме породице. Ипак, одређени принципи превазилазе породице, заједнице па чак и националне границе. Кроз свој програм образовања, Савет Европе је развио оквир овог концепта који је назван *демократска култура*.

Шта је демократска култура? Култура демократије омогућава младим људима да предузму кораке како би бранили и промовисали људска права, демократију и владавину права као и да живе са другима у културно разноликим друштвима. Омогућава им да конструктивно учествују у оквиру својих породица и заједнице, лицем у лице и онлајн.

Како би демократска култура постала реалност, у Референтном оквиру компетенција за демократску културу идентификоване су четири опште области: вредности, ставови, вештине и знање. Како би се тежило ка овом идеалу, идентификовано је двадесет компетенција са 135 дескриптора. Сви се можемо поистоветити са овим компетенцијама. Оне укључују емпатију, одрживост и критичко размишљање, да набројимо неке.

Током врхунца пандемије у пролеће 2020. године када су наставници и ученици (уз помоћ родитеља) брзо прелазили на онлајн учење, Министарство просвете, науке и технолошког развоја Републике Србије и Савет Европе схватили су да је родитељима потребна конкретна подршка. Та идеја довела је до писања ове публикације коју су, у оквиру заједничког програма Савета Европе и Европске уније „Квалитетно образовање за све“, написали професор Ролф Голоб и Светлана Лазиф.

Живот у демократској породици усмерена је на родитеље деце узраста од 15 до 19 година. Засебна публикација названа *Одрастање у демократској породици* усмерена је на родитеље две старосне групе, 6-10 и 11-14 године. Обе публикације садрже и теоријска и практична поглавља и укључују теме и активности које родитељи могу да обрађују заједно са својом децом.

Надамо се да ће ова публикација бити корисна и родитељима и едукаторима у циљу развијања компетенција потребних за будућност деце, и у исто време, да створе складно кућно окружење у ком сви доприносе. Иако су писане у контексту Србије, ове публикације могу такође бити инспиративне родитељима широм света.

Сара Китинг

шефица Одсека за сарадњу и изградњу капацитета Одељење за образовање – Генерални директорат за демократију Савет Европе

УВОД

Сваки родитељ адолесцента узраста преко 15 година зна како може бити тежак сваки дан. Више је него тачно да ту тешкоћу осећају сви чланови породице и да осећања туге, љутине, слабости и радости деле сви. Емоције дефинишу многе тренутке заједничког живота и стварају посебно окружење живљења са младом особом током година у којима она више није дете, али још увек није ни одрасла.

Застаните на трен и покушајте да се сетите себе у узрасту у коме је ваше дете сада. Будите искрени према себи – да ли су вам родитељи давали више него што ви дајете вашем детету? Слободу, време са пријатељима, можда и ауто, или летње одморе, на пример... Како се сада осећате? Да ли сте били несрећни тих година? Знате ли зашто?

Кад препознате разлике између ваше младости и младости вашег детета; можда сте имали више нечега него што они имају или имате већа очекивања за ваше дете него што су имали ваши родитељи; сетите се да се нису времена променила – само сте се ви променили. Као млада особа, били сте на једном крају штапа, а сад сте на супротном.

Данашњи живот са мноштвима у свим областима живота, са више од неколико могућности са којима се појединци суочавају у скоро свакој ситуацији, присуством „моје сопствене субјективне истине“ и много тога још, може збуњивати одрасле и бити у супротности са њима. Он ствара свест да свет у коме су одрасли више не постоји а да је свет у коме одгајају своју децу њима потпуно непознат.


Родитељи и даље очекују да ће бити главни репер за све у животу свог детета (нарочито адолесцента). Нема шансе!

Људска права нам дају шансу да бирамо, крећемо се, путујемо, доживљавамо нове ствари, читамо више, причамо више, слушамо више, итд. Рођени смо у другом времену и контексту, а доживели смо ове нове могућности у касној младости, а наша деца живе са тим слободама од дана када су рођена (Компетенције за XXI век, 2020). Они живе оно што ми треба да научимо. Судар гледишта је довео до великих разлика у начину на који родитељи 15-19-годишњака и адолесценти виде свет.




Обично оно што је за родитеље црно, за децу је бело.

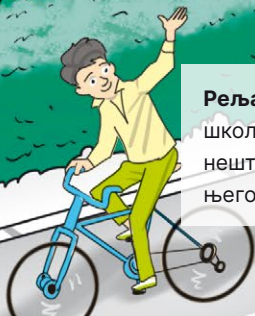
Демократск




Инес (38), самохрана мајка и инструкторка јоге. Помаже својој мами да остане у кондицији.



Нада (58), бави се политиком, породици и пријатељима даје савете везане за друштво и демократију.




Реља (17) игра фудбал у школском тиму. Има „оно нешто“, девојчице обожавају његов смисао за хумор!




Иван (37) предаје географију у једној средњој школи. Као мали обожавао је балет, сада иде на тренинге кад год може.


Ана (34) ради у маркетиншкој агенцији, воли да удомљава маце са улице, али Иванов пас то баш и не воли.




Марко (9) воли да се игра напољу.




Вера (64) радила је као рачуновођа у једној великој компанији али је дала отказ како би могла да проводи више времена са ћеркама Саром и Аном.



Виктор (3) обожава свог деду јер прави смешне изразе лица када виче.




Бранко (84) воли да препричава ратне приче својим унуцима, не воли када неко не зна важне историјске догађаје.




Софија (12) воли да похађа додатне часове из биологије, обожава паукове и друге инсекте.


а породица




Влада (33) власник је теретане. Деца из краја га воле јер им увек помаже да избегну грдњу родитеља.




Уна (16) по цео дан свира гитару, постане мало зла када неко кињи њену сестру близнакињу.




Сара (40) ужива у „другој младости“ у новом браку; фотографија је њена страст, а доказ за то су зидови у њеној кући.




Тодор (10) не дружи се превише, више воли магију хемијске лабораторије, епрувете и микроскоп.




Петра (4) сања о томе да постане мађионичарка.



Карлос (41), рођен у Мексику, али више воли живот у овом комшилуку. Његов фризерски салон је постао познат.



Драган (66) поштар у пензији, али се још увек није навикао на то. Прави најбољу питу од вишања!



Миа (16) воли да проводи време са породицом и читајући.

Аутори овог приручника пишу о променама у односима између младих људи и њихових родитеља и породице, а свесни су да су људски односи чврсто повезани са зрелошћу и стањем ума. У овој књизи, они дају родитељима прилику да ублаже свој свакодневни стрес, и нуде одговарајућа решења за честе родитељске проблеме.

Појам „адолесцент“ је примеренији него „тинејџер“, пошто га карактеришу психолошке промене које прате физички раст у пубертету и завршавају се формирањем идентитета. Адолесценција почиње са пубертетом, али то су две различите ствари. Пубертет се односи на биолошке промене у организму, док адолесценција има шири обухват (*Требамо ли бринути?*, 2010).

Адолесценција се може поделити у три фазе:

- **Преадолесценција.** Обично је обележава арогантно, бучно понашање и пркосно супротстављање. Често се назива и фазом супротстављања.
- **Адолесценција.** Усмерена је на стицање независности у свим сферама живота.

- **Постадолесценција.** Време када адолесценти улазе у свет одраслих, почињу да прихватају улоге одраслих и формирају сопствени родни и професионални идентитет.

С обзиром на то, у фокусу овог приручника су родитељи младих људи у 2. и 3. фази.

Драги родитељи, имајте на уму да иако је понекад веома тешко постићи споразум и разумевање са адолесцентима, могуће је.

А резултати се виде дуго времена. Доследност, промишљање о сопственој младости и присећање утицаја које те промене имају на ментално здравље вашег детета су све кључеви за успех.

Демократско одлучивање у породици је кључно за изградњу односа поверења, поштовања и прихватања из-





међу свих чланова породице. Родитељи у Србији воле да се договоре са својим адолесцентом о џепарцу, планираним трошковима, итд. Ако адолесценти желе да учествују у ваннаставним активностима, родитељи и деца заједно раде на томе да нађу опције које могу приштити. У ситуацијама када дете не може да се одлучи у коју средњу школу да се упише, родитељи га обично подстичу да похађа школу са ширим образовањем, да би био уведен у питања науке, књижевности, уметности, физичке културе, итд.

Сукоби су чести у породичном животу, али понекад узроци сукоба могу долазити из спољног извора. Адолесценти узраста око 14 година, често имају сукобе са својим вршњацима око стила, музичког укуса, разлика у мишљењу, итд. Понекад, резултати ових сукоба могу бити тешки, чак имати за последицу избацивање из групе. То се може одразити на понашање адолесцент, доводећи до повећане фрустрације, нестрпљења и беса код куће. То има последице на односе у породици, ало тек када родитељи препознају основни узрок таквог понашања, непрерађене емоције унутар њиховог детета постану очигледне, а проблем може да почне да се решава. Проблеми повезани са зависношћу и злоупотребом наркотика међу друговима из школе или локалног подручја могу деловати као додатни окидачи за сукобе и мору пореметити

јединство породице. Такви проблеми могу превазилазити компетенције и знање родитеља, и у таквим случајевима, неки родитељи с правом посежу за професионалном помоћи. Професионалци могу да подстакну адолесценте да схвате да велике промене не треба дочекати страхом и повлачењем и поучити их како да реагују а да не повреде себе или оне који су им најближи.

Заједничке породичне активности односно ритуали су веома важни за одржавање и очување породичног јединства. Много адолесцената живи само са једним родитељом, обично као последицом развода, смрти или пословних обавеза и понекад је ритуале веома тешко одржати. Родитељи обично кажу да су ручак или вечера веома важни породици, како би провели неко време са својим дететом и сазнали нешто о његовим мислима, осећањима и активностима. Понекад ове ситуације могу постати извор препирки или неспоразума, али то је нормалан део живота. Према родитељима адолесценткиња, одласци у шопинг мол могу пружити прилику да се повежу са својим ћеркама и омогућити кратке али значајне разговоре. У последње време, у светлу пандемије COVID-19, друштвене игре су додате на листу заједничких породичних активности у којима се може уживати најмање једом до три путе недељно.



І ДЕО

Демократија у свакодневном породичном животу

1. Живети у демократији – нека основа размишљања.

Демократија значи поделу моћи. Не треба да влада један, нити неколицина, већ сви. То важи за заједницу као и за породицу. У патријархалној породици, само једна особа влада. Сви други су потчињени и треба да слушају. Антички филозофи су сматрали да неограничена аутократија која лишава грађане њихове политичке слободе заслужује осуду, као тиранија. Међутим, у случају породице, ти исти филозофи су је захтевали. Политичка слобода обухвата право на самоодређење. Тек када је то гарантовано сваком грађанину, та моћ долази од народа, од „*demosa*“. За разлику од других облика политичке владавине, демократија је једини облик у коме је вршење власти повезано са пристанком и партиципацијом поданика. У античкој демократији, то се одиграло путем великих окупљања на којима је сваки грађанин мушког пола имао право да говори и гласа. У породици, с друге стране, само један мушкарац је имао право да одлучује за све чланове. Никаква скупштина није одржавана. У директној демократији из античког доба, независност сваког појединачног грађанина је морала да се потврди. Услови ове аутономије код куће су се састојали од патријархалне аутократије. Право да се говори јавно у скупштини и моћ да се одлучује приватно код куће су били директно повезани.

Учествовати у јавном простору такође значи имати реч у одлучивању у приватном простору дома

У представничкој демократији, такође, народ треба да влада над самим собом. Владу бира народ и она треба да изражава његову већинску вољу. Али чак и они чија мишљења се не слажу са већином не треба да доживљавају владавину изабране владе као нешто страног. Сва мишљења треба да буду представљена у парламенту, тако да свако може да препозна њихове демократске представнике. Као могућа будућа власт, опозиција увек има удео у садашњој власти. Представници именовани за изборне округе треба да представљају целокупно становништво, мушкарце и жене из сваке класе и професије. Пошто су се избориле за право гласа, жене су почеле сходно томе да буду представљене, не само путем учешћа у демократији, већ и путем демократизације породице. Партиципација у јавном простору такође значи и изражавање свог мишљења у приватном простору дома. Једнакост се повећала, а запошљивост, слобода избора и међусобни ин-

тереси у односу на дете су постали репрезентативна питања породица, као што је случај и данас. Другим речима:

били смо суочени са чињеницом да деца такође морају бити представљена. Пошто она припадају „*demosu*“, баш као мушкарци и жене.

Демократска породица укључује све чланове

Вековима се послушност према породици сматрала највишим васпитним циљем. Преданост не само родитељима већ читавој породици је високо вреднована. То је нарочито било тачно када су деца одрасла и имала своју сопствену децу. На тај начин се обезбеђивало да деца испуњавају захтеве својих родитеља, како у смислу њиховог наслеђа и у смислу њихове неге. Интересовања су била окренута заједници, не појединачној особи. Љубав и наклоност нису јавно показивани. Главни фокус породице био је на одгајању деце тако да она могу успешно да раде и да одржавају породичне вредности и богатство. Породица се увек састојала од неколико генерација и великог броја рођака. То је и данас тако у многим културама. Припадност сопственој породици, која је често једина заштита и подршка неопходна за појединца, обично представља снажнију везу него што је она са заједницом и њеним институцијама. Важни положаји се додељују рођацима. Непотизам је свакодневица.

А то никако не важи само за највише нивое, већ кад год су односи са сопственом породицом снажнији од правила заједнице. Чак и у демократијама које постоје већ неко време, има и даље веома утицајних породица у којима се сажима политичка и финансијска моћ. Овај тренд датира све од античких времена, када је један од главних задатака демократске владавине био да се смањи политички утицај великих породица. Демократија је морала да се наметне не само у односу на тираније, већ изнад свега, у односу на владавину племства. Да би се обезбедило да функције не могу да се пренесу од једног на другог рођака, биле су додељиване жребањем. Заједницом није требало да доминирају велике породице и њихови политички савезници, као што је то био случај са европском наслед-

ном монархијом још дуго током модерних времена. Без независности деце, велике породице стварају политичку моћ која је у супротности са демократијом. Прекидање ланца између генерација је један од егзистенцијалних услова демократије.

Деца испитују свет

Свако дете ствара нови, лични поглед на свет који није раније постојао. Са сваким новим искуством и у свакој фази учења, деца почињу да доносе свој сопствени суд. То почиње много раније него што то схватимо – од рођења. Осим тога, деца желе да се њихово мишљење чује много пре него што одрасту и укључе се у свет политике. Када науче да говоре, деца одмах почињу да постављају питања о свету око њих. Прво, желе да знају имена биљака, животиња и ствари. Када шетају шумом, родитељи могу да примете колико мало назива грмља и дрвећа могу тачно да наведу. Друго, крећу питања зашто. Дете често може да пита зашто људи морају да спавају и зашто већ мора да иде у кревет.

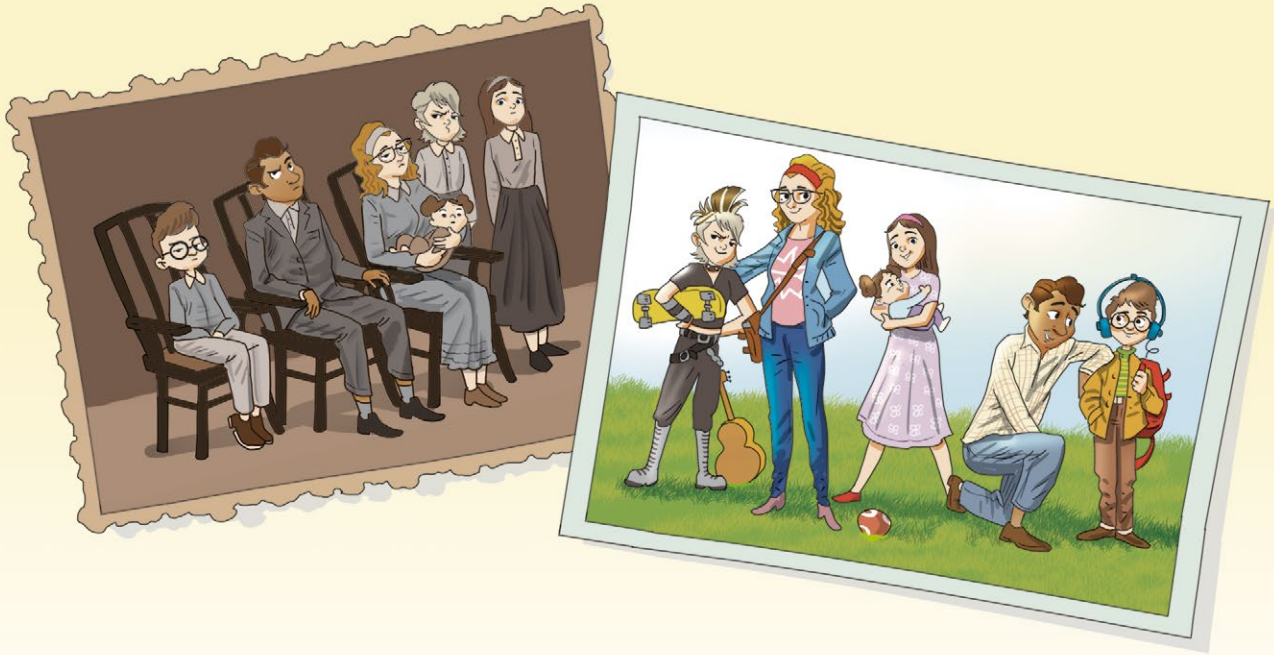
О самоконтроли, слушању и имању речи у одлучивању

Чињеница је да су, баш као и одраслима, деци потребна јасна правила. Али васпитање се не одвија само у једном смеру. Породица је заједница учења. Родитељи се мењају уз своју децу, како она одрастају и развијају се. Деца имају свој укус, своје склоности и често имају јасно мишљење о томе како ствари треба да функционишу. Родитељи морају да знају како да те ствари решавају, чак и ако то може бити исцрпљујуће.

Може бити болно за родитеља када дете одбије да уради нешто што је раније радило без проблема: не желе више да седе у својој столици, не желе више да обувају ципеле, најављују са великом озбиљношћу да од тог тренутка неће више да помажу у спремању. Оно што је јуче било у реду данас представља проблем. Некад нам је потребно време да схватимо који би могли бити разлози за такве изненадне промене. Па ипак смо често импресионирани колико се њихови разлози чине убедљивим.

Циљ родитеља треба да буде да поуче своју децу да се контролишу.





Али самоконтрола није исто што и дисциплина, нешто што опет данас почињу да се захтева у друштву и образовању. Самоконтрола значи знати шта је добро за тебе а шта није. Родитељи у демократији желе да деца буду у стању да доносе сопствене одлуке. Да би то постигли, родитељи такође морају да им дају право да се њихова реч чује у одлучивању. У поступању с децом, може се искусити делотворност демократије из прве руке. Родитељи не могу да захтевају ништа од своје деце што не раде и сами. Слушање је политичка врлина, због чега су говор и контра-говор кључни међусобни темељи у демократској породици, баш као што су и у демократској политици.

Модерне породице се усуђују да пробају нове ствари

Последњих деценија концепт породице се много променио. Доминација предака и патријархат су се завршили, а већина парова свој партнерски однос сагледава као равноправан. Када се венчају, то више не раде да би полагали право власништва већ, уместо тога, да учврсте обећање. Чак и када то није увек успешно, намера да се остане заједно до краја живота се често повезује са жељом да се оснује сопствена породица, а брак обезбеђује правни оквир за то.

Најстарија подела рада између мушкарца и жене више није нешто што се само по себи разуме: све више очева сада доприноси ранијим „женским“ пословима у домаћинству и тиме се излажу егзистенцијалном животном искуству оме раније нису имали приступ. Политичка демократизација, која је први пут виђена у Европи са погубљењем апсолутиста током Француске револуције, не само да је довела до политичког самоодређења мушкарца и, касније, жена, али је такође ослободила породице од структуре која садржи ауторитарне фигуре који имају доминацију.

Тај раскид са патерналистичком породичном структуром је изненада променио фокус породице у правцу од њиховог порекла ка њиховој будућности.

Иако у античкој familia-и кључни фокус је био очување моћи оца, модерна породица је оријентисана ка омогућавању и подржавању новог живота. Пад деспотског оца користи не само женама и деци, већ и мушкарцима. Само у демократској породичној структури сви чланови породице могу активно да учествују и преузимају одговорност.

2. Три стила васпитања

Курт Левин (Lewin) (1890 – 1947), аустријски психолог који је емигрирао у САД, дефинисао је три стила вођства, релевантна за све области заједнице, укључујући породицу. Они се називају демократски, ауторитарни и либерални стил лидерства. Ови појмови служе као смернице за стилове лидерства али, наравно, то не значи да се сви родитељи уклапају у само један тип: родитељи обично испољавају комбинацију елемената два или више стилова. Међутим, такви концепти могу да буду корисни у подизању нивоа свести о сопственом понашању као васпитача, а и могу некога подстаћи да размисли о разним стиливима понашања који постоје.

2.1 Демократски стил васпитања

Родитељи који се одреде за демократски стил васпитања не желе да успоставе ригидна правила или да се односе снисходљиво према својој деци већ су уместо тога усредсређени на подстицање њихове самосталности давањем смерница и подршке. Демократски стил

васпитања треба да буде што је могуће транспарентнији и разумљивији за дете, укључујући јасно саопштена правила и прописе.

Демократски стил васпитања:

Једна од најважнијих карактеристика демократског стила је јасно најављивање деци будућих планова и активности.

Тиме се деца припремају за права и одговорности које живот подразумева у отвореном демократском друштву. Исходи такве комуникације су јасни:

- родитељи ће пре дати сугестије него поставити ригидне границе
- дете може да преиспитује правила и добије објашњења
- родитељи су спремни да разговарају о алтернативним решењима
- мишљења обе стране - родитеља и деце – се генерално сматрају подједнако вредним
- дете може да доноси независне одлуке у задатом оквиру
- важне одлуке које утичу на целу породицу заједно доносе родитељи и деца

- родитељи стално пружају својој деци подршку и стабилности
- однос родитељ-дете карактерише отвореност, прихватање, љубав и топлина
- када родитељ упућује критику на понашање детета, то ради конструктивно и са разумевањем
- ако је дете прекршило правила и родитељи се одреде да примене консеквенце, дете увек разуме разлоге као и дужину у начин казне.

Демократски стил васпитања има следеће предности и мане:

Предности

- снажна комуникација између родитеља и деце унапређује добре језичке вештине и богат речник
- јачање дететовог самопоуздања у његове способности
- деца уче да се носе с критиком
- деца развијају веће прихватање других мишљења и спремност да ради заједно с другима на налажењу решења
- подстицање деце да доносе своје сопствене одлуке и да преузму одговорност за последице





Мане

- од родитеља захтева стрпљење и време
- деца често желе да дискутују о свему
- деца често показују неспремност да прихвате обавезна правила и ограничења
- ван породице, нпр. у школи, дечја горљивост да исправљају може се протумачити као непоштовање

За многе родитеље данас, позитивни аспекти демократског стила васпитања претежу над негативним, а демократске праксе се користе интуитивно, барем делимично.

Родитељи сада ретко очекују слепу послушност и дисциплину од деце и обично се труде да обезбеде да се према деци поступа са пуно љубави и да се с њима комуницира јасно и разумљиво. Креативност, иницијатива и самопоздање треба да се подстичу и јачају од раног узраста.

2.2 Ауторитарни стил васпитања

До 1960-их, ауторитарно васпитање је било преовлађујући модел за одгајање деце. Тек током студентских покрета те деценије су устаљене хијерархије постепено омекшавале и либералнији облици васпитања су постали популарни.

Ауторитарни стил васпитања углавном карактерише строга хијерархија између оног ко васпитава и детета. Родитељи одржавају контролу над својим децом, која се сматрају сувише малим или незрелим да преузму одговорност за сопствене одлуке. У овом приступу, родитељи су субјекат а дете је објекат. Ауторитарни стил васпитања не толерише никакве облике отпора. Дете мора да поштује установљена правила и испуњава захтеве родитеља најбоље што може. Ако дете не следи упутства родитеља или их не спроводи на за њих задовољавајућем нивоу, бива укорењено и кажњено. Одређени искази су карактеристични за ауторитарно васпитање. Наведено је неколико примера:

- „Ако не поједеш, ићи ћеш гладан у кревет.“
- „Када одрасли говоре, деца ћуте.“
- „Ја одлучујем кад идеш у кревет.“
- „Докле год те храним дотле радиш како ти кажем.“

Ауторитарни стил родитељства иде много даље од строгог васпитања; оно такође снажно утиче на емоционални однос између родитеља и детета. Генерално говорећи, дете добија мало присности или пажње, и признање добија само ако је, по мишљењу родитеља, на задовољавајући начин испунило захтеве постављене пред њега. Чак и тада је похвала прилично безлична и објективна, а гестови из љубави су ретки.

Додатне карактеристике ауторитарног васпитања:

- Одлуке и жеље детета се сматрају ирелевантним и неважним
- Васпитање детета се базира на систему награде и казне
- Свакодневни живот је организован помоћу строгих правила и контроле
- Критика је честа и нормална форма комуникације

Могуће последице ауторитарног васпитања

Ауторитарни стил васпитања може имати негативне ефекте на развој детета. Деци се ускраћује прилика да развију своје сопствене мисли, мишљење, независност и личност. То може имати штетан утицај на самопошто-

вање, креативност и друштвене односе, чак и када одрасту. Жеља да се буде „добро дете“ и задовоље родитељи може утицати на децу током читавог њиховог живота и учинити да им живот буде тежи него што је другима. Сходно томе, у адолесцентском добу, ова деца би могла пролазити кроз болне егзистенцијалне кризе а да нису развила механизме превладавања, неопходне за налажење сопственог пута изласка из кризе. То неке може водити у коришћење дрога, криминал и друга нездрава понашања.

Деца која су одгајана на ауторитарни начин често испољавају проблеме у свом социјалном окружењу.

Неретко се доимају агресивно, тешко им је да поштују ауторитет и често настоје да буду у центру пажње. Често копирају понашање које се испољавало код куче према својим вршњацима. То је нарочито случај у односу на децу коју она доживљавају као слабију, са којима често комуницирају заповеднички, агресивно и егоцентрично. То се такође може видети у њиховом коришћењу језика, са честом употребом речи као што су „ја“, „моје“, „мене“.

Тakoђе се догађа да се деца која су одгајана у ауторитарном домаћинству понашају управо супротно: Дозвољавају



да их њихови вршњаци ставе у улогу жртве, повлаче се и доживљавају осећања изолованости и беспомоћности. Ово понашање се често наставља у одраслом добу.

2.3 Либерални (*lese fer*¹) васпитни стил

Код либералног стила васпитања, родитељи имају тенденцију да се пасивно понашају према детету. Такође би се могао назвати обликом „анти-ауторитарног“ родитељства, у коме се родитељи понашају потпуно супротно од ауторитарног стила вођења. Само минималне смернице се дају деци, која су суштински препуштена сама себи. Либерални стил не пружа јасан оквир који деци даје оријентацију и безбедност.

Родитељи либералног стила веома мало захтевају од свог детета, а у случају сукоба ретко узимају у обзир мишљење деце. У либералном стилу, родитељи имају тенденцију да се понашају индиферентно и незаинтересовано, радећи само оно што је неопходно и улажући најмањи могући напор. У екстремним случајевима, родитељи са либералним стилем родитељства могу да занемарују своју децу. Либерални стил коначно не задовољава ни родитеље ни дете. Родитељи могу бити разочарани размаженим, незахвалним понашањем своје деце, а деца не науче примерене границе понашања.

¹ * (прим. прев.) од француског израза *laissez faire, laissez passer* – пусти да се ради, пусти да ствари иду својим током.

3. Живот је пун боја: “пачворк” породице

Многи људи знају за живописну пачворк ћебад и простирке сашивене од много различитих комада тканине. Иако крпице понекад изгледају потпуно различито, када се саставе формирају хармоничну слику. Пачворк породица следи исти принцип: партнери долазе из различитих породица „као спојене крпице“ тј. странци који формирају нову породицу и сродство у првом колену. Следствено томе, мајке, очеви и деца су „крпице спојене“ у животу. Могуће комбинације су скоро бесконачне. А за разлику од живописних пачворк простирки, често није лако створити хармоничну општу слику у оквиру пачворк породице, поготово када се појаве проблеми везани за различите вредности, навике, родитељске моделе и заједничке финансије. Упркос томе, међутим, у модерним, отвореним демократским друштвима, у којима жене имају исте могућности као мушкарци да се развијају и доносе одлуке, нове врсте породица више не морају да се крију.

Ако породице одлуче да је у њиховом најбољем интересу да се измешају, на то треба гледати као на позитиван развој догађаја; није лако али је позитивно. Заједнички хармонични живот у пачворк породици се не може постићи на силу, нарочито ако су у игри два различита модела комуникације – интергенерацијски и интрагенерацијски. *Интергенерацијска* комуникација се односи на комуникацију између чланова породице на различитим тачкама у линијама сродства; обично између родитеља и деце и деда и баба и унука, али такође укључујући и чланове шире породице,





као што су тетке, ујаци, браћа и сестре од стрица и тазбина. *Интрагенерацијска* комуникација се односи на комуникацију између чланова породице из исте генерацијске групе, тј. комуникација између деце, родитеља, или бабе и деде.

Важно је за породице да разумеју да заједнички раст захтева време.

Ако чланови пачворк породице не покушају да збрзају ствари и ако пажљиво поступају једни према другима, онда постоје добре шансе да ова живописна мешавина може да се развије у јединствено дело демократске уметности.

Сваки почетак је тежак: Заснивање пачворк породице

Деца, нарочито у узрасту за вртић и предшколском узрасту, често верују да су они криви што су се њихови родитељи раставили, пошто их један или други не воли. Да би се деца боље прилагодила свом новом животу у пачворк породици, кључно је да схвате да их родитељи воле без обзира на њихов међусобни однос.

Код школске деце, с друге стране, односима са новим животним партнерима њихових родитеља често нарочито доминира конфликт. Љубомора може играти важну улогу када деца осећају да нови(а) партнер(ка) добијају превише пажње, а адолесценти веома често имају тешкоћа да прихвате нове partnере као фигуре од ауторитета. Постоје пачворк породице где ово није случај – али чак и тада се могу јавити осећања збуњености. На пример, дете које се лепо слаже са мајчиним новим партнером може се бринути да тиме издаје свог биолошког оца.

Односи могу да почну да се опуштају ако нови партнери изграде необавезно пријатељство са дететом уместо да покушавају да замене његову мајку или оца.

Такође се не саветује да децу изненадите новим партнером(ком) - нпр. тако што ће се прерано доћи да живи са породицом. Период упознавања кроз заједничке активности обично представља пријатнији и успешнији почетак живота као пачворк породица.

У многим пачворк породицама постоји елемент надметања. Ако оба партнера имају деца из претходних веза или ако имају заједничку децу, идеја полубрата/сестре и брата/сестре по очуху/маћехи је нешто што може захтевати постепено прихватање. Сукоби између нових браћа и сестара често се прошире на родитеље, на пример ако сваки родитељ одлучи да брани сопствено дете. Филм „Твоја, моја и наша“ (*Yours, Mine & Ours* (2005)) са Денисом Квејдом и Рене Русо то добро илуструје.

Бивши партнери се такође често међусобно надмећу, на пример када желе да надмаше оног другог у томе шта могу да пруже својој деци, или када им се разликују стилови родитељства. И таквим случајевима је важно да сукоб између родитеља који лежи у основу свега буде решен. Када је неопходно, пачворк породици може да се помогне кроз саветовање породичног терапеута.

Коначно, пачворк породице могу да се суочавају са опипљивим тешкоћама у планирању. Рутина чини добро и деци и одраслима, али не може увек да се постигне у турбулентном свакодневном животу мешовите породице.

Ако родитељи живе далеко један од другог, онда се овај проблем увећава због, на пример, различитих периода годишњих одмора. Идеално, бивши партнери треба да буду спремни да раде заједно и да поделе одговорност за своју децу.

4. Живети с децом: демократски породични састанци: заједничко одлучивање

Демократски породични односи се најделотворније развијају када сви чланови имају подједнаку прилику да учествују у процесу одлучивања. Успешни породични састанци захтевају такве услове.

Породични састанак је редовно планиран састанак свих чланова породице. Теме за дискусију се састоје од пи-

тања као што су уверења, вредности, жеље, притужбе, планови, питања, и сугестије. То је прилика да се чује сва чији глас о питањима која се појављују у породици.

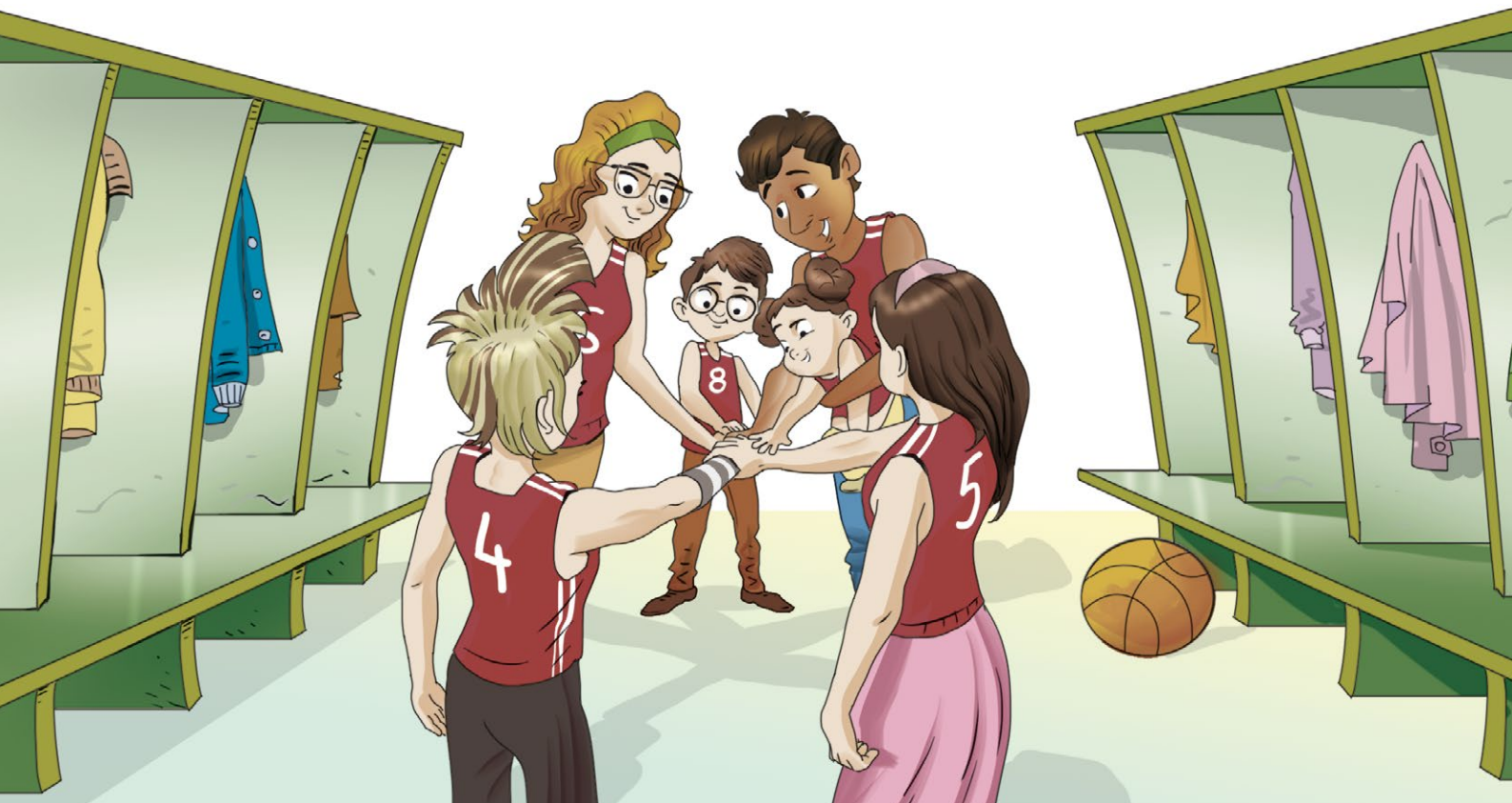
Породични састанак је одговарајуће време да се планира породична забава и да се размене добра искуства и позитивна међусобна осећања. Редовни састанци могу да унапреде породичну хармонију јер обезбеђују време да се успоставе правила, донесу одлуке, констатују добре ствари које се догађају у породица, а и да се укаже на јаке стране појединачних чланова.

Без обзира на то, охрабрујемо родитеље да одвоје рутинско време за породичне састанке, како би подстицали посвећеност свакога учествовању у ономе што се тиче породице. Време састанка треба да одговара свима.

Ако неки чланови одлуче да не присуствују, мораће да прихвате логичне последице неприсуствовања; на пример, то што ће бити искључени из процеса одлучивања.

Укратко, породични састанак нуди прилике:

- да се буде саслушан.
- да се изразе позитивна међусобна осећања и да охрабрење.
- да се кућни послови распореде правично између чланова.
- да се изразе бриге, осећања и притужбе.



- да се изгледе сукоби и решавају проблеми који се понављају.
- да се планира породична рекреација.

Породични састанци су такође подршка способности деце да комуницирају, изразе своје мисли и идеје, постављају питања и очекују одговоре, и да слушају једни друге, између осталих других релевантних животних вештина. Осим тога, они јачају потенцијале деце да буду отпорна на тешке животне ситуације. Породични састанци развијају дечје компетенције, самосвест и односе привржености. То захтева стрпљење и напор, али крајњи резултат развоја важних животне вештине је тога вредан. Слично као кад градимо кућу - треба времена али траје цео живот.

5. www.living-democracy.com: Демократски живот у школи и код куће

У сарадњи са специјалистима из различитих земаља Савета Европе, креиран је вебсајт о демократији под руководством ПХ Цирих, који приказује наставницима, директорима школа и родитељима на врло конкретан начин како демократски поступци и учење могу да изгледају у

свакодневном животу. Овде кратко представљамо део вебсајта који је посебно посвећен родитељима и чија централна тема јесу питања демократске и партиципативне комуникације између деца различитих узраста и њихових родитеља.

Различите ситуације представљају почетне тачке за разговор и долажење до заједничких решења: најстарије дете у породици ускоро треба да одабере занимање и нема никакву идеју о томе које занимање би јој одговарало. Недавно из школе све чешће долазе информације о недовршеном домаћем задатку сина, а најмлађе дете у породици редовно прави проблеме приликом куповине ако се њени омиљени не нађу у колицима. Да ли вам ове ситуације изгледају познате? Да ли понекад такође имате осећај да треба да потражите нове начине започињања разговора са вашом децом?

Вебсајт [living-democracy.com](http://www.living-democracy.com) нуди разне савете и идеје за свакодневни живот са децом различитих узраста.

Поред тога, овај вебсајт даје сугестије о одгајању деце, који, нарочито промовишу демократско размишљање, поступање и комуникацију. Само они који имају искуство демократске комуникације и поступања у свакодневном животу могу сами развити демократски став и у пракси примењивати демократску комуникацију и поступање.



За децу раног узраста (1-3 године), децу (4-12 година) и младе особе (13-18 година), приказано је неколико ситуација у свакодневном животу које могу представљати изазов за родитеље, на пример, спремање за малом децом, вежбање понашања за столом са најмлађима, израда домаћих задатака, регулисање коришћења медија и сексуално образовање адолесцената: како да разговарам о овоме са децом и младима? Приступ различитим темама је увек мање више исти и заснован је на начелу „проблемског учења“. Забавна карикатура са описом уводи тему и проблем (или проблематично понашање) се разјасни.

Сада се корисник суочи са питањем „Како бисте Ви као родитељ реаговали?“ Даље следе цртежи налик стрипу, од којих сваки представља различити начин на који би родитељи могли да реагују. Корисник одабере реакцију која највише одговара његовој сопственој реакцији у тој ситуацији и кликне на слику. Сада се дискутује о предностима и могућим манама ове реакције: Да ли ће ова реакција решити проблем? Како ће се ситуација наставити? Како се осећа дете? Како се осећа одрасли? Да ли ће се ситуација променити? Ова и слична питања за промишљање усмеравају оцењивање реакције одраслог.

Следећи корак је препознавање алтернативних поступака који могу да помогну да се проблем реши. Овде се модерне педагошке теорије и приступи (као што су упућивање ја порука, ненасилна и отворена комуникација) повезују са конкретном ситуацијом. Међутим, корисник не само да има прилику да прибави теоријске информације о алтернативном поступању, већ је позван да, уз помоћ одговарајућих вежби, практично увежба ове нове начине комуникације. Неке вежбе могу и треба да

се директно интегришу у свакодневни живот, као што је филтрирање порука из стила комуникације самих родитеља избацавањем оних деструктивних. То је због тога што се сопствено понашање може променити само ако се прво уочи и прихвати у практичном смислу. Овај поступак чини апстрактну теорију опипљивом и претвара је у непосредно знање о поступцима родитеља. Нови обрасци поступања или сигнали за разговор су релевантни не само за одабране ситуације које су само примери, већ могу такође да се одмах примене на друге ситуације код куће које представљају изазов за родитеље.

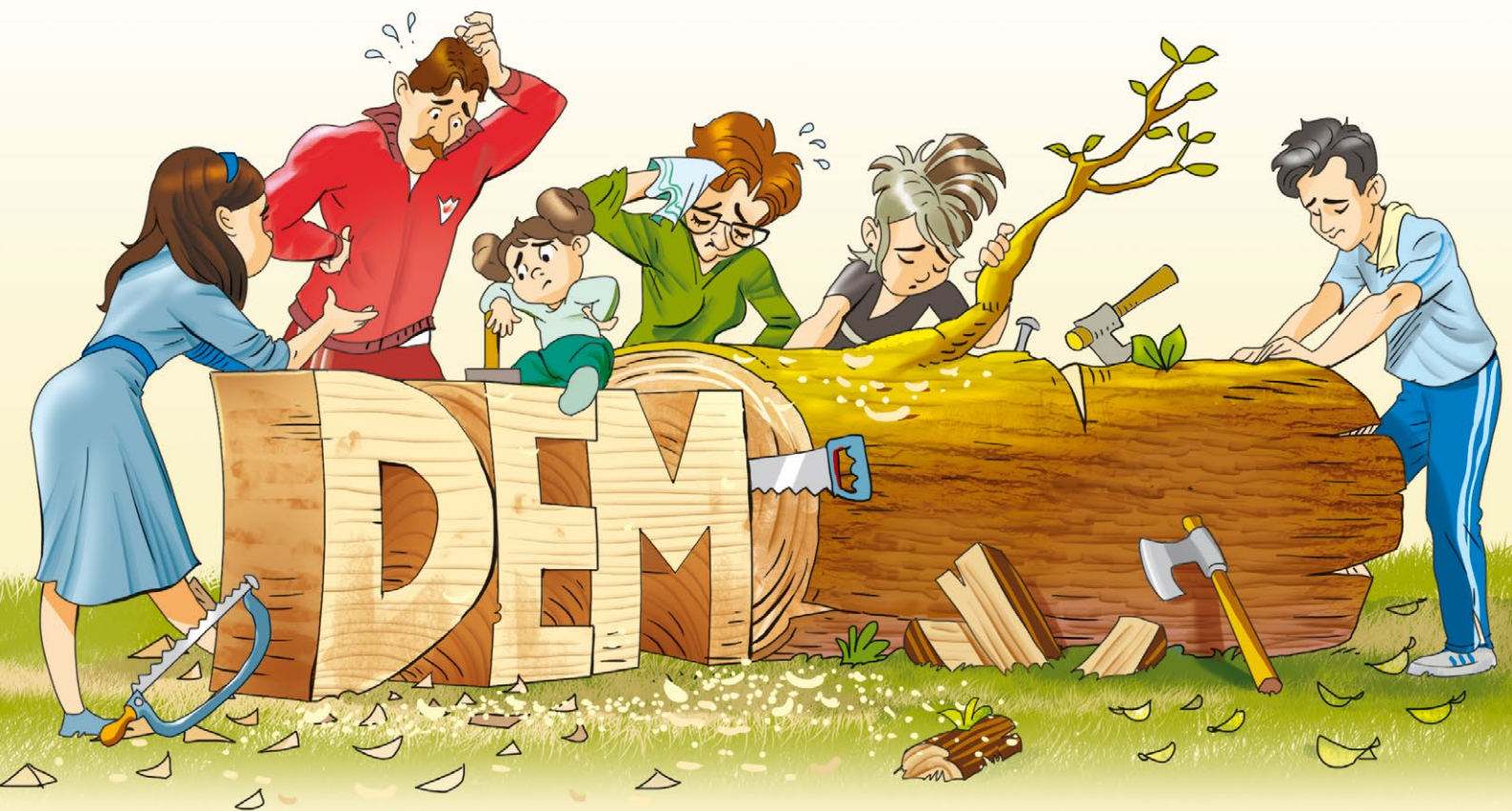
Неке од предложених стратегија за комуникацију могу се чинити необичним, ако не чак и чудним и непримереним, међутим испробавање нечег новог је често једини начин на који се може ухватити у коштац са проблемима и начинити напредак.

У том смислу бисмо желели да вас подстакнемо да се укључите у овај експеримент! Вреди барем покушати у вашим настојањима да ставите васпитне проблеме под контролу! Надамо се да сукоби који су ухватили корена и ситуације које изазивају наизглед несавладиви стрес могу да се преиспитају и поново процене уз помоћ васпитних и комуникационих стратегије које смо сачинили. Омогућавање овим стратегијама да вам пруже решења и постану део ваше свакодневне васпитне рутине могу омогућити вама и вашој деци да посматрају то време које деле са вама као квалитетне тренутке, од виталне важности за кретање напред на узбудљивој стази одрастања у демократском друштву.



II ДЕО

Компетенције као помоћ за будућност



1. Компетенције као циљ васпитања и образовања

1.1 Шта су компетенције?

У данашње време, чини се да читав свет говори о вештинама: Да ли сам довољно компетентна(ан) да будем мајка или отац? Да ли имам довољно вештина да возим бицикл кроз густе градски саобраћај? А шта је са мојим куварским вештинама? Мојим вештинама читања? Мојим вештинама конверзације? Многи школски програми наставе и учења су засновани на вештинама и тиме одговарају на нове изазове у нашем друштву. Рад и суживот се мењају зато што се мењају економски, еколошки и друштвени услови. Како би се будуће генерације доказале у приватном и јавном животу и нашле своје место на тржишту рада, деца и млади треба да буду у стању да примене своје знање и вештине на иновативан и одговоран начин. У стручним дискусијама, појам компетенција се понекад користи као синоним за појмове као што су таленат, природна склоност, вештина, способност, учинак, учење, знање или, чак, интелигенција.

Како би се сузио концепт компетенције, може се направити разлика између ње и постојећих појмова. На пример, компетенција се примарно сагледава као нешто што се може променити, научити и вежбати. Сходно томе, компетенција се може схватити као основа за успешан процес учења, док се знање може сматрати производом тог процеса учења.

Оно што се мисли под појмом а компетенција је, стога, способност и вештина да се решавају проблеми и спремност да се то чини. Ово је веома важно у данашњем свету који се брзо мења:

Нико не може да предвиди са којим проблемима ће се наша деца суочавати у блиској и далекој будућности.

Ако им дамо вештине помоћу којих ће имати храбрости и самопоуздања да се супротставе проблемима, онда их припремамо за ту непознату будућност. Ако им дамо решења, правимо велику грешку.

1.2 Шта су компетенције за демократско грађанство?

Компетенције су невидљиве и њима можемо приступити само ако погледамо активности које предузимамо у нашим свакодневним животима. Демократски грађани показују своје компетенције кроз своје поступке и учинак. То обухвата и родитеље као и децу. У школама је опште схваћено да су поучавање кроз, о, као и за демократију и људска права кључни приступи. Зашто се то не би применило и у породичном животу? Прецизније, да погледамо различите врсте компетенција које подржавају младе да постану одговорни чланови свог друштва. Оне обухватају следеће:

- анализа и просуђивање
- вештине
- предузимање акције и учествовање
- персоналне и социјалне компетенције.

Компетенције анализе и просуђивања

Демократско грађанство захтева да грађани разумеју питања о којима се дискутује, што захтева да грађани буду информисани и способни да анализирају проблеме и линије аргумента и конфликта. То је когнитивна димензија развоја компетенција (учење „о“ питањима јавног живота).



Без овог нивоа разумевања, грађанин бива лак плен демагога, лобиста и популиста и неће моћи да препозна своје појединачне или групне интересе и преговара о њима. Ми зависимо од медија као извора информација, и морамо бити у стању да се према њима односимо критички. Предузимање акције у демократском друштву је једино могуће ако знамо шта желимо да постигнемо. Морамо бити способни да дефинишемо наше интересе и циљеве, правећи равнотежу између жеља и потреба, вредности и одговорности. Јавни живот је процес одлучивања ради решавања проблема и сукоба; не постоји опција да се не донесе одлука, а одлуке нису могуће без просуђивања. Повећавање комплексности у нашим друштвима која се модернизују друштва обично прена-

прегну компетенције за анализу и просуђивање „нормалног грађанина“. Бављење поверењем или неповерењем према садашњим политичким лидерима је један начин смањења ове комплексности. Образовање је кључ оспособљавања грађана да стално буду добро информисани о политичким одлукама које на њих утичу.

Вештине

Деци и младима је потребан скуп вештина или техника да би прибавили и користили информације и формирали своје мишљење самостално и систематично. Ови алати омогућавају будућим грађанима да:

- прибаве информације и преко медија и путем искустава из прве руке и истраживања – технике коришћења штампаних и електронских медија, интервјуа, истраживања, рефлексије, итд.
- одаберу и проуче информације захваљујући техникама планирања, управљања временом, читања, размишљања, бележења
- утврде, представе, поделе, и аргументују своје ставове
- промишљају о исходима и процесима учења и примене.

Ове вештине су, у значајној мери, неопходне не само за животе младих као будућих грађана већ и за процес целоживотног учења шире посматрано. Оне припремају свакога за напредне академске студије и за стручне послове. Што више се ова врста учења такође дискутује, подржава и дели у оквиру породице, то ће је више примењивати чланови породице. Не постоји коначни циљ. Ми остајемо ученици нашег целог живота. Родитељи и њихови родитељи могу да уче од своје деце на исти начин на који деца уче од њих.

Предузимање акције: Формална обука у претходно наведеним вештинама представља подршку учењу за живот у демократији. Али то није довољно. И школе и суседства и породице могу се схватити као микро-заједнице у којима деца и млади уче како да узму учешће у друштву кроз практично искуство.

Компетенције које је потребно да стекну да би постигли функционалан породични живот обухватају следеће:

- промишљање о жељама и потребама, разјашњавање и промовисање различитих интереса
- преговарање и одлучивање
- разумевање и уважавање потребе за оквиром сазданим од правила и санкција.

Кључно подручје преноса лежи ван породице или краја града, у друштву у целини и протеже се и на живот одрасле особе.

Персоналне и социјалне компетенције

Можда је концепт компетенција донекле растегнут када се прошири на димензију вредности и ставова. С друге стране, оно што се рачуна је учинак, или начин на који се деца и млади понашају, а склоност да се тако понашају се може схватити као компетенција. Ова димензија развоја компетенција одговара учењу „кроз“ демократију и људска права и одражава културу демократије о којој се говори у овом приручнику. Она обухвата следеће:

- самосвест и самопоштовање;
- емпатију;
- међусобно поштовање;
- уважавање потребе за компромисом;
- одговорност;
- уважавање људских права као заједничког колективног скупа вредности

Оквир од 20 компетенција за демократску културу стога не представља оквир само за школе већ пружа јасну слику о ономе што је потребно да ми сами научимо и примењујемо током читавог нашег живота.

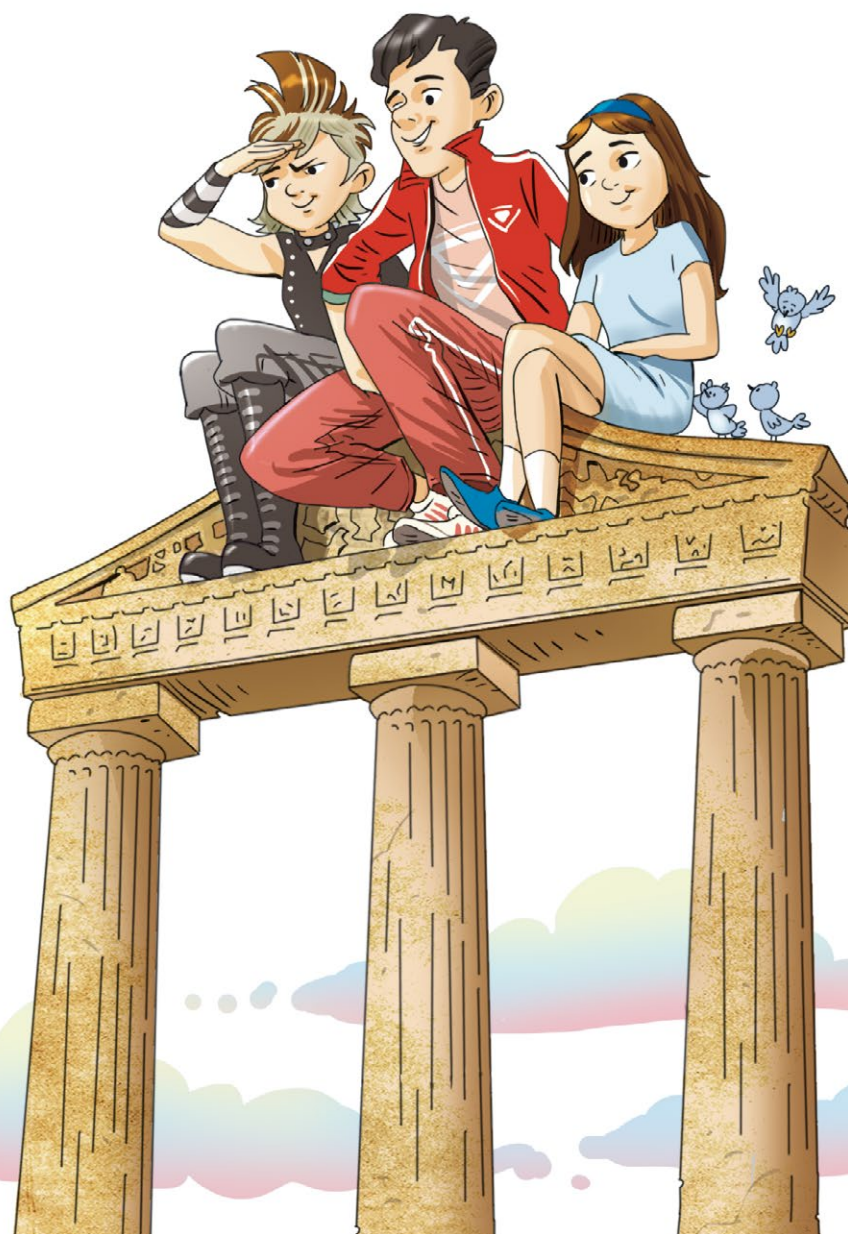


2. Компетенције за культуру демократије:

2.1 Демократија као уставна структура државе.

Прво и пре свега, демократија је нешто на папиру, уписано у устав. У демократији, устав се схвата као централни правни акт неке државе. Њиме се уређује основна организациона структура те државе, територијална структура те државе и однос са државама које су у њеном саставу. У њему је такође записан однос између грађана и државе, као и која права и одговорности важе за њих. Надлежности држава конституисана на овај начин су ограничене уставом као врхунском нормом и њихова моћ над нормом је ограничена. У демократским државама, уставотворна

власт потиче од народа те државе. Устави обично такође садрже послове државе и циљеве државе; они се често могу наћи у преамбули. Основни демократски циљеви су слобода, једнакост, правда, безбедност и благостање, што укључује признавање људских и грађанских права, суверенитет народа путем избора, парламентаризам, парламентарну контролу власти и поделу власти. Да би грађани могли да остварују своја политичка права и дужности, држава мора да има гарантује основу социјалну сигурност.



Имати правичан устав у коме су сви централни елементи демократске коегзистенције формулисани је несумњиво важна основа за отворено друштво. Међутим, искуство многих грађана широм света показује да оно што је записано на папиру не одражава увек стварни живот. Шта чланови устава значе за суживот (демократија као форма друштва) и свакодневни живот појединца (демократија као форма живота) ако се не примењују у стварном животу?

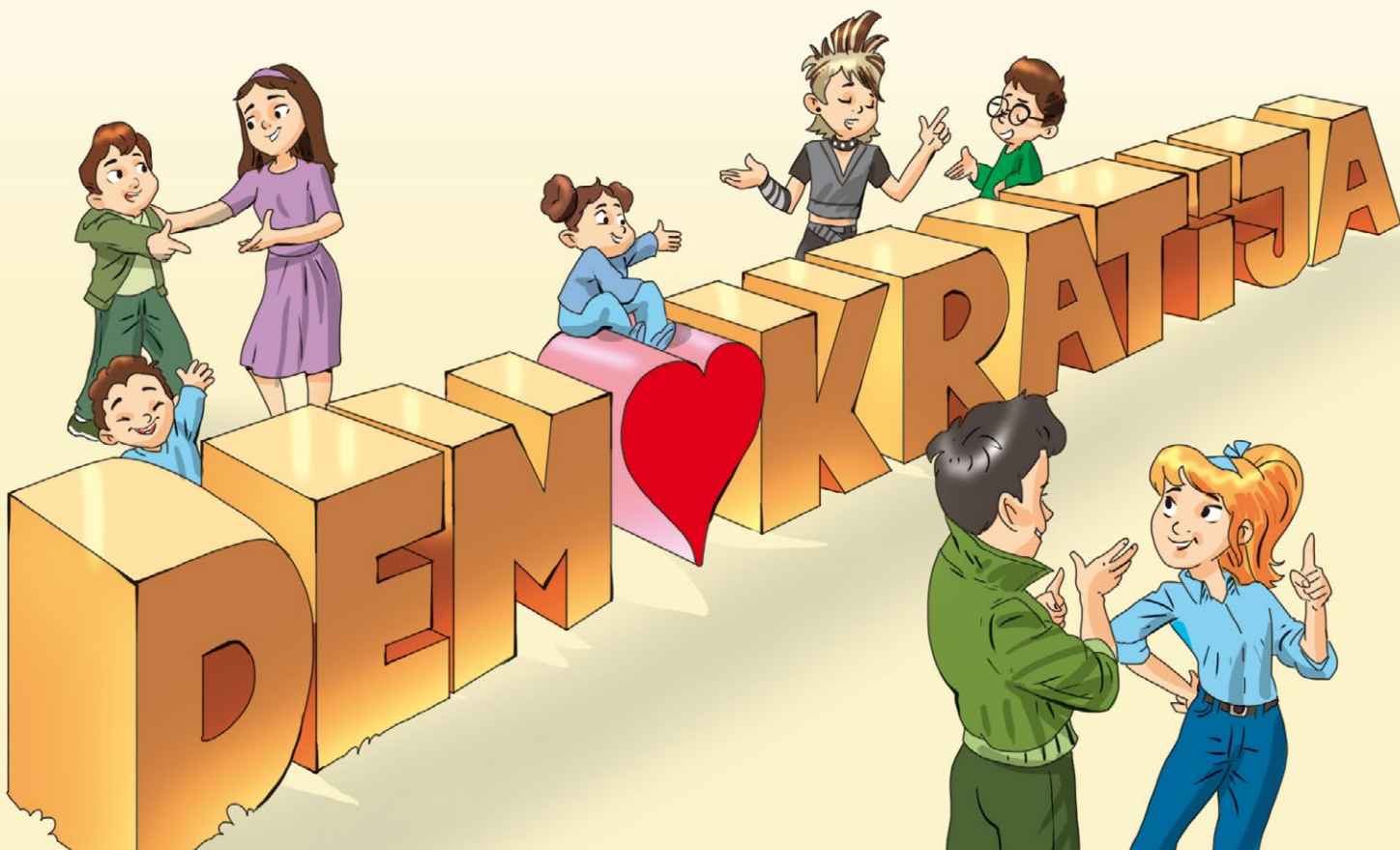
2.2 Демократија као знак културе заједнице

Демократија је много више од самог устава. Демократија такође обухвата и друштвену димензију: Демократија је – другим речима – облик друштва. Настајање „младих“ европских демократија и све већа глобализација, која је утицала на границе постојећих држава, показала је да демократија није ограничена на правни систем. Само стварање упоришта у друштву и пренос демократских начела омогућава функционисање политичких демократских система. То се може назвати свакодневном културом демократије. Ово схватање захтева снажно грађанско друштво у коме могу постојати плурализам и друштвене разлике а сукоби се решавају мирним путем. Економска конкуренција, која се одвија по фер условима, такође треба да буде могућа у таквом демократском грађанском друштву. Слободна и разнолика јавност, подржана широ-

ким грађанским ангажманом, је још један предуслов за демократски друштва. С тачке гледишта истраживања политичке културе, треће схватање демократије је било оријентисано ка свакодневном животу, према култури суживота у друштву. Последњих година, васпитно-образовна психологија, филозофија и политичко образовање су преузели овај приступ постављајући питања о појединцу и друштвено-моралним основама политичког схватања демократије:

Како се демократија може учинити опипљивијом и како таква искуства могу да се увећавају?

Овде се ради о микро нивоу демократске културе, на пример, у свакој породици или суседству. То се сагледава као основа за демократско политичко ангажовање и демократско друштво уопште. Према овом гледишту, свако ко одраста у окружењу које карактеришу толеранција и правичност схвата разноликост животних стилова као прилику, васпитан је за солидарност и само-организовање и има добре предуслове да поступа демократски у оквиру друштва и да учествује у политичком систему на демократски начин.



Савет Европе је сачинио Референтни оквир компетенција за демократску културу. Овај модел са 20 компетенција, развијен у оквиру пројекта демократије Савета Европе, описује како се вредности демократије примењују у школама и у свакодневном животу. У свакој ситуацији учења, видљиви су неки од ових елемената. У свакој учионици, многе од њих се већ примењују, али ми као наставници нисмо их увек свесни ни сами.

Потребно је да их сви родитељи разумеју и да науче да препознају шта се догађа у њиховим породицама и домовима у вези са развојем компетенција за сву децу и младе, како би постали део демократског друштва.

20 компетенција укључених у модел

Вредности

- Вредновање људског достојанства и људских права
- Вредновање културне разноликости
- Вредновање демократије, правде, поштења, једнакости и владавине права

Ставови

- Отвореност према другим културама као и другим уверењима, погледима на свет и праксама
- Поштовање
- Грађански дух
- Одговорност
- Самоефикасност
- Толеранција према двосмислености

Вештине

- Аутономне вештине учења
- Вештине аналитичког и критичког размишљања
- Вештине слушања и опажања
- Емпатија
- Флексибилност и прилагодљивост
- Језичке, комуникативне и вишејезичне вештине
- Вештине за сарадњу
- Вештине за решавање сукоба

Знање и критичко разумевање

- Знање и критичко разумевање себе
- Знање и критичко разумевање језика и комуникације
- Знање и критичко разумевање света: политике, права, људских права, културе, култура, религије, историје, медија, економија, околине, одрживости

2.3 Видљивост компетенција: Дескриптори

Демократска култура се ослања на грађане који имају вредности, ставове, вештине, знање и критичко разумевање описано у горе поменутом модлу компетенција. Сходно томе, у оквир су дати детаљни дескриптори за сваку од 20 компетенција. Оне су написане углавном за наставнике и ученике како би разумели и применили демократске праксе у учионици и школској згради.

Дескриптори компетенција су искази који описују уочљива понашања која указују да је појединац који је у питању постигао одређени ниво неке компетенције. Ово је важно за развој демократије, зато што кад видимо да се компетенције и дескриптори примењују у породичном животу, онда знамо да друштво није демократско сам на папиру, већ да се демократски поступци и резултати могу опазити и у стварности. Породица је важно место за вежбање у овој ствари: деца доживљавају демократију у акцији као део своје нормалне свакодневне рутине.

У овој књижици су дате не само компетенције и дескриптори, већ и „башта компетенција“ (може се наћи на последњој страни). Ви и сви други кључни актери можете да користите овај постер да дефинишете профиле демократије вашег разреда, ваше школе, ваших запослених, итд. У наставку објашњавамо како.

Демократија, како се обично тумачи, значи облик управљања од стране или у име народа. Главна одлика таквог управљања је да се реагује на гледишта већине. Из тог разлога, демократија не може да функционише у одсуству институција које обезбеђују укљученост одраслих грађана, организацију редовних слободних и фер избора са више кандидата, правило већине и одговорност владе. Међутим, иако демократија не може да постоји без демократских институција и закона, ове институције саме не могу да функционишу осим ако грађани не практикују културу демократије и имају демократске вредности и ставове. Између осталог, они обухватају: посвећеност јавном расправљању питања, спремност да се изрази сопствено мишљење и саслушају мишљења других, уверење да разлике у мишљењу и сукоби морају да се решавају мирно, опредељење да одлуке доноси већина, посвећеност заштити мањина и њихових права, препознавање да правило већине не може да значи укидање права мањина, посвећеност владавини права.

Демократија такође захтева да грађани буду посвећени активном учествовању у јавној сфери.

Ако се грађани не придржавају ових вредности, ставова и праксе, онда демократске институције неће моћи да функционишу. У културно разноликим друштвима, демократски процеси и институције захтевају интеркултурални дијалог.

Основно начело демократије је да они на које политичке одлуке утичу могу да изразе своја гледишта када се одлуке доносе, и да се њихова гледишта доносиоци одлука узму у обзир. Интеркултурални дијалог је, прво и најпре најважније средство путем кога грађани могу да изразе своје виђење својим суграђанима који припадају различитим културама.

Друго, то је средство путем кога доносиоци одлука могу да разумеју гледишта грађана, узимајући у обзир њихову самоизражену припадност различитим културама. У културно разноликим друштвима, интеркултурални дијалог је стога кључан за обезбеђивање подједнаке могућности грађана да учествују у процесима јавних расправа и одлучивања. Демократија и интеркултурални дијалог су комплементарни културно разноликом друштвима.

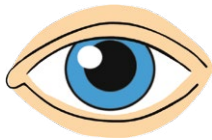




Вредности су општа веровања која појединци имају о жељеним циљевима којима треба да се тежи у животу. Оне мотивишу активности и служе као водећа начела за доношење одлуке како да се поступи. Вредности излазе из оквира одређених поступања и контекста и имају нормативно прописан квалитет о томе шта треба урадити или мислити кроз бројне различите ситуације. Вредности нуде стандарде или критеријуме за вредновање активности, како сопствених тако и туђих, оправдавање мишљења, ставова и понашања, одлучивање о алтернативама, планирању понашања и покушају да се утиче на друге.



Вештина је способност да се примене сложени, добро организовани обрасци размишљања или понашања на прилагодљив начин како би се постигла нека конкретна сврха или циљ. Постоји осам скупова вештина које су важне за културу демократије, како је наведено на наредним странама.



Став је укупна ментална оријентација коју појединац усваја према некоме или нечему (на пример особи, групи, институцији, проблему, догађају, симболу). Ставови се обично састоје од четири компоненте: веровања или мишљења о објекту става, емоције или осећања према објекту, процене (било позитивне или негативне) објекта и тенденције да се на одређен начин понаша према том објекту.



Знање је целина информација које поседује нека особа, док је разумевање схватање и уважавање значења. Термин „**критичко разумевање**“ се користи да се нагласи потреба да се схвати и уважи значење у контексту демократских процеса и интеркултуралног дијалога и укључи активно размишљање о оном што се разуме и тумачи и да се то критички оцени (на супрот аутоматском, уобичајеном и непромишљеном тумачењу).

У оквиру све четири димензије (вредности, ставови, вештине, знање и критичко разумевање), Савет Европе је дефинисао дескрипторе који помажу да се опише демократско поступање. Они су формулисани у главном за потребе школе али такође могу бити релевантни и важни у свакодневном животу породице.

Као пример, можемо погледати компетенција 13 (емпатија). Има 6 дескриптора који приказују поступање члана породице које показује да има осећај емпатије у свом свакодневном животу:

- Зна да препозна када је другу/другарици потребна његова/њена помоћ
- Изражава саосећање за лоше ствари које види или које је видео/ла да се дешавају другим људима
- Труди се да боље разуме своје пријатеље, замишљајући како ствари изгледају из њиховог угла
- Узима у обзир осећања других људи када доноси одлуке

- Изражава гледиште да, када размишља о људима у другим земљама, дели њихове радости и туге
- Исправно чита осећања других људи, чак и када они не желе да их покажу

Важно је напоменути овде да елементи Референтног оквира компетенција за демократску културу (РОКДК) нису само поступци које родитељи или васпитачи треба да очекују од деце или младих. Оне исто треба да се уоче и на другој страни: Ако сами одрасли не буду посвећени расту и учењу како би постали бољи демократски грађани (неуспех не само да је дозвољен већ се сматра и нормалним делом процеса учења), онда процес поучавања истих не треба чак ни да се започиње.

Да би се помогао процес личног учења и као основа за њихово прилагођавање свакодневном породичном животу, 135 дескриптора је приказано у следећем поглављу.

2.4 Свих 135 дескриптора: Како изгледају демократске компетенције

а) Вредности

1. Вредновање људског достојанства и људских права

1. Тврди да увек треба поштовати и штитити људска права
2. Тврди да друштво треба да поштује и штити посебна права детета
3. Брани гледиште да нико не сме бити подвргнут тортури или нељудском или понижавајућем поступању или кажњавању
4. Тврди да све државне институције треба да поштују, штите и спроводе људска права
5. Брани гледиште да када је неко у затвору, иако је подвргнут ограничењима, то не значи да има мање права на поштовање и достојанство него сви остали људи
6. Сматра да сви закони треба да буду у складу с међународним нормама и стандардима за људска права

2. Вредновање културне разноликости

7. Промовише гледиште да је потребно да људи буду толерантни према различитим уверењима других у друштву
8. Промовише гледиште да људи треба увек да стреме међусобном разумевању и смисленом дијалогу с групама које се опајају као „другачије“
9. Сматра да културна разноликост у оквиру једног друштва треба да се позитивно вреднује и цени
10. Тврди да би интеркултурални дијалог требало да нам помогне да препознамо другачије идентитете и културне припадности
11. Тврди да би интеркултурални дијалог требало користити за развијање поштовања и културе „суживота“

3. Вредновање демократије, правде, поштења, једнакости и владавине права

12. Тврди да би школе требало да подучавају ученике демократији и како да делују као демократски грађани
13. Сматра да би сви грађани пред законом требало да буду једнаки и да се према њима поступа непристрасно
14. Тврди да би закони требало да се примењују увек и поштено
15. Тврди да би демократски избори требало увек да се спроводе слободно и поштено, према међународним стандардима и националном законодавству и без преваре
16. Сматра да сваки јавни званичник приликом вршења својих овлашћења не би смео да их злоупотреби и прелази законске границе
17. Подржава гледиште да би судови требало да буду приступачни свима тако да људима не буде ускраћена могућност да свој предмет изнесу пред суд зато што је то прескупо, мучно или компликовано урадити
18. Подржава гледиште да би они којима су поверена законодавна овлашћења требало да подлежу одговарајућој уставној контроли
19. Сматра да би информације о јавним практичним политикама и њиховом спровођењу требало да буду доступне јавности
20. Тврди да би требало да постоје мере правне заштите од поступака надлежних органа који крше грађанска права

б) Ставови

4. Отвореност према другим културама као и другим уверењима, погледима на свет и праксама

21. Показује интересовање за учење о уверењима, вредностима, традицијама и погледима на свет других људи
22. Изражава заинтересованост за путовање у друге земље
23. Изражава радозналост према туђим уверењима и тумачењима и другим културним оријентацијама и припадностима
24. Изражава захвалност за могућност да доживи друге културе
25. Тражи и поздравља могућности за сусрете с људима који негују другачије вредности, обичаје и понашања
26. Тражи контакт с другим људима како би учио/ла о њиховој култури

5. Поштовање

27. Даје простор другима да се изразе
28. Изражава поштовање према другим људима као себи равним људским бићима
29. Поступа према свим људима с поштовањем без обзира на њихово културно порекло
30. Изражава поштовање према људима који имају другачији друштвено- економски статус од њега/ње
31. Изражава поштовање према верским разликама
32. Изражава поштовање према људима који имају другачија политичка мишљења од њега/ње

6. Грађански дух

33. Изражава спремност за сарадњу и рад с другима
34. Сарађује с другим људима на циљевима од заједничког интереса
35. Изражава опредељење да не буде само пуки посматрач када се крше достојанство и права других
36. Разговара о томе шта се може учинити да заједница постане боље место за живот
37. Испуњава обавезе и дужности активног грађанина/ грађанке било на локалном, националном или глобалном нивоу
38. Предузима мере да буде информисан/на о грађанским питањима

7. Одговорност

39. Показује да прихвата одговорност за сопствене поступке
40. Уколико повреди нечија осећања, извини се
41. Завршава задатке на време
42. Показује да преузима одговорност за сопствене грешке
43. Стално испуњава обавезе према другима

8. Самоефикасност

44. Изражава уверење у властиту способност да разуме питања
45. Изражава уверење да може да извршава активности које је планирао/ла
46. Изражава уверење у сопствену способност да заобилази препреке када стреми ка циљу
47. Уколико жели да се промени, изражава увереност да то може да уради
48. Показује да је сигуран/на у своје способности да се носи са животним изазовима
49. Показује увереност да зна како да се носи с непредвиђеним ситуацијама због сналажљивости коју поседује

9. Толеранција према двосмислености

50. Добро се уклапа са другим људима који имају разна другачија гледишта
51. Показује да се може привремено уздржати од доношења суда о другим људима
52. Добро се осећа у непознатим ситуацијама
53. Носи се са неизвесношћу позитивно и конструктивно
54. Добро ради у непредвиђеним околностима
55. Изражава жељу да се његове/њене идеје и вредности преиспитују
56. Ужива у изазову да се реше нејасни проблеми
57. Ужива да решава ситуације које су компликоване

в) Вештине**10. Аутономне вештине учења**

58. Показује способност да утврђује изворе за учење (нпр. људе, књиге, интернет)
59. Тражи разјашњење нових информација од других људи када је потребно
60. Зна да савлада ново штиво уз минималан надзор
61. Зна да оцени квалитет сопственог рада
62. Зна да одабере најпоузданије изворе информација или савете у расположивом обиму
63. Показује способност да систематски прати, дефинише и утврђује приоритете и завршава задатке без директног надзора

11. Вештине аналитичког и критичког размишљања

64. Зна да утврди сличности и разлике између нових информација и онога што је већ познато
65. Користи се доказима да подупре своја мишљења
66. Зна да процени ризике повезане с различитим опцијама
67. Показује да размишља о томе да ли су информације које користи тачне
68. Зна да утврди све неподударности или недоследности или неслагања у штиву које се анализира
69. Зна да користи јасне и утврђене критеријуме, начела или вредности за доношење судова

12. Вештине слушања и опажања

70. Пажљиво ће саслушати другачија мишљења
71. Са пажњом слуша друге људе
72. Посматра гестикулацију говорника и општи говор тела да му/јој помогну да разуме значење онога што му они говоре
73. Зна помно да слуша како би открио/ла значења и намере друге особе
74. Обраћа пажњу на оно што други људи мисле, али не говоре
75. Примећује како људи који припадају другим културама реагују другачије на исту ситуацију

13. Емпатија

76. Зна да препозна када је другу/другарици потребна његова/њена помоћ
77. Изражава саосећање за лоше ствари које види или које је видео/ла да се дешавају другим људима
78. Труди се да боље разуме своје пријатеље, замишљајући како ствари изгледају из њиховог угла
79. Узима у обзир осећања других људи када доноси одлуке
80. Изражава гледиште да, када размишља о људима у другим земљама, дели њихове радости и туге
81. Исправно чита осећања других људи, чак и када они не желе да их покажу

14. Флексибилност и прилагодљивост

82. Мења мишљење уколико му/јој се аргументовано покаже да је то неопходно
83. Зна да промени сопствене одлуке уколико последице таквих одлука показују да је то неопходно
84. Прилагођава се новим ситуацијама користећи нове вештине
85. Прилагођава се новим ситуацијама примењујући знања на другачији начин
86. Усваја друштвено-културне конвенције циљних група других култура када ступа у интеракције са члановима таквих група
87. Зна да прилагоди своје понашање да оно буде одговарајуће за друге културе

15. Језичке, комуникативне и вишејезичке вештине

88. Зна да изрази своје мишљење о неком проблему
89. Пита говорнике да понове шта су рекли уколико му/јој то није било јасно
90. Поставља питања која показују да разуме ставове других људи

91. Зна да усвоји другачије начине изражавања уљудности на страном језику

92. Зна језички да посредује у интеркултуралним разменама путем превођења, тумачења или објашњавања

93. Зна успешно да избегава интеркултуралне неспоразуме

16. Вештине за сарадњу

94. Изграђује позитивне односе с другим људима у групи

95. Када ради као члан групе, одрађује свој део посла у групном раду

96. Ради на изградњи консензуса ради постизања циљева групе

97. Када ради као члан групе, преноси осталима све релевантне или корисне информације

98. Ствара ентузијазам међу члановима групе, ради постизања заједничких циљева

99. Када ради с другима, подржава друге упркос разликама у гледиштима

17. Вештине за решавање сукоба

100. Зна да комуницира пристојно са сукобљеним странама

101. Зна да утврди опције за решавање сукоба

102. Зна да помогне другима да решавају конфликте тако што им помаже да боље разумеју опције које имају на располагању

103. Зна да охрабри стране које су укључене у сукобе да активно слушају једни друге и поделе проблеме и бриге

104. Редовно иницира разговор да би помогао/ла у решавању међуљудских конфликта

105. Зна да се ефикасно носи са емоционалним стресом, узнемиренешћу и несигурношћу других људи у конфликтним ситуацијама

г) Знање и критичко разумевање

18. Знање и критичко разумевање себе

106. Зна да опише сопствене мотивације

107. Зна да опише како његове/њене мисли и емоције утичу на његово/ њено понашање

108. Зна да се критички осврне на сопствене вредности и уверења

109. Зна да критички сагледа себе из више различитих углова

110. 110 Зна да се критички осврне на сопствене предрасуде и стереотипе и оно што се налази иза њих

111. Зна да се критички осврне на сопствене емоције и осећања у широкој лепези ситуација

19. Знање и критичко разумевање језика и комуникације

112. Зна да објасни како тон гласа, контакт очима и говор тела могу помоћи у комуникацији

113. 113 Зна да објасни друштвени утицај и ефекте различитих стилова комуницирања на друге

114. Зна да објасни како се друштвени односи понекад шифрују језичким облицима који се користе у разговорима (на пример: у поздравима, начинима обраћања, коришћењем поштапалица/псовки)

115. Зна да објасни зашто људи из другачијих култура можда користе другачије вербалне и невербалне конвенције комуницирања које имају смисла с њихове тачке гледишта

116. Зна да се критички осврне на различите конвенције комуницирања које се користе у најмање једној друштвеној групи или култури

20. Знање и критичко разумевање света: политике, права, људских права, културе, култура, религије, историје, медија, економије, околине и одрживости

117. Зна да објасни значење основних политичких концепата, укључујући демократију, слободу, грађанство, права и одговорности

118. Зна да објасни зашто свако има одговорност да поштује људска права других

119. Зна да објасни основне културне праксе (на пример навике у јелу, праксе поздрављања, начине обраћања људима, учтивост) у једној другачијој култури

120. Зна да се критички осврне на то како су сопствени погледи на свет само један од многобројних погледа на свет

121. Зна да процени утицај друштва на свет природе, на пример, у смислу раста становништва, развоја становништва, коришћења ресурса

122. Зна критички да се осврне на ризике који се повезују са штетом по животну средину

123. Зна да објасни универзалну, неотуђиву и недељиву природу људских права

124. Зна критички да се осврне на однос између људских права, демократије, мира и безбедности у свету глобализације

125. Зна критички да се осврне на корене узрока кршења људских права, укључујући улогу стереотипа и предрасуда у процесима који воде ка злоупотреби људских права

126. Зна да објасни опасности од генерализације понашања појединаца на целокупну културу

127. Зна критички да се осврне на верске симболе, верске ритуале и коришћење језика у верске сврхе

128. Зна да објасни утицаје које пропаганда има у савременом свету

129. Зна да објасни како се људи могу штитити и заштитити од пропаганде

130. Зна да опише различите начине на које грађани могу да утичу на политику

131. Зна да се критички осврне на развојну природу појма људских права и стални развој људских права у различитим регионима света

132. Зна да објасни зашто не постоје културне групе које имају чврсто усађене карактеристике

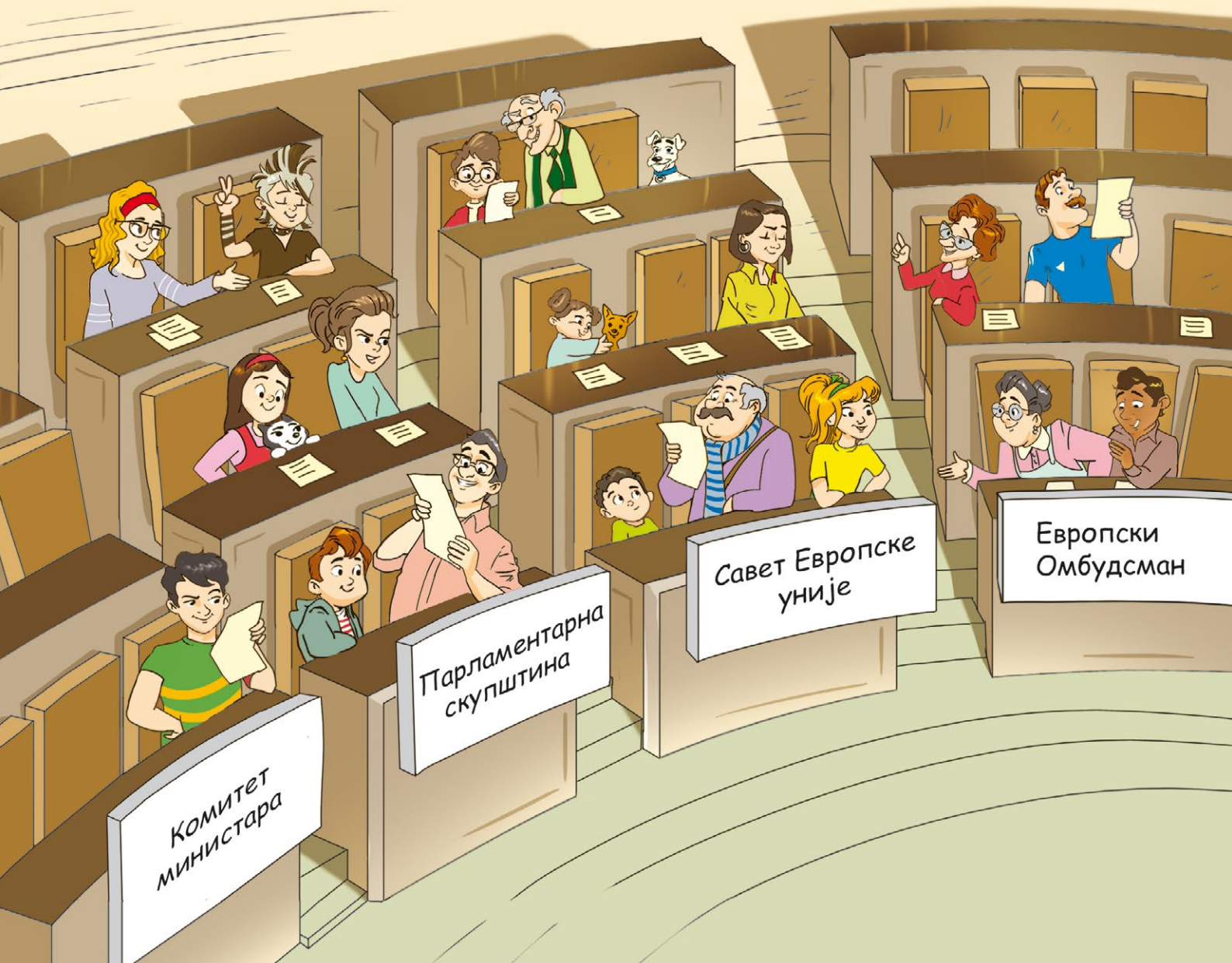
133. Зна да објасни зашто се све верске групе стално развијају и мењају

134. Зна критички да се осврне на то да се историје често презентују и уче са етноцентричке тачке гледишта

135. Зна да објасни националне економије и како привредни и финансијски процеси утичу на функционисање друштва

III ДЕО

Основне информације



1. Савет Европе: кратка историја једне важне институције

Савет Европе је форум за дебату о општим европским питањима. Он сачињава међудржавне уговоре који су обавезујући по међународном праву, као што је Конвенција о људским правима, са циљем очувања заједничког наслеђа и подстицања економског и друштвеног напретка. Србија је постала 45-а држава чланица Савета Европе 3. априла 2003. године.

Савет Европе, са седиштем у Стразбуру, основан је 1949. године и најстарија је међудржавна организација у Европи са највећим бројем чланова. Његове основне теме су заштита и унапређење људских права, демократије и владавине права. У овом тренутку има 47 чланица са укупном популацијом од преко 800 милиона људи.

Једна од најважнијих конвенција Савета Европе је Европска конвенција о људским правима (ЕКЉП). Она омогућава појединцима да подносе представке Европском суду за људска права у Стразбуру. Жртве повреде права и гаранција дефинисаних у Конвенцији или једном од њених Протокола могу да поднесу представку Европском суду за људска права. Услов је да је повреда права извршена од стране државе које је обавезана Конвенцијом.

Осим Европског суда за људска права, Савет Европе има следећа тела:

- Комитет министара, које чине министри спољних послова 47 држава чланица
- Парламентарну скупштину, чије чланове именују национални парламенти
- Конгрес локалних и регионалних власти, који је састављен од представника локалних и регионалних власти држава чланица
- Конференција међународних невладиних организација, коју чине делегати оних организација које испуњавају критеријуме акредитације Савета Европе

Србија је присутна у Парламентарној скупштини са седам посланика и седам заменика.

Сарадња Србије са Саветом Европе има посебан значај у контексту европских интеграција Србије, с обзиром на то да су активности СЕ такође базирани на такозваним Копенхашким критеријумима, у вези са стабилношћу институција, владавином права, људским правима и поштовањем и заштитом националних мањина. председавање Комитетом министара СЕ (од маја до новембра 2007.г.) је било нарочито важно за међународну репутацију Србије, пошто се то сматра демонстрирањем посвећености европским вредностима, поштовању људских права и владавини права. Сарадња са Саветом Европе се такође одвија преко Канцеларије Савета Европе у Београду, која је почела са радом 16. марта 2001. године и која ради заједно са Владом Србије и другим надлежним институцијама, нарочито у областима реформи на пољу извршавање правде, подршке функционисању Скупштине и локалних самоуправа, унапређења система високог образовања, као и јачања капацитета институција за борбу против тешког криминала и друге области

2. Образовање за демократско грађанство: нови начин да се разумеју одговорност и права.

После краја Хладног рата, неколико процеса модернизације који су обликовали нашу историју током дугог периода времена су изненада почели да се убрзавају и интензивирају. Ови догађаји и промене које су се одвијале широм Европе довели су у питање традиционални модел грађанства:

Глобализација слободне трговине и конкурентне тржишне економије су донеле и виши ниво благостања многим људима широм света, али не свима. Јаз услед неједнаке дистрибуције између богатих и сиромашних се проширио и унутар и између заједница, и представља претњу социјалној кохезији и солидарности међу људима.

Конкуренција тера предузећа да стално повећавају своју продуктивност и смањују своје трошкове производње. То је довело до сталног процеса иновације, што директно утиче на производе, технологију и радна места, а индиректно утиче на читав наш начин живота.

Економски раст је довео де већег благостања, али такође и до повећане потрошње природних ресурса. Све веће емисије CO₂ све више отежавају и поскупљују спречавање климатских промена или прилагођавање истима.

Нове информационе и комуникационе технологије су пружиле нове начине да се повећа продуктивност, размене и прибаве информације и да се дистрибуира забава, поред многих других ствари.

Ми живимо у медијској култури, те медијска писменост – како да се користе нови медији и за стварање и за примање порука – постаје елементарна вештина, као читање и писање.

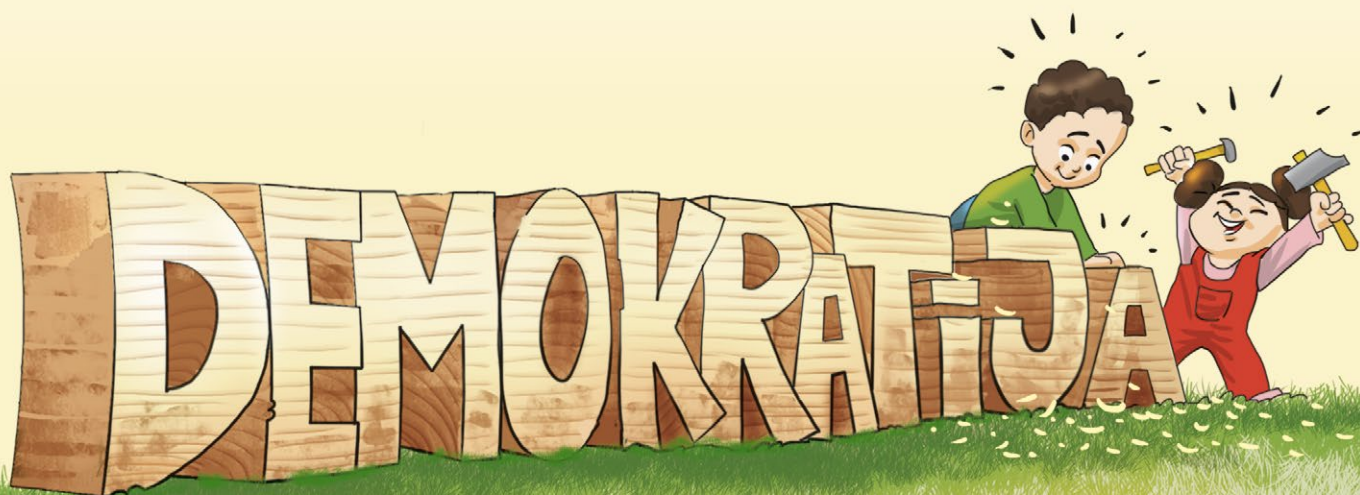
Због економског раста и достигнућа модерне медицине, становништво многих европских земаља стари, док расте у свету у целини. Оба ова тренда представљају озбиљне проблеме за 21. век

Модерна друштва су типично секуларна, плуралистичка друштва. Миграције широм Европе су допринеле таквом развоју. Плуралистичка друштва су динамичнија и продуктивнија, али такође захтевнија у погледу социјалне кохезије како би се интегрисали људи са различитим уверењима, вредностима, интересима, као и социјалним и етничким пореклом.

Демократија нам нуди најбоље шансе да се суочимо са овим изазовима, јер би било какав покушај да решимо ове и друге проблеме путем ауторитарне власти био неуспешан у сагледавању комплексне реалности друштва, економије, животне средине, решавања сукоба, итд. на националном, а камоли на наднационалном нивоу. С друге стране, демократија опстаје и пропада на обећању равноправног учешћа. Што наш свет и изазови који дефинишу нашу будућност буду комплекснији, то ће бити теже да „обичан грађанин“ разуме доношење одлука и у њему учествује. Неповерање у традиционалне политичке институције, облике управљања и политичке вође вуче корене из осећања да сте изостављени и да вас не слушају. Демократија и људска права су неизвесни пројекти и њихов опстанак зависи од тога да ли се њихово наслеђе може пренети млађим генерацијама.

Са изазовима као што су ови, постаје јасно да су потребне нове врсте грађанства: грађани не само да треба да буду информисани и да разумеју своје формалне одговорности као грађани, већ треба да буду и активни; способни и спремни да допринесу животу своје заједнице, својој земљи и свету, активним учешћем на начине који изражавају њихову индивидуалност и помажу да се реше проблеми. Растући изазови захтевају снажна друштва са компетентним – а ради тога и адекватно образованим – лидерима и грађанима. А породица је центар у коме деца свакодневно стичу искуство о томе шта значи живети заједно. До сада, породице су постојале у многим формама и околностима, а све то у различитим типовима политичких система. Оно што је важно овде рећи је да одгајање деце у демократском друштву треба да има јасан циљ:

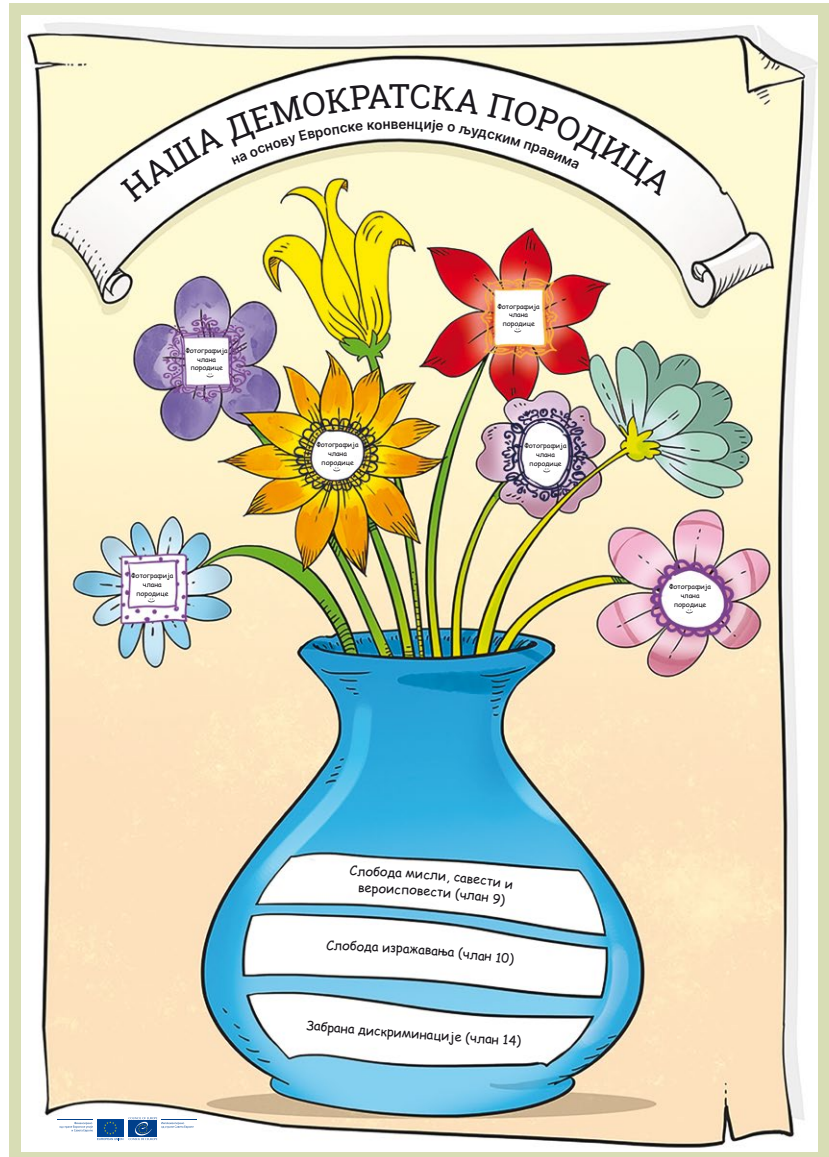
поучавање деце и младих да остварују своја права и носе свој део заједничке одговорности.



IV ДЕО

Додатни материјали

1. Постер о демократији: чеклиста за размишљање



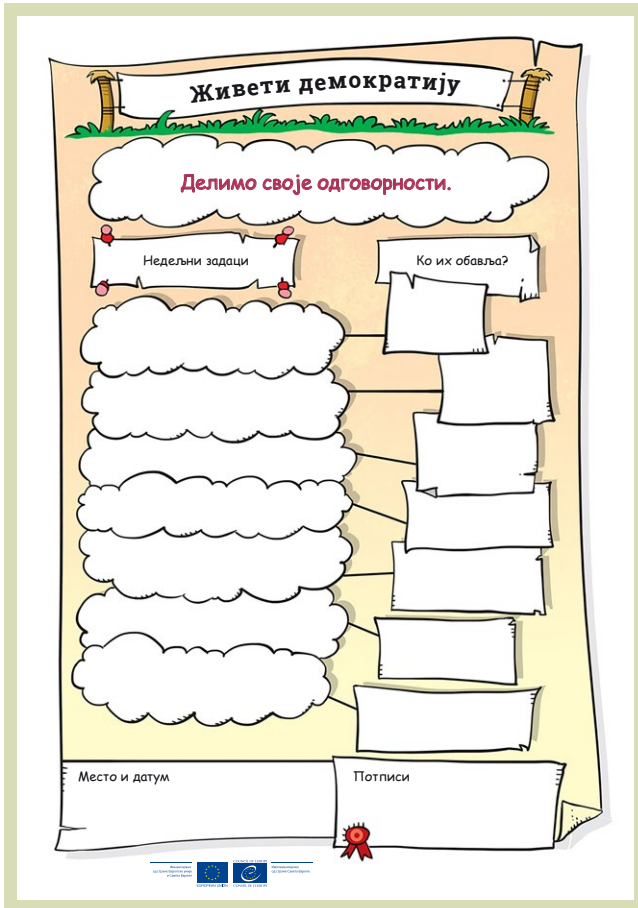
Много цвећа у истој вази:

Данашња породица се мање схвата само као правна заједница са унапред дефинисаним улогама мужа и жене, родитеља и деце. Породице су постале разноврсније, мењају се, али функционишу и развијају сопствену снагу. У ком год облику да се појављују:

Породице су смислени животни простори и места поуздане заштите. Остају уточиште ком се људи окрећу када за тим имају потребу.

Заједничко време у породици не долази само по себи, него га чланови породице морају активно „производити“. Радно време, школа и предавања, слободно време, спорт и волонтирање одвијају се у различитим ритмовима и временима и постављају различите захтеве појединцима. Међутим, породицама је потребно заједничко време како би себе доживели као заједницу. Заједничка славља, фестивали и ритуали подржавају и јачају кохезију.

2. Организатор сарадње: породица као тим



Живети заједно – радити заједно.

Зашто родитељи чисте и сређују? Зато што се радују угодној вечери у сређеном стану.

Родитељи имају стварну корист од кућних послова. Деца, с друге стране, обично уопште не брину да ли је стан сређен или не, да ли су прљави судови од јуче још увек у судопери или не. Они имају способност да се осећају пријатно чак и у највећем хаосу.

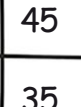

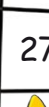
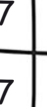



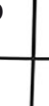

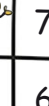

Ипак, има смисла да родитељи укључе своју децу у домаћинство. С једне стране, задаци промовишу осећај заједништва, на пример, забавно је седети за лепо постављеним столом. С друге стране, деца која учествују у кућним пословима од малих ногу брже се осамостаљују. То заузврат представља помоћ за родитеље. Чак и мала подршка може бити од велике помоћи родитељима. Обично није тешко мотивисати децу да помогну. Деца воле

да опонашају одрасле. На крају крајева, они желе да буду велики да раде оно што велики могу. Чак и мала деца могу да перу воће и поврће, заливају цвеће, постављају сто, помере своје тањире, скупе своје играчке и сортирају чарапе. Наравно, пуштање детета да помогне око кувања, усисавања или прања посуђа захтева много стплења.

И за крај једна напомена: светске студије још увек показују да и у 21. веку многи мушкарци такође могу да се више укључе у кућне послове. То би био добар демократски узор коме би деца тежила.

Предложени постер је спреман за штампање. Можете мењати улоге на свака 3 или 6 месеци. Можете одлучити су други задаци реалистичнији и, свакако, да неко други избацује ђубре или залива цвеће. Додавањем датума и потписа, овај постер постаје документ који ће све у породици признавати.

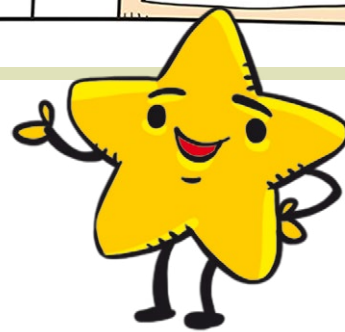
3. Друштvena игра за породицу: уз коцкице, мозгање и смех

	99	98	97	96		94	93	92	91
90	89	88	87	86	85	84	83		81
80	79	78	77	76	75		73	72	71
70	69	68	67	66		64	63	62	61
60	59	58		56	55	54	53	52	51
	49	48	47	46	45	44	43	42	
40	39	38	37	36	35	34		32	31
30	29	28	27		25	24	23	22	21
20	19	18		16	15	14	13	12	11
10		8	7	6	5	4	3	2	1

Игра се може играти са онолико учесника колико желите да игра. Ако имате само једну коцкицу, два пута је бацајте. Ако станете на догађај, ★ два пута бацајте коцкицу, са листе прочитајте о ком демократском догађају се ради и да ли идете напред или назад. Ко први стигне до циља, има среће. Ако сте на крају, знајте да у демократији морате бити стрпљиви. Последњи може бити први (можда).

поени Догађај и одлука

- 9** Деца су самоницијативно очистила улице у крају од смеће, одвојили и одложила у складу са европским стандардима. Браво! Иди 10 поља напред!
- 17** Опет нисте обавили свој део кућних послова. Сви испштају због тога. Иди 5 поља уназад!
- 26** Сви из комшилука су организовали уличну журку. Иди 5 поља напред за јаку заједницу!
- 33** Неко је уништио јавну спортску опрему у вашем комшилуку. Ово је додатни порески издатак. Иди 4 поља уназад иако није твоја кривица!
- 41** Ти и твоји пријатељи сте продали играчке и одећу која вам више не треба и зараду сте докирали организацији која се бави правима деце. Браво. Иди 6 поља напред!
- 50** Мрази те да више возиш бицикл иако знаш колико су издувени гасови аутомобила штетни за околину. Иди 8 поља уназад!
- 57** Формирали сте породични савет и сваке недеље се састајете како бисте заједно дискутовали о битним одлукама. Браво! Иди 7 поља напред!
- 65** Одвајаш време за личне разговоре и пажљиво слушаш. Иди 3 поља напред у знак подршке!
- 74** Мушкарци и децачи у твојој околини одбијају да кувају и чисте. Ниси рекао/ла ништа против тога. Иди 8 поља уназад, кукавица!
- 82** Твоја породица се преглатила на неутрални дневни лист зато што желите да budete добро информисани о битним проблемима. Иди 5 поља напред јер демократски грађани морају да буду добро информисани!
- 95** Два пута си добио/ла 6. Ово је велика срећа. Можеш или ићи 12 поља напред или одлучити да ли ћеш тих 12 поља дати неком другом.



Породичне или друштвене игре имају традицију дугу хиљадама година. У гробницама египатских фараона пронађене су претече данашњих игара старих и до 3500 година. Данас су породичне игре веома популарне јер не само да нуде алтернативу свакодневном животу на компјутеру него и омогућавају заједничко, интимно, искуство. Такође, оне промовишу бројне вештине које су од велике важности посебно за децу.

За млађу децу, од 3 до 8 година, то укључује координацију или спретност, упаривање боја и облика, рачунање, памћење, језичко разумевање и оно што је битно за наш демократски контекст, деца уче да губе и побеђују и да се придржавају правила.

И старија деца и одрасли могу да развијају вештине друштвеним играма. Међутим, овде је фокус на даљем развијању компетенција као што су: креативност, тактичке вештине, планирање, логичко размишљање, доследна акција, процењивање других играча итд.

Најбоља ствар код породичних игара је што се ове вештине развијају „успут“. Јер је у првом плану сваке игре:

заједничко искуство и забава!



У ДЕО

**Живети с
адолесцентима
15 – 19**

Увод

Адолесценција може бити време пуно изазова за младе људе и њихове породице. То је доба када они покушавају да нађу своје место у свету и када се сусрећу са брзим психичким и емоционалним променама. И родитељи и адолесценти морају да направе промене у свом односу како би се прилагодили овој новој фази раста.

Адолесценти су често болно свесни себе и лако их је постидети, а то њихово разметање храброшћу и „паметовање“ заправо маскира њихову крхкост.

Адолесценти иду напред-назад од жеље за слободом и још увек присутне потребе за сигурношћу породице. Родитељи желе да њихова деца одрасту у срећне, независне одрасле људе а ипак се боје за њихову безбедност док их посматрају како покушавају да развију крила. Родитељи морају да се изборе са чињеницом да се снови које су имали за своје дете можда неће остварити, и да су замењени сопственим сновима адолесцената за њих саме. Морају да се изборе са својим родитељима који их чест оне пуштају да раде ствари које желе. Доба однос са вашим адолесцентом ће вам обома помоћи да пребродите успоне и падове.

Ове године захтевају једнаке напоре од родитеља и деце да:

- знају како да слушају како треба
- толеришу разлике
- дају прилике за учење из грешака.

Мења ствари када родитељи и адолесценти науче да решавају неслагања. Иако може бити тешко, покушајте да схватите тачку гледишта оног другог и прихватите чињеницу да обе особе имају право на своје мишљење (и да не морају неопходно да се сложе). Поразговарајте заједно о проблемима и разматрајте породична правила само када су ствари смирене, пре него у сред кризе. Већа је вероватноћа да се избегну проблеми у вези са питањима као што су коришћење мобилних телефона, компјутера, интернета, аутомобила и возње с другима ако адолесценти осећају да имају реч у одлучивању када се дефинишу правила и последице. Много је лакше родитељу да каже „Договорили смо се о овоме“ када ствари крену низбрдо. Понекад родитељи оклевају да кажу „не“ из страха да их дете неће волети или их доживљавати као свог пријатеља.

Сетите се да сте ви ту одрасла особа и останите сигурни у своју улогу као родитеља.



1. Карактеристике и развој младих одраслих особа

1.1 Ко је мој адолесцент – ко сам ја?

Понекад је веома тешко спровести демократску праксу у контексту породице. У породичном окружењу, сви чланови имају право да буду баш такви какви јесу. Сваки појединац има сопствене бриге, одговорности и гледишта. Неспоразуми који проистичу из тих разлика могу да доведу до свађа и створе непријатну атмосферу. То значи да нико није срећан.

Понекад је тешко наћи равнотежу у настојањима да се буде добар партнер, родитељ, сусед, запослени, итд. и може да доведе до осећања исцрпљености и усамљености. Због тога је од кључне важности да се побринете за своје здравље и добробит.

У ситуацијама каква је ова, у свима нама се води нека врста „борбе“ између значајних процеса у људским односима: сарадње и интеграције. **Сарадња** је процес којим помажете другима и размењујете идеје, бриге и задовољства са њима. **Интеграција**, с друге стране, представља процес у коме имате своја аутентична осећања, бринете се о својим сопственим мислима, осећањима и потребама. Ова два процеса су међусобно супротстављена и прекомерно присуство једног на штету другог може довести до проблема. Ако неко само сарађује с другима, почеће да губи осећај самог себе, а то може довести до развоја негативних осећања. С друге стране, ако неко мисли само на себе, може брзо изгубити подршку других људи око себе. Кључ живота је наћи праву равнотежу између ове две тачке.

Важно је схватите да другима не можете да понудите (сарадња) оно што немате у себи (интеграција). Уколико не волите себе не можете волети друге у довољној мери, а ако не водите рачуна о себи, немате ресурсе да водите рачуна ни о другима. Због тога је некада боље престати са сарадњом и позабавити се интеграцијом. Понекад, рећи НЕ може бити најплеменитији одговор који некоме можете дати. Међутим, није лако рећи НЕ. Научили су вас да сарађујете и да се осећате добро док помажете другима. Али суштина је у следећем: Док другома говорите НЕ, то вам омогућава да себи кажете ДА. Да бисте могли успешно да се побринете за друге, пре свега морате да научите да се побринете за себе.

У породичним односима ови процеси су познати као преживљавање и напредовање. Да бисте у томе били успешни, важно је да разумете неке основне чињенице у савременој педагогији и породичном васпитању која су израсла из развојне неуролошке науке.

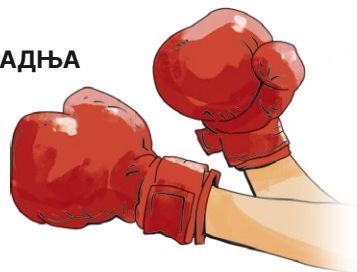
Најважније што се сазнало је да је мозак „социјални орган“ који се развија кроз искуства. Свака ситуација је прилика да се нешто научи и да се унапреди реакција (Нелсен, Ирвин, Дафи, 2007). Све што се дешава у мозгу детета у тесној је вези са свиме што се дешава у мозгу одрасле особе. Деца, за разлику од

ИНТЕГРАЦИЈА

одраслих, немају искуство у процесуирању информација које њихов мозак прикупља током читавог дана. Све им је ново и мозак је заузет давањем смисла свим новим садржајима. Мала деца често плачу, а то је начин ослобађања мозга од вишка информација. У овом смислу, одрасли су у предности јер разумеју реалност, због чега је веома важно допустити деци да осећају и именовати сва

осећања које дете проживљава. Овим чињењем, деца уче да разумеју своја осећања и да их препознају у будућности. Како би се код њих развиле есенцијалне животне вештине, важно је интегрисати вертикалне и хоризонталне делове мозга.

САРАДЊА



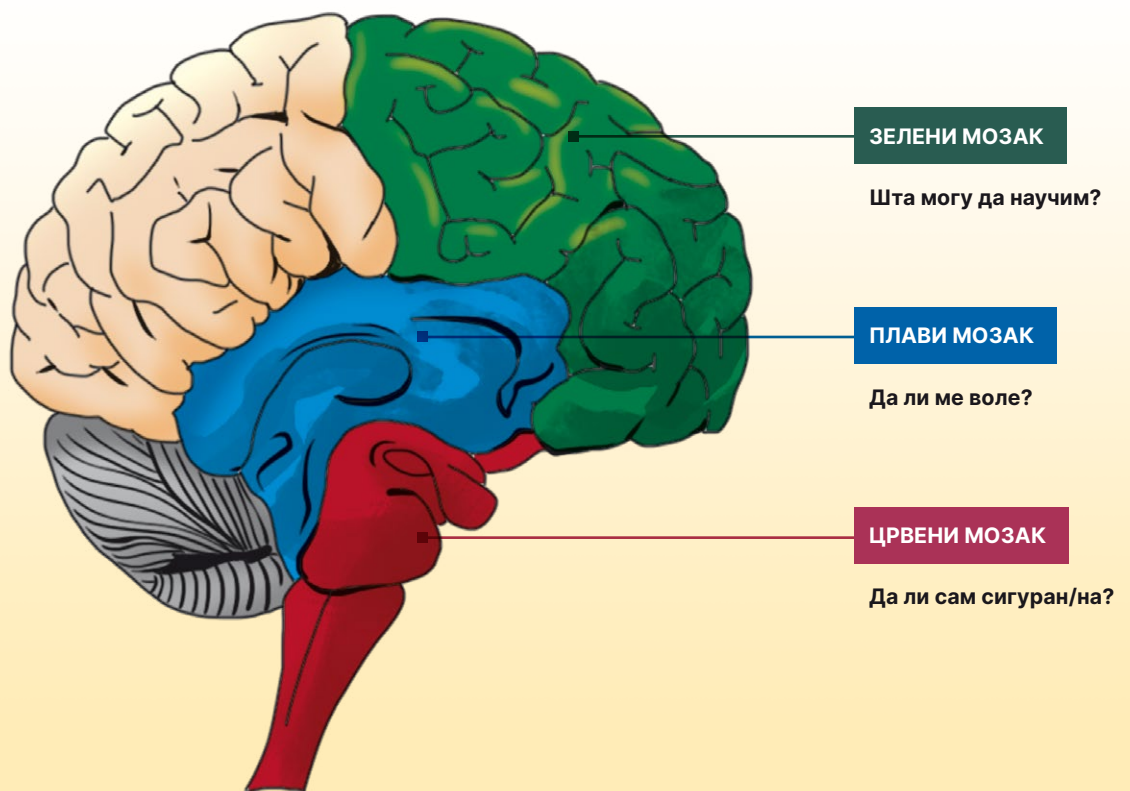
1.2 Архитектура мозга мог детета

“ Ако знамо како се мозак мења у одговору на наше родитељство, то ће нам помоћи да однегујемо снажније и отпорније дете”. (Сигл и Пејн Брајсон, 2011, стр. 25).

Људски мозак показује потенцијал да се развија током читавог човековог живота. Овај податак нас веома охрабрује и због тога свако од нас треба да интегрише свој мозак вертикално и хоризонтално.

Вертикални делови мозга

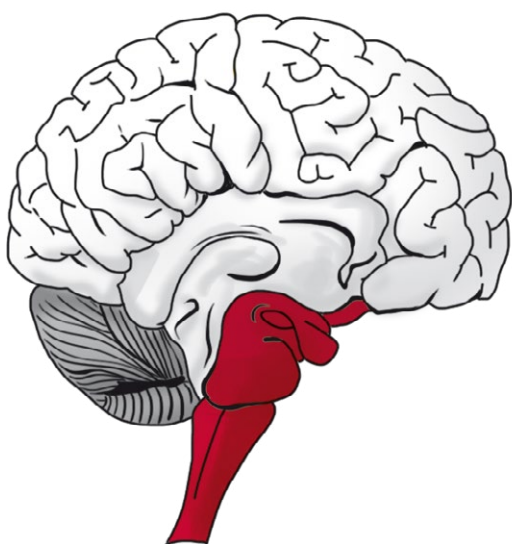
Људски мозак увек функционише као целина (Лорч, 2016), а састоји се од неколико делова ако се гледа вертикално (Мушкиња, 2020).²



² Ово је кратак приказ гостујућег предавања под називом „Развој дечјег мозга“ које је одржала у Високој школи струковних студија за образовање васпитача Нови Сад 4. марта 2020. године. Мушкиња Ивана је национални координатор асоцијације Familylab у Србији. Види више детаља на: <https://www.familylab.rs/ivana-muskinja/>

ЦРВЕНИ МОЗАК

ЦРВЕНИ МОЗАК се назива „рептилски мозак“, јер рептили једу своју децу. Одатле људима долази инстинкт да кажњавају и туку своју децу. Односи се на примарне, несвесне реакције које су веома важне за сигурност, као на пример у саобраћају или у опасним ситуацијама. Црвени мозак је важан, мада некада можеда реагује исконски. На пример, додир у тренутку док га не очекујемо за последицу може имати несвесну реакцију да се тргнемо или чак одскочимо од страха.



Функције које има црвени мозак су бори се, бежи или заледи се. Уколико погледамо слику девојчице са папагајем на глави, видимо да је шокирана. Неће јој помоћи ако јој кажемо да се не плаши те мале птице. Она се од шока заледила и једино што можемо да урадимо је да отерамо папагаја. Дете у жутој јакни је у борбеном ставу. Не зна шта му се дешава (могуће да је уморан, гладан или жедан) и једини канал којим може да прикаже своја осећања је кроз тантрум. Старији дечак у доњој слици се штити од удараца и бежи од ситуације.

ФУНКЦИЈЕ:

- Бори се, бежи или заледи се
- Активно од првог дана по рођењу

РАЗВОЈНА ПОТРЕБА:

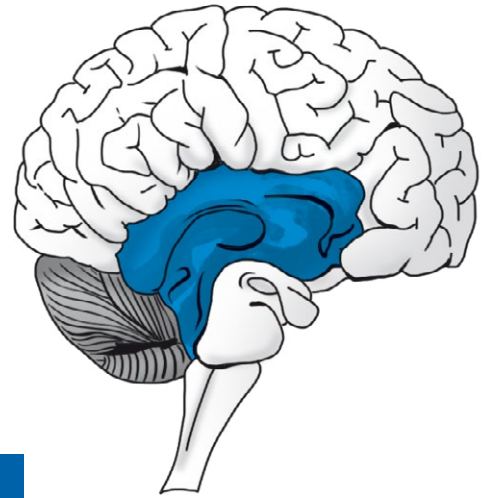
- СИГУРНОСТ



ПЛАВИ МОЗАК

ПЛАВИ МОЗАК се односи на емоције. Све што осећамо, попут љубави, љутње, среће и туге се догађа у овом делу мозга.

Покушајте да се сетите ситуације у којој вас је неки мирис који памтите тренутно преместио у прошло време, изазивајући иста осећања која сте имали и у тренутку њиховог преживљавања. Ове ситуације активира плави мозак. Важно да знамо да у ситуацијама шока, које су нас сместиле у црвени мозак, било какве емоционалне реакције попут плача, смеха или трешења, показују да је плави мозак преузео контролу над ситуацијом.



ФУНКЦИЈЕ:

- Емоције
- Рана сећања

РАЗВОЈНА ПОТРЕБА:

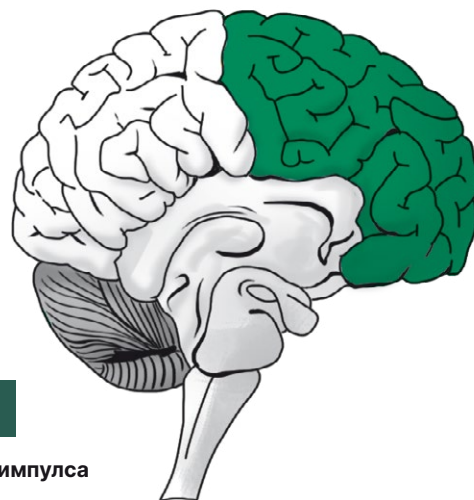
- ПОВЕЗИВАЊЕ



ЗЕЛЕНИ МОЗАК

ЗЕЛЕНИ МОЗАК је место у које смештамо све информације које смо научили и које можемо да објаснимо.

Све што смо научили, што знамо, можемо да напредујемо, изнова покушавамо итд., се решава у зеленом мозгу. Овај део мозга је јединствен само код људи.

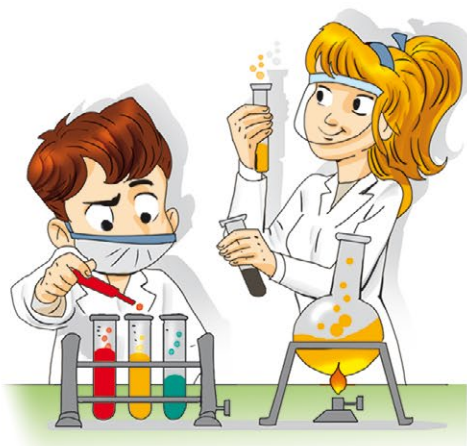


ФУНКЦИЈЕ:

- Контрола импулса
- Емпатија
- Решавање проблема
- Сарадња
- Морални суд
- Овај део мозга зна одговор на питање „Зашто?“

РАЗВОЈНЕ ПОТРЕБЕ:

- УЧЕЊЕ У ОДНОСИМА



Међутим, зелени мозак остаје зелен само у ситуацијама које су пријатне и познате. Када се осећамо несигурно или осећамо било какав несклад у вертикалним деловима свог мозга, зелени мозак (или мозак са горњег спрата) постане мање ефикасан. Ако смо преплављени непријатним осећањима, тешко је да ћемо моћи рационално да размишљамо и доспећемо у ниже делове мозга којима ћемо одлучивати како да реагујемо. Што смо удаљенији од рационалног и логичког дела мозга, то смо ближе рептилском мозгу. На крају одлепимо!

Овакве ситуације често виђамо код деце свих узраста као део свакодневног живота. На пример, мало дете је на поду и има тантрум, а родитељ стоји изнад и виче на дете. Адолесценти покушавају да вичу и узвраћају ударце родитељима. Ако се проблем не реши, ситуација може резултирати тиме да млада особа напусти ситуацију, једноставно оде. У овим случајевима мозак и детета и родитеља пада из зеленог у плави а затим у црвени. То је потпуно природна реакција која не зависи од животне зрелости, нивоа образовања или посла којим се особа бави.

На првој слици која се односи на црвени мозак, дете је у стању шока и глуво за готово све. То је тренутак у ком одрасла особа, после прве инстинктивне реакције да виче, може да начини круцијални напредак у свом понашању како би заштитио и своја и осећања свог детета.

Тренутак у ком одрасла особа почиње да се пита о свом понашању је тренутак у ком њен мозак почиње вертикално да се интегрише.

Огледало неурони се активирају па дете, пошто види одраслу особу која почиње да се опушта, и само започиње процес опуштања и потом најчешће заплаче. Дечји мозак се тада попео у плави део. Немојте заборавити, одрасла

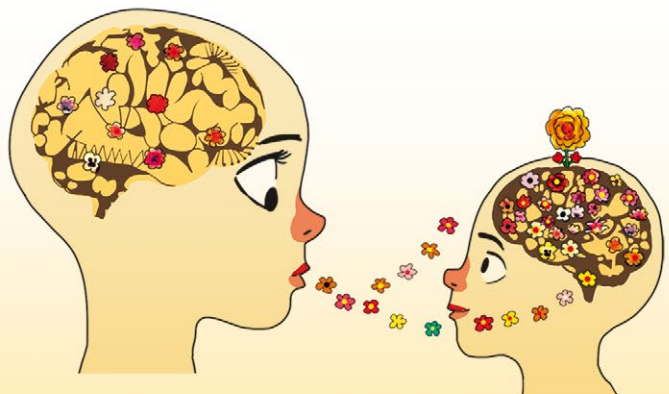
особа је одговорна за квалитет односа и комуникације са својим дететом. Због тога она мора бити прва која ће вертикално интегрисати свој мозак.

Хоризонтална делови мозга

Све што осећамо је смештено у десну страну мозга. У левој страни мозга се налази разумевање и ствари су јасније. Десна страна је део мозга који се први развија након рођења. Деца само осећају стварност без истинског разумевања разлога због чега се осећају баш тако и како се зове то осећање. Лева страна мозга се обликује путем социјалног искуства. На пример, када се дете осећа на одређен начин и када одрасла особа именује конкретно осећање и објасни га, то је веома важно за дечју добробит. Дете се упознаје са својим осећањима и зна да њихова осећања имају своје име, док у исто време учи да их препозна и разуме да ће проћи.

Значи, сваки поглед, осмех, критика / грдња или пак загрљај су важни у обликовању дететовог мозга.

“ Како се деца развијају, њихови мозгови се „огледају“ у родитељским мозговима. Другачије речено, раст и развој самог родитеља, или његов недостатак, имају утицај на дететов мозак. Како родитељи постају свеснији и емоционално здравији, њихова деца бивају тиме награђена па и она постају здравија. Ово значи да је интегрисање и неговање сопственог мозга један од најлепших и најнежнијих поклона које можете дати својој деци” (Сигл и Пејн Брајсон, 2011, стр. 19).



Преживљавање и напредовање су важне људске реакције које нам помажу да осећамо, разумемо, сарађујемо и делујемо. У питању су веома сложене и комплексне процедуре које су зависне од година живота, искуства и улога које имамо. У обавези смо да преживимо и напредујемо током читавог живота, не само због себе већ и да помогнемо својој деци и научимо их да то чине:

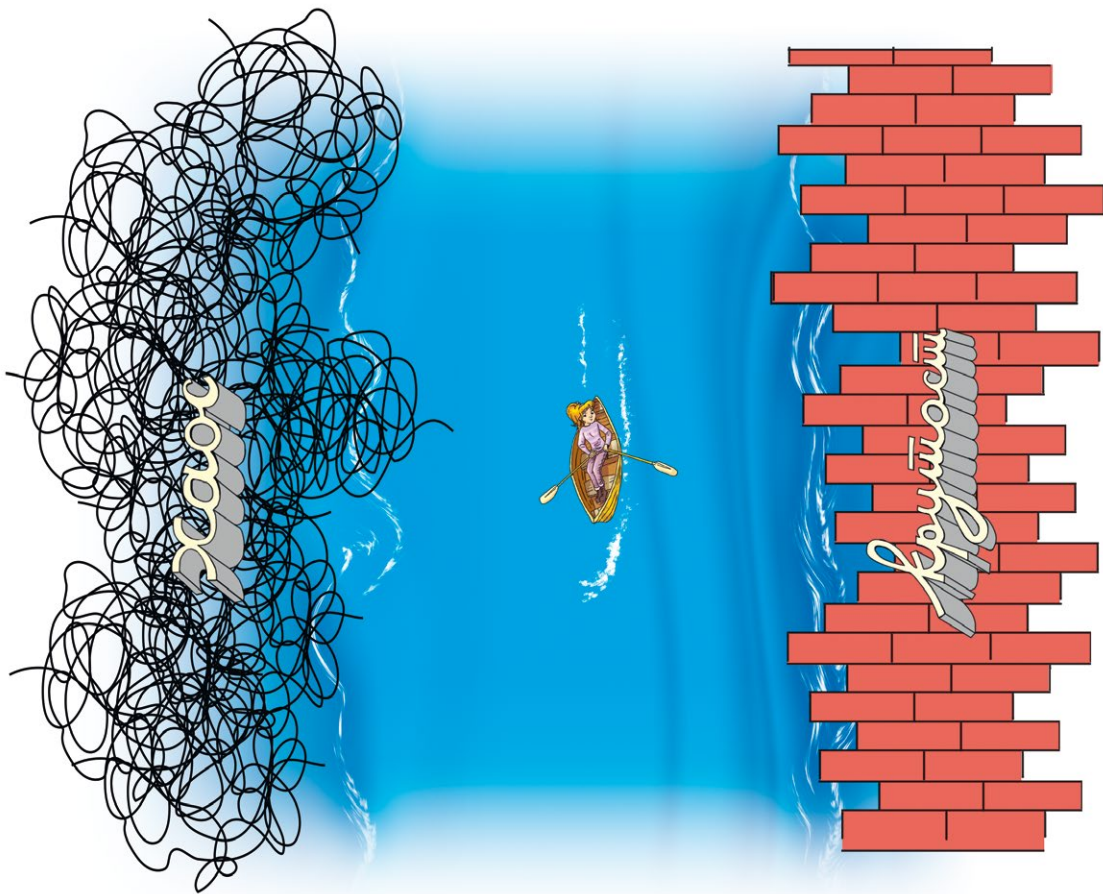
“Тренуци у којима покушавате да преживите су прилике да помогнете вашем детету да напредује” (Сигл и Пејн Брајсон, 2011, стр. 11).

Ако замислимо свој живот као „реку благостања” (Сигл и Пејн Брајсон, 2011, стр. 44), то значи да плућамо на средини између две речне обале, покушавајући да нађемо равнотежу између осећања и разумевања. Реци не дозвољавамо да нас приближи био којој од двеју обала, које могу да нам пруже само један начин гледања на ствари.

Десна обала (осећања) је непроходна и пуна биљака. Не постоји стаза којом бисмо ишли. Лева обала (рацио) је пуна цигала које су логички структурисане. Ни на једној обали није лепо. Таласи ближе обали су веома велики и чамац нам се може преврнути или насукати. Због тога,

изузетно је важно да пловимо средином реке где су најмањи таласи. То нам омогућава да одржавамо свој правац.

Једна од најважнијих вештина које би требало да научимо у животу је да вертикално и хоризонтално интегришемо свој мозак. То захтева време, искуство, мудрост и знање. Такође тражи комуникацију између браће и сестара, чланова породице и са широм заједницом. Пуна интеграција се постиже у средњим двадесетим. Девојке у потпуности интегришу свој мозак око 21. године живота а момци око 23.



2. Теме – питања – информације

Увод

Некада имамо много времена, а некада не. И једно и друго може бити добро. Слично кувању, и брзо и споро могу да пруже задовољство. Овде смо припремили збирку дужих и краћих текстова у вас као родитеље, у облику контролних листа, интервјуа и информативних пасуса. Оно што се разматра у свим текстовима су различите форме питања која се односе на одрастање у демократском друштву. Али такође се овде ради и о вама као родитељима. Како можете да останете своји и шта се догађа када деца оду од куће?

2.1 За почетак: учешће у породици је вежба демократије.

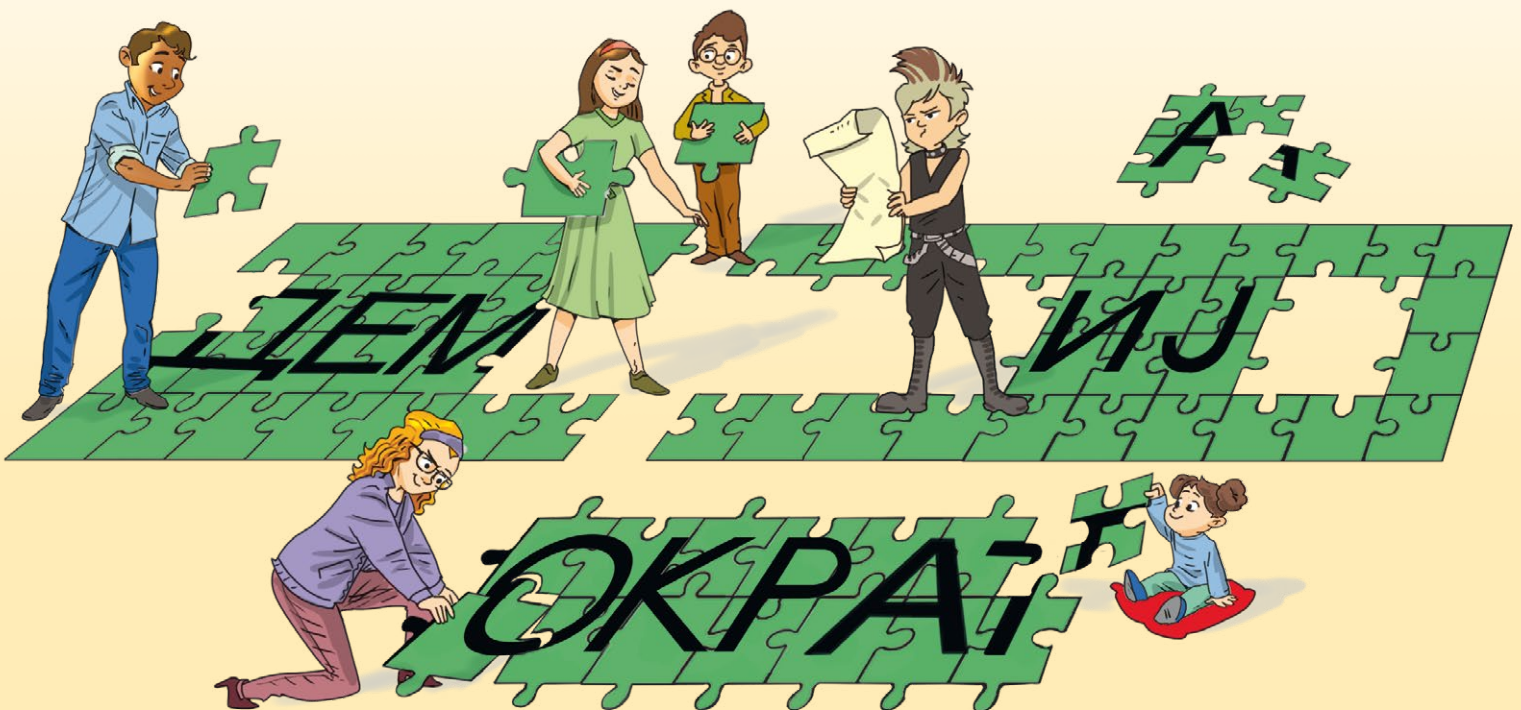
Породица настоји да буде институција у којој се могу научити и испробати основе партиципативног понашања. „Полигон за обуку“ у породици има позитивне ефекте на демократско друштво.

У многим породицама данас, деца су укључена у процесе одлучивања који се односе на оно што њих тиче и на шира питања породице. Култура преговарања која се негује у породици се такође сматра полигоном за учествовање у активностима ван породице. Већа је вероватноћа да ће младе особе које искористе прилике за партиципацију код куће постати активније у политичким и социјалним питањима. Партиципација (учествовање) претпоставља персоналне и социјалне вештине које се уче у детињству и младости. Они којима је била пружена прилика у раном узрасту да се залажу и преузму одговорност за своје сопствене интересе и они који су сматрани равноправним чланом породице када су били деца, имају већу вероватноћу да буду припремљени за политички активизам и да преузму одговорност у друштвеним контекстима касније у животу.

Партиципација је постала кључни концепт у дискусијама које окружују младе.

Њоме се бави на различитим нивоима. Друштвени референтни оквир захтева веће учествовање како би се обезбедила интеграција у демократски систем

Међутим, партиципација такође постаје једна од централних променљивих током модернизације детињства. У индивидуализованим друштвима, деца и млади су све више изложени потреби да помогну у обликовању соп-



ствених живота. Стога се суочавају са новим захтевима у смислу самоконтроле и независног деловања; често се од њих тражи да доносе одлуке у раном узрасту и тиме да играју активну улогу у свом сопственом животу. Прилике за учествовање такође добијају на важности у дебати о образовању. Ако је неко присталица гледишта према коме се васпитање и учење виде као самостално вођени процеси, онда се до успеха може доћи дамо ако постоји простор за самостално учествовање. У једном свеобухватном смислу, развој личности под окриљем рефлексивне модерности није више замисливо без опција за индивидуално осмишљавање. Сходно томе, прилике за партиципацију су постале предуслов за успешне васпитне и развојне процес.

Прилике за процесе партиципације и преговарања такође играју важну улогу у обликовање међугенерациских односа, тј. односа између деце и родитеља, али такође између деце и родитеља. Данас, у разним областима живота, нише није јасно у којој мери старије генерације могу да тврде да говоре истину само зато што су старије.

Пошто супериорно знање и ауторитет стечен путем година живота (старости) више нису задате вредности, односи између генерација се морају разумети на нови начин.

С обзиром на развој међугенерациских односа у породици, школи и другим контекстима, однос који мора стално изнова да се дефинише зависно од ситуације, постоји све већа потреба за рефлексивним и преговарањем.

У породици поготово, промена динамике односа између родитеља и деце је приметна већ неко време. Многи савремени родитељи руководе својом децом мање строго него ауторитарне одрасле особе које диктирају тачно шта треба да се ради. Пре су спремни да се упусте у процесе аргументације, консултовања и преговарања. Овај тренд је сажето описан слоганом: од команде до преговора. Све у свему, од средине XX века, може се уочити прелазак од „суверенитета за одлучивање“ родитеља ка приступу заједничких консултација. То је динамика која је у међувремену широко прихваћена. Оријентација према деци се не одражава само у општој оријентацији према нормама концепта заштите деце, већ такође, у последње време, према растућем поштовању за деце изражававање интереса. Деца и, пре свега, млади људи су укључени у одлуке до нивоа дискреционог права својих родитеља, а њихови интереси се генерално узимају у обзир. Поред прихватања интереса деце, то такође омогућава – у одређеним границама – да деца поступају углавном самоконтролисано. Животи деце су тако унапређени у смислу независности и личне одговорности.

Успешни процеси преговарања доводе до повећано партнерства и повећавају спремност деце да учествују у одлучивању током времена.

У свакодневной интеракцији са децом, родитељи разумеју како она показују своју способност да комуницирају са родитељима и браћом и сестрама, имитирајући њихове поступке и започињући интеракције. Она то раде, на пример, кроз заједничку игру у својим односима са другом децом и одраслима, као и када су срећна или љута. У тим ситуацијама, реагују на поступке или осећања других и доживљавају или одобравање или одбијање. Интеракције ове врсте унутар и изван породице формирају основ социјалног разумевања, тј. Разумевања намера, осећања и потреба других људи. Кроз таква искуства, деца уче да добро промисле о стварима и представе аргументе за своја уверења и поступке. Особа која је социјализована на овај начин поштује друге и спремна је да узме у обзир различита гледишта и осећања. Може да оде дотле да промени своје сопствено мишљење о значајним стварима, свесно пустивши да други промене њено сопствено мишљење. Другим речима, они су спремни да се с њима расправља.

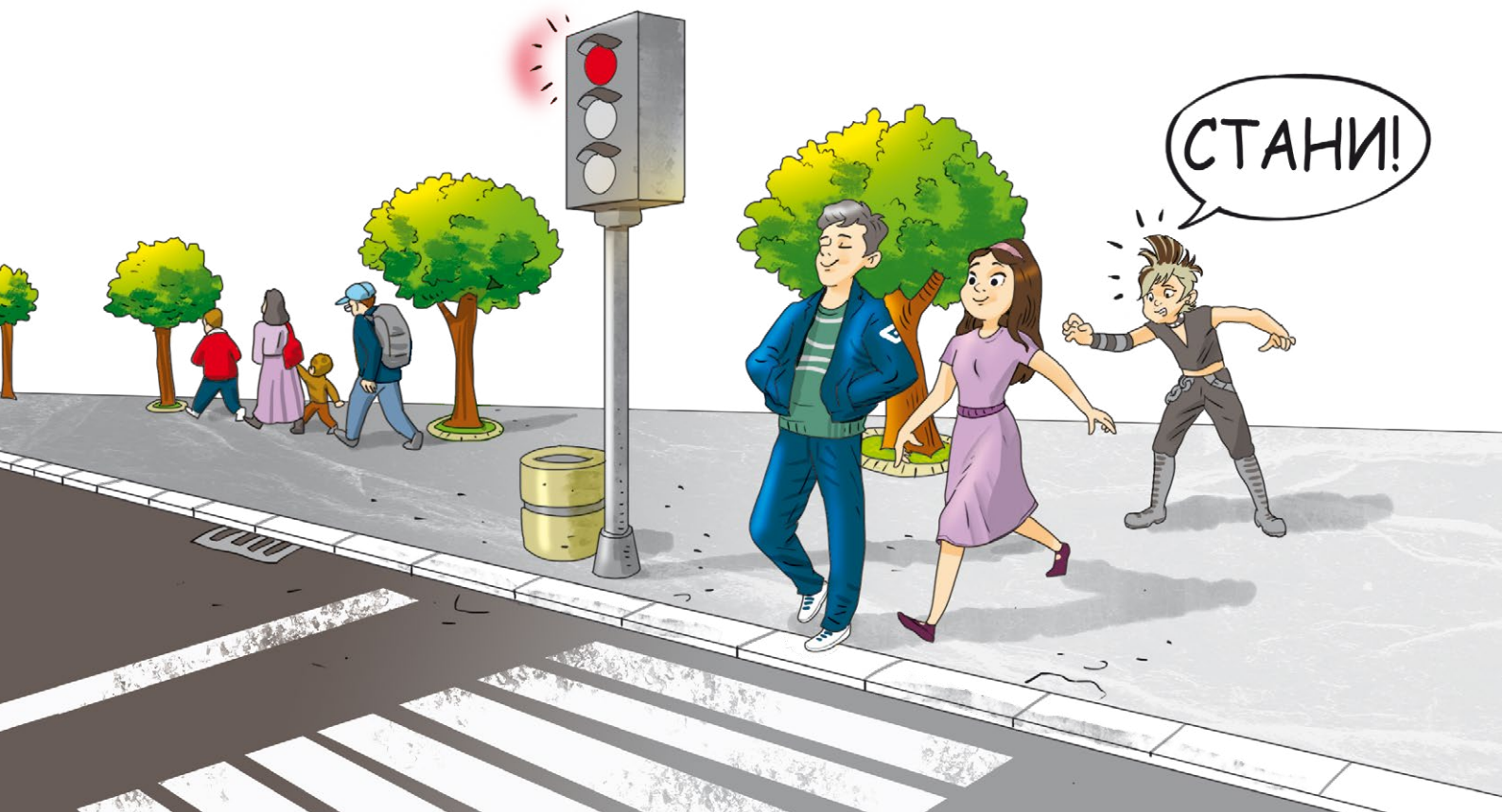
Из овога је јасно да прва формативна искуства деце у породици бивају обликована тиме у којој мери се поштују њихове интеракције и изражававање и узимају у обзир њихови интереси. Основни партиципативни став родитеља одговара њиховом општем понашању у погледу васпитања. Ако родитељи негују васпитање које карактерише строгост, које је изражено, на пример, у чињеници да деца не треба да се супротстављају или противрече родитељима и да се дете кажњава чим уради нешто што је противно вољи родитеља, онда су прилике за партиципацију у породици ограничене. То се односи и на мајку и на оца, у смислу прилика за заједничко одлучивање у питањима детета и породице. Само ако родитељи поштују децу као људе са сопственим чак супротстављеним интересима, даће им право учествовати или буду укључена. Прилике за обликовање или заједничко одлучивање доживљене и увежбаване у заштићеном простору породице имају позитиван утицај на партиципативну акцију у друштвеном контексту. Ова деца су евидентно способнија да препознају прилике да имају реч у одлучивању у школи, да те прилике искористе позитивно и да учествују активно.

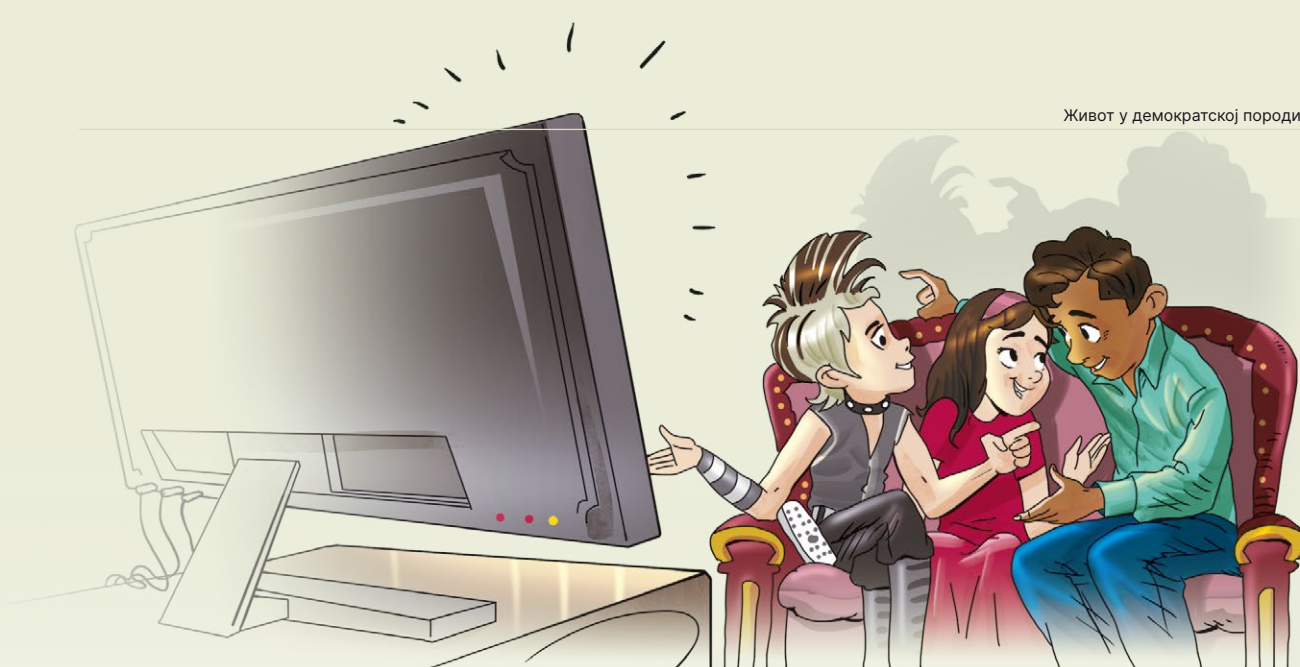
2.2 Када имате само мало времена за читање: 22 златна правила о том како живети са адолесцентима.

Многим родитељима се озноје дланови на саму помисао о томе: пубертет њиховог детета. Тек пре који минут сте заједно гледали Дизнијево филмове и пекли колаче за Божић, а сад сте срећни ако се адолесцент уопште помоли из кревета ујутру и промрмља неразговорно „добро јутро“. Али сада када почињу да постају део друштва око њих, могли бисте понекад да се осетите поносним због њихове ангажованости у еколошким пројектима или за људска права широм света, без обзира на то што је у њиховом сопственом животу или њиховој соби хаос: и сукоби и радост у нешто што треба предвидети. Неколико правила за вас као родитеље може да помогне да поново сагледате целу слику и да не допустите да изгубите из вида главни циљ: да подржите ваше адолесценте да пронађу себе и своје место у свету у коме живимо.

22 златна правила за породични живот у демократији.

- 1. То је као и иначе у животу : жањеш оно што си посејао. Колико ће интензивни бити сукоби током пубертета зависи од тога како сте их одгајали до тог тренутка.** Ако тек сад почнете да будете доследни и дефинишете јасна правила, имаћете тешкоћа.
- 2. Ваше дете није пројекат.** Ако планирате њихову будућу каријеру пијанисте док му мењате пелене онда вас чекају неке непријатне истине у тинејџерским годинама. Уместо да то раде, родитељи треба да науче своје дете да носе бакљу која ће им помоћи да нађу свој пут кроз живот.
- 3. Треба им одредити фиксни износ џепарца, који онда могу да потроше како мисле да треба.** Тај износ треба да буде довољан да покрије потребе адолесцента, али не треба давати никакав додатни новац! Ако је планиран неки посебан догађај за викенд, морају да распореде новац који им је дат.
- 4. Користите систем „семафора“ да спроводите и класификујете правила у кући.** Направите јасну разлику између правила која важе све време и за све (црвено), правила о којима може да се разговара зависно од ситуације (жуто), и ствари о којима је ваше дете довољно зрело да само одлучи (зелено). Доследност не значи наметање строгих забрана. Будите отворени за компромис где је то могуће.
- 5. Дозволите свом детету да донесе погрешне одлуке.** Најбољи начин да се учи је из грешака. Адолесцентима се мења читав универзум: њихово тело, њихова пријатељства, њихов поглед на свет. Морају прво да науче да се снађу у овој новој реалности. Ако желите своје дете да заштите од невоље, то ће их само учинити несигурним и фрустрираним.

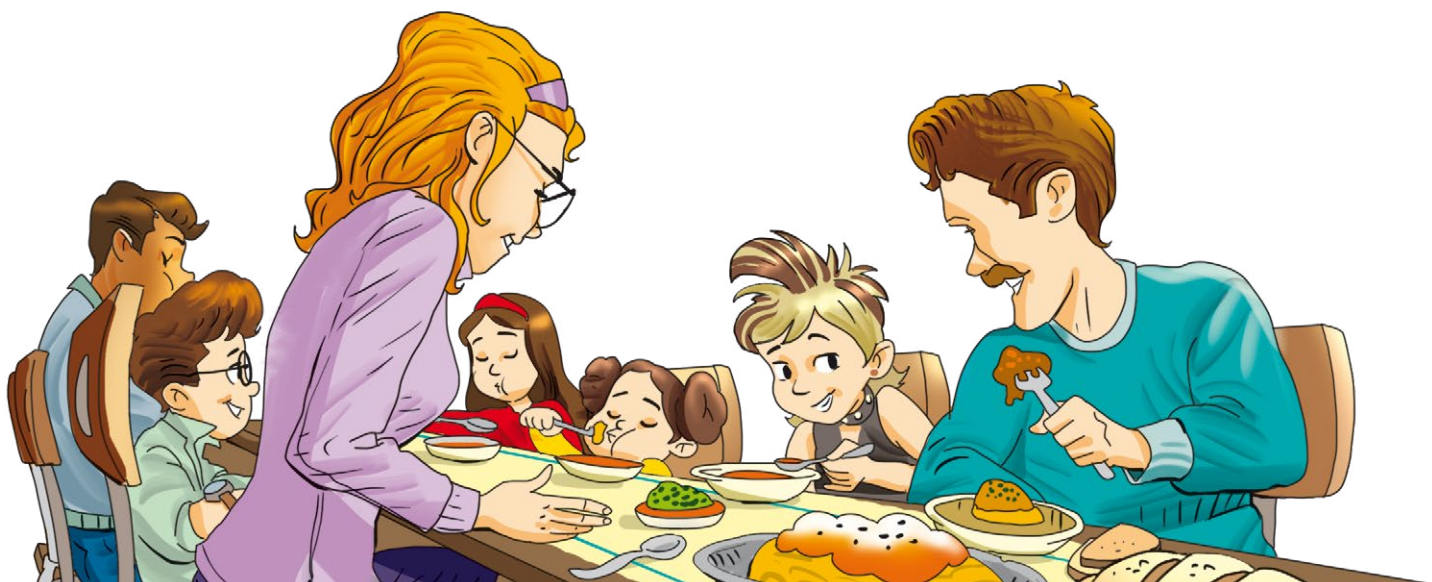




- 6. Мање је више.** Ако желите да знате шта се догађа у животу ваших адолесцената, проводите време с њима али их немојте терати да разговарају. Водите их на спорт или гледајте заједно филм и они ће сами од себе почети да се отварају. Увек будите ту да понудите подршку вашем тинејџеру, чак и ако квалитетно време буде ограничено. Увек ће вам се вратити када буду имали потребу за вама.
- 7. Не зовите тинејџера на вечеру.** Гласна комуникација између кухиње и собе на спрату увек може да изазове препирку. Куцните на врата и обавестите га. Онда можете такође да попричате да ли његову компјутерску игрицу може да игра још пар минута.
- 8. Дајте младој особи конкретне кућне послове за које је само она задужена.**
- 9.** Током викенда, ручак постаје доручак за тинејџера, и пошто практично постају ноћна бића, треба им много времена ујутру и пре подне да се одморе и пробуде. **Важни разговори стога треба да се планирају за поподне.**
- 10. Био то ручак или вечера, један оброк дневно трба да једете заједно као породица.** Ваше недељно печење не треба да нестане иза врата њихове собе! Ово је важно за породичну кохезију. Искористите то време да причате о свом дану. Размена искустава и пробле-

ма ће спречити да ваше дете одмах ухвати паника када га питате како му је прошао дан!

- 11. Оцене у школи нису тако важне.** Адолесцент сада учи много важније ствари у животу: Како моји поступци утичу на друге? Где припадам? Како секс функционише? Ово треба да разумете, али не допустите да то престане да буде приоритет. Допустите му/јој да сам одреди своје циљеве. На крају крајева, сви они су заинтересовани да не заостану на крају школске године.
- 12. Поштујте приватност ваших адолесцената.** Њихова соба је њихова територија. Уђите само ако вас пусте. Нервирање због нереда у соби је узалудни труд. Ситуација ће се поправити када буду имали прву девојку или дечка, најкасније.
- 13. Немојте да инсталирате никакве филтере за Интернет.** Због данашње свеprisутности ове глобалне комуникационе мреже, нажалост немогуће је заштитити децу од порнографских, насилних или дискриминаторних садржаја. Чак и ако инсталирате специјални софтвер на ваше уређаје, те мере су бескорисне против размене таквог садржаја у школском дворишту или преко чета. Уместо тога је много делотворније да рано разговарате са својом децом: образујте их о правом начину да поступају са таквим садржајем, објасните им опасности и јасно саопштите свој став.



- 14. Оставите тинејџера на миру.** Увек се сетите да су, када дођу кући из школе, већ провели читав дан радећи ствари ван своје контроле. Довољно времена да „охладе“ је важан начин да нађу равнотежу.
- 15. Немојте поредити своју децу.** Свако је различит. Ове разлике постају још израженије током пубертета. Адолесцентима су те разлике потребне да би нашли сопствено место у свету. Стога треба да избегавате да говорите свом сину да његова сестра успева да учи за школу а да не изгуби време за другарице.
- 16. Немојте да њушкате!** Чак и ако сте забринути због нечега, не претурате по соби свог детета, мобилном телефону или чак дневнику. Оваква злоупотреба поверења ће пре код вашег детета испровоцирати отпор него што ће их навести да схвате. Да ли сте забринути око тога да ли ваше дете користи дроге? Онда нађите згодан тренутак да на миру о томе с њим поразговарате. Јасно ставите до знања који је ваш ниво толеранције и да имате поверења у њега.
- 17. Имајте разумевања за притисак вршњака.** Већина сукоба проистиче из тога што млада особа чезне за припадањем својој клици. Договори са родитељима или домаћи задатак се могу лако занемарити. Покажите својим адолесценту да озбиљно схватате њихове потребе али да постоје друге важне ствари у животу. Да ли желите да знате са им се ваше дете дружи? Онда нека вам не сметају посете његових пријатеља. Што сте отворенији према њима, то ће они бити отворенији према вама.
- 18. Дајте им пример, правите грешке.** Студије су показале да амбиција и осећај одговорности деце јачају када сами преброде тешкоће. Па тако одбаците идеју да увек мора да се успе из првог покушаја. Чим ваше дете види да понекад морате да се помучите да нешто постигнете, почеће да преузимају контролу над сопственим животом.



- 19. Родитељима је често толико стало до односа који имају са својом децом да почну да занемарују свој однос са партнером/партнерком.** Важно је не заборавити да се бринете и о свом партнеру. Пољубите се, радите ствари заједно и нека вам сексуални живот буде приоритет. Ако је ваш међусобни однос снажан, то ће вам обома бити велика предност када будете одгајали адолесцента. Уживајте у својој поново задобијеној независности сад кад имате старију децу: не морате више да тражите неког ко ће вам чувати дете ако желите да одете у биоскоп.
- 20. Свака свађа је шанса да адолесценти почну да уче да се заузимају за себе и да праве компромисе.** Сама чињеница да ваше дете задева свађу с вама значи да зна да ћете га увек волети. Када вам је свега превише, морате да то избаците из себе. Али не мора о свакој несугласици одмах да се разговара. Прављење простора између вас обично помаже. Али пазите: увек се ви удаљите из ситуације пре него да удаљите своје дете. Ако тако урадите спречићете да се осећа одбачено.
- 21. Волите своје дете и поштујте његове јаке стране.** Чак и у школи, фокус је пречесто на слабостима детета: шта не могу да ураде, шта још треба да науче? Међутим, младе људе често нагриза сумња у себе. Јачајте своје дете тако што ћете га мотивисати и показивати му у чему је добро. Похвалите га за то што је учило за тест, чак и ако није постигло резултате којима се надало. Подржите их у њиховим хобијима и покажите интересовање.
- 22. Немојте да жалите за малим дететом кога сте „изгубили“, већ уживајте гледајући га како расте и развија се.**



2.3 Када будете имали мало више времена: Боље је препирати се сваки дан него уопште не разговарати.

Неки делови слагалице о питањима комуникације са младима код куће.

Демократија у свакодневном животу не значи да је живот увек миран. То важи за политику и за породицу. Демократија значи да се различита гледишта, мишљења, предложена решења јавно саопште и разматрају. Како деца расту, ставови и мишљења могу често да се сукобљавају. Разумљиво је да родитељи младих људи често оклевају да воде дискусију. Родитељи говоре пажљиво, али њихово дете ипак грубо реагује, увреди се или просто не слуша. Има неких ствари које можете да урадите да бисте такве разговоре учинили барем мало мање експлозивним. И сада и тада, ако не иде, немојте кривити себе. Само запамтите, боље је препирати се сваког дана него уопште не разговарати.

Теме укратко приказане у наставку треба увек да се сагледавају у контексту одрастања у демократском друштву и његовој демократској култури:

- Ви сте на њиховој страни
- Разумевању претходи слушање.
- Поступање са несигурношћу у сопствену вредност.
- Критика је дозвољена – али као „ја“-порука!
- Потврђивање позитивног помаже.
- Иронија је лош облик комуникације.
- Прецењивање сопствених способности је знак слабости.
- И млади и родитељи уздишу: „Нико ме не разуме!
- Јасноћа такође значи транспарентност.
- Тражење помоћи као родитељ није знак слабости.

2.3.1 Ви сте на њиховој страни

У свим тренуцима кризе је важно да следеће јасно кажете свом детету:

- „Сматрам да си вредна и драга особа, чак и ако критикујем неко твоје понашање.“
- „Занима ме шта мислиш и кажеш. Важно ми је да чујем твоје мишљење, чак и ако га понекад не делим с тобом.“
- „Пробаћу да гледам ствари твојим очима да бих могао(ла) да те разумем.“

- „Пробаћу да поштујем твоје право на самоодређење, чак и ако ми је то понекад тешко због моје жеље да те заштитим ми то понекад отежава.“
- „Желим да те погледам, не дате повредим. Немој да се скриваш од мене.“

2.3.2 Разумевању претходи слушање.

Да би се постигла култура демократије, вештине комуникације су неопходне у отвореном друштву.

„Прво ме саслушај!“. Људи понекад разговарају као да играју пинг-понг. Прво један каже нешто, онда други после то прокоментарише. Када један престане, други настави. Свако само чека док други не направи паузу да настави са својим током мисли. Обоје покушавају да убеду другог у своје тачку гледишта а да се заправо суштински не упуштају у међусобни разговор. Свако о њих одмах врати лоптицу оном другом, уместо да је прво ухвати, погледа је из свих углова и, тек онда кад то уради, врати је. Када играте пинг-понг, чекање и гледање би вероватно иридантно, у разговору је то од виталног значаја.

Ако желимо да се потрудимо да разумемо гледишта и мисли друге особе, важно је да покушамо и да гледамо на ствари њиховим очима. Ако то можемо да урадимо као одрасли, онда својој деци дајемо добар пример.

- Немојте да коментаришете сваку ствар коју каже ваше дете.
- Прво пробајте да разумете шта је хтело да каже тиме.

Ово су два једноставна правила разговора, али примењивати их у свакодневном животу може представљати изазов. Шта то конкретно значи када живите са младим људима?



Пример: претпоставимо да ваш син долази из школе.

Прва реченица у комуникацији често буде само зачикавање, изражавање емоције или испипавање спремности друге особе на разговор. На ово можете да одговорите (као пинг-понг играч) лекцијом о томе како да се пристојно говори као лепо васпитана особа. Али такође можете то и да игноришете и, уместо тога, да зађете мало дубље у разлоге зловоље: „Шта те толико наљутило?“ „Џулија је глупа крава!“ Ако одговорите: „Рекла бих да ти је Џулија девојка?“ разговор се развије у сасвим другом и конструктивном правцу.

Допрећете до сржи овог проблема само ако се уздржите од коментара и, уместо тога, усредсредите на слушање и охрабривање да се отвори. Можда ћете сазнати да је имао проблема у школи зато што му Џулија није дала да препише током теста у школи. Када је покушао да погледа у књигу, наставница га је ухватила, узела му рад и казнила га лошом оценом. Не морате да му кажете да није довољно учио и да је заслужио лошу оцену. То зна и сам. Ако му то кажете, оне ће онда кренути да се затвара и да се жучно брани. Немојте да испровоцирате ово одбрамбено понашање. Када родитељи разговарају са својом децом, често то раде са васпитног а не са комуникационог и психолошког стајалишта.

- Ја, твоја мајка, твој отац, ти говорим нешто важно. Тако да ти, моје дете, треба да извучеш сопствене закључке и поступиш у складу с тим!
- Ако сам у праву у вези са овим, ти, као моје дете, треба да разумеш и да се не увредиш!
- Ако залупиш врата на безазлену примедбу, то је безобразно!

Разумљиво је да се ово каже, али не помаже да се реши било какав проблем, зато што разговори са нашом децом подлежу истим правилима, грешкама и реакцијама као када комуницирамо са другим одраслим људима.

Изнад свега, начин на који разговарамо са својом децом треба да представља модел онога како бисмо желели да она разговарају с нама и како треба да разговарају са другима.

Када се неко осећа као да му је друга особа ударила на самопоштовање, онда типично почне да се брани. У претходном примеру, то би могло овако да изгледа: у одговору на критику, могао би да каже: „Немој ми рећи да никад ниси преписивала од других када си била у школи!“ Прихватање сопствених грешака је лакше када можете да оптужите друге да раде исту ствар.

Ако ви учите своје сопствено понашање као родитеља одсликано у овим примерима, можете знати да сте у неким приликама напали самопоштовање вашег саговорника и избегавајте такве конфронтације у будућности. Уздржавање од било каквих одбрамбених коментара може да допусти да се отворено настави разговор.

Пажљиво слушање не само да вам помаже да видите тачку гледишта друге особе, већ и да разумете његова осећања. Изнад свега, то вам такође помаже да боље схватите шта се догодило, како сте се осећали и које закључке из тог можете да изведете. То много више помаже него било каква врста критике. Понекад можда одмах не разумете шта ваше дете стварно жели да вам каже. Можда се неспретно изразило, или можда ни само није схватило проблем.



Можете да помогнете и себи и свом детету ако, уместо давања одговора или додатних коментара, само поновите оно што сте разумели и шта вам је речено. Не ради се толико о речима, већ о емоцији иза речи. На пример, на коментар „какво срање“, можете да одговорите: „Изгледа да си се баш изнервирао.“

Ова врста комуникације може бити врло корисна у покушају да стекнете јаснију слику о томе зашто је ваше дете узрујано. Ако сте нешто погрешно разумели, дете може да каже „ Не, не то, него...“, или да настави причу „Да, зато што...“. То је добар начин да продрете у суштину проблема.

Уздржавање од коментара и одговора може чак да подстакне ваше дете да се осврне на сопствено понашање, чак и да само каже нешто самокритично о себи или да се отвори о стварима које иначе не би поделио са вама. Али то је једино могуће ако се не плаши напада или реперкусија од вас. Младим људима је посебно тешко да говоре самокритично о сопственим слабостима или грешкама. Одрастање и постајање делом демократског друштва је дуг пут, који никад стварно нема краја.

Међутим, Увид и самокритика су једини начин да се постигне поуздана промена у демократији. То се односи како на појединце тако и на друштво у целини. Користите аналогију пужа који иде полако и пушта пипке. Један груб додир и она поново увлачи своје пипке. Критиковање, снисходљиве, ироничне примедбе родитеља су сличне овим грубим додирима. Оне непотребно отежавају истраживање, постизање раста и самопоуздања.

То не значи да треба да третирате своје дате као порцеланску лутку. Напротив. Што је старије то може да покаже више разумевања логичких односа између различитих чињеница или различитих ситуација. Када је дете мало, треба да се уздржите од неких својих негативних личних реакција или емоција зато што дете не може да их разуме. Ипак можете и треба да разговарате са старијом децом о својим сопственим страховима и манама, као и амбивалентним и супротстављеним осећањима. Ви и ваше дете треба све више да постајете једнаки партнери, где обоје треба да разумете и узмете у обзир осећања оног другог. На тај начин деца постају део друштва као компетентни демократски грађани.

2.3.3 Поступање са несигурношћу у сопствену вредност.

Током неколико година, бавићете се адолесцентом чија слика о себи је замагљена и нестабилна и чије самопоуздање може да се избаци из равнотеже најмањим потребом. Може бити тешко изаћи с тим на крај. Понекад ће ваше дете прштати од претераног самопоуздања, а у другим тренуцима ће га обузимати сумња у самог себе. Понекад конверзације могу бити лаке и разумне, а у другим

тренуцима, чак и најбезазленија опаска може лоше да се схвати. Чак и када имате посла са најснажнијим одраслим особама, разговори могу бити посебно делотворни ако ниједна страна не осећа да је њихово самопоштовање нападнуто. Тренутак када се доведе у питање нечије самопоштовање, та особа се нађе у ситуацији када више не може да реагује објективно и почне да се брани. Да ли тај напад јесте или није био намеран је ирелевантно, оно што је важно је да је довео до ових осећања. То поготово важи за младе људе који се редовно осећају нападнутим и за које чак и објективна примедба може бити схваћена као критика која заболи.

Наставник који критикује стил учениковог есеја добије дрзак одговор: „то је мој стил, не мора да вам се допада!“, или мајка, која напомене да јој је ћерка превише нашминкана добије одговор: „Само си љубоморна зато што ти више не изгледаш добро.“ У таквим ситуацијама, могуће је да се и одрасли увреде. Зашто детету може да „прође“ да тако разговара, када им је само упућена обична критика!



Такве грубе опаске онда могу да активирају грубе опаске у супротном смеру, и пре него што сте трепнули оком, обичан коментар се претворио у жесток рат речима.

Родитељи који овако реагују чине то до неке мере оправдано. Не желе ни они да их се грубо нападне и желе да науче своју децу да се не поступају ружно према другима. Али то није мудро, зато што ће се порука изгубити у жару тренутка.

Као стабилнија, самопоузданија страна, морамо да створимо окружење у коме крхко самопоштовање може да се залечи и порасте. Чињење уступака, иако тешко и неузвраћено понекад, може бити од помоћи.

Како настаје и колеба слика о самом себи ваших адолесцената, важно је пажљиво бирати речи. Немојте коментарисати како су се обукли или учинити да буду болно свесни себе.

Уместо тога, пустите их да расту и уче.

2.3.4 Критика је дозвољена – али као порука у првом лицу!

У култури демократије, свако треба да има могућност да искаже своју критику и да остане при њој. Када критика не може да се потисне, који је најбољи начин да се ваше речи чују, а да не испровоцирате одбрамбени став?

- **Неуспех бр. 1:** „Јеси ли ти то кренула у циркус са тим лицем?“

Можда је намера била да ова примедба звучи шаљиво и да ублажите критику. Међутим, иронична је и људи са ниским осећајем самопоштовања на то лоше реагују. Љутити одговор и залупљена врата су загарантована.

- **Неуспех 2:** „Грозно изгледаш!“

Овом примедбом се не критикује само нешто то је необично, већ читава особа прилично уопштено и бези појединости које би се могле разумети. То мора увредити некога које управо уложио много напора да се спреми за журку.

- **Неуспех 3:** „Изгледаш као да ти се крв осладила“.

Мислите? Ваша ћерка то не мисли и сад ћете од ње то и чути. Многе жене стављају јарко црвену шминку на своје усне и притом им добро стоји.



Можда само мислите да се та боја не слаже са нежним, младим лицем ваше ћерке. И јесте вам, уосталом, и даље врло необично да видите да се ваше дете облачи као жена. А можда и мислите да то није примерено њеном узрасту и да и други могу да мисле како је чудно. У том случају, тако и реците!

Да бисте то урадили, пре свега, постарајте се да не кажете „Изгледаш...“, или „Ти си...“, већ „Мислим да...“. Та разлика вама може изгледати безначајна, али није. Упућивање директне критике другој особи се може доживети као напад и ствара дефинитивни суд који се не може променити. Коришћењем фраза као што је „Мислим да...“ критика се започиње благим мишљењем пре него прихваћеном истином. То омогућава другој особи да се сложи или одбаца примедбу. Реченице са „Сматрам...“ или „Мислим...“ позивају на дијалог, дискусију и размену мишљења.

Али да претпоставимо да је примедба, без обзира како пажљиво сте бирали речи, изазвала одбрамбени одговор код ваше ћерке. Она се осетила нападнутом, чак и ако то није била намера. Иако сте љути, не желите рад речима, већ морате једноставно да обавите дипломатски разговор и да размените различите тачке гледишта. Да бисте то урадили, можда ће бити неопходно да се повучете и да помало поново надувате его своје ћерке: „Извини, нисам мислио да те увредим. Само си ми лепша без толико боје.“

Ако је повлачење сувише тешко, боље је завршити разговор него рећи нешто што ће да је заболи. Ако вашу ћерку занима ваше мишљење, а обично би требало тако да буде, можда ће следећи пут бити мање оштра.

2.3.5 Потврђивање позитивног помаже.

У култури демократије, битно је нагласити важност оснаживања. Претпоставимо да је ваш син, у нападу уредности, распремио две хрпе одеће, брошура, играчака и делова бицикла са пода своје собе. Само је трећа, испод прозора, остала. На то се може гледати као на чувену чашу с водом – или је до пола празна или је до пола пуна. Да ли треба да будете задовољни што више нема оних двеју гомила и што су поново изрониле ствари које су биле нестале? или треба да приговарате због треће гомиле и кажете, „никад ништа не завршиш до краја!“?

Ако морате да критикујете – немојте да генерализујете.

- Што уопштеније формулишете своју критику, то је већа вероватноћа да ће да примедба бити схваћена као напад.
- Никад не критикујте особу у целини, већ пре, појединачне обрасце понашања.
- Изоставите етикетирање и брзе пресуде из свог вокабулара.

Држите се појединачних ставки које други могу да разумеју.

НЕМОЈТЕ РЕТИ	РЕЦИТЕ
Како си се побогу то обукао?	Мислим да тај џемпер уопште не иде са тим панталонама.
Увек касниш.	Ово је већ други пут ове недеље да си закаснила.
Увек твоја мора да буде последња.	Молим те, пусти ме да завршим.

Генерализовани искази такође имају погубно дејство „самоиспуњавајућег пророчанства“. Са изразима као што су „опет изнова“, „константно“, и „стално“, и чак више називањем „Ти си један ...“, ви стављате дете које и даље расте и развија се у одређену категорију, приписујући му одређене врсте понашања а игноришући друге. Наводни спорах није увек спор већ понекад може да буде баш брз.

Приписивање понашања или особине адолесценту може значајно да обликује његову слику о самом себи од тог тренутка надаље.

2.3.6 Иронија је лош облик комуникације.

За културу демократије, свако треба да има право на признање. Иронија ствара осећање дистанце и критичке супериорности, а људи са мало самопоуздања могу бити посебно на то осетљиви. Ако ваш син проводи сате разбијајући главу да ли да покупи своју симпатију са аутобуске станице, или ако се ваша ћерка понаша као да јој се свет срушио због бубуљице на носу, немојте дозволити да се види шта мислите о томе. Са седамнаест година и ви сте можда исто тако реаговали! Осим тога, зауставите осмех док вам ћерка прича о својим фантастичним идејама за праведнију расподелу богатства у свету. Задовољство је видети да на томе ради. Ни Карл Маркс није написао „Капитал“ са четрнаест година. Ароганција и иронија су најсигурнији начини да постигнете да се деца повуку и заћуте. Зашто уопште разговарати са старим људима кад нису вољни да разумеју?

2.3.7 Претерана самоувереност је знак слабости.

За културу демократије, то значи да грешке треба да буду прилика за учење. Са константним, болним осећајем инфериорности код младих људи може се понекад изаћи на крај само испољавањем понашања које изгледа претерано самоуверено.

Ако родитељи реагују на ово понашање притиском и куђењем, могу учинити да се њихово дете осећа још свесније своје инфериорности; што доводи до тога да још више „порасту“ да би то компензовали. Једини начин да се то неутрализује је, зато, да се обрати више пажње младој особи и да се подстакну њене позитивне стране. Да им се покаже више уважавања него критике. С тим да, то може да буде приличан изазов када се и сами родитељи осећају нападнутим и изнервираним.





Размислите о овоме када се ваше дете буде правило важно или се хвалисало. Можда се ради само о надкомпензацији: превазилажењу страха тако што се прави опасан. Или алтернативно, прави се као да му нико ништа не може кад је направио грешку.

2.3.8 И млади и родитељи уздишу: „Нико ме не разуме!“

За културу демократије, то значи покушати да се нађе сопствено место у друштву. Млади често могу да се осећају јадно и да им није ни до чега и да имају проблеме са својим пријатељима, одраслима и целим светом. Сви их исмевају, чекају у реду да им стану на жуљ. Када се тако осећају, могу бити прилично непријатно друштво – себи и другима око себе. Да узмемо следећи пример: Девојка се спрема да се нађе са друштвом баш у тренутку када је требало да помаже око неких оправки у подруму. И док је њена мајка благо замоли да остане и помогне, отац љутито нестане у подруму. Девојка онда повишеним гласим каже да је то ионако њихова кућа и де је подрум за њихово вино. Ту су тензије већ експлодирале. У том тренутку, са ћерком у таквом расположењу, да проценимо какве су реакције родитеља. Иако можда мало стереотипно приказано, овако је могло бити:

Мајка, као и обично покушава да угоди свима. Управо је покушала да посредује у спору између оца и ћерке – у жељи да мало ублажи ћеркино грубо обраћање а истовремено да постигне да отац боље разуме ћеркине жеље.

Муж јој то замера, те сада његова жена мора да трпи лошу атмосферу. И? Да ли јој је ћерка захвалила на посредовању? Зар није могла да се добровољно јави да помогне са реновирањем? Уместо тога је побегла са непознатим младићем, кога мајка не одобрава. Упркос њеном веома пажљиво сročеном прекору бесно јој је одговорила. Себична је и незахвална. За који тренутка ће јој супруг рећи, самозадовољно: „Јер видиш шта добијеш за своју добродушност!“

Ћерка сматра да је мајка сувише млако стала на њену страну. Ионако је оба родитеља стално нешто куде. Мајка често наступ са пуно разумевања, али кад треба, никад се не заложу за њу. С друге стране отац такође мисли како је несхваћен. Зар се није он увек толико трудио око своје ћерке? Зар жене у његовој породици стварно морају сада да га приказују као гордог лава? Зашто његова жена мора увек да му забије нож у леђа? Њено стајање на страну ћерке је потпуно неправедно.

Тако, нарочито у периодима када деца желе да постану самостална, читаве породице се запетљају у међусобно неразумеваше, разочарање, неизговорене прекоре и увреде. Свако тумачи речи оног другог на другачији начин и сматра да је његово/њено виђење ствари једино исправно. Сви су љути једни на друге и нико не покушава да сагледа ствари из туже перспективе. У ствари, неки чак ни себе не разумеју.

2.3.9 Јасноћа такође значи транспарентност.

За културу демократије, то значи бити транспарентан и разумљив. Родитељи имају тенденцију да дају прикривене изјаве и молбе. Желе да буду пажљиви у својим аргументима и желе да обзирно формулишу своје реченице да никог не увреде. Међутим, деца не воле такве прикривене апеле. Често се осећају несигурним у своје тумачење и желе да јасно знају какав је њихов став.

Претпоставимо да ваша ћерка пита да ли може да преспава код другарице.

Ви одговорите: „Да, да, слободно. Свугде је лепше него код куће.“ Али ваше набрано чело се не уклапа са ваши јасно израженим пристанком. То вас чини несигурном и љутом. Зато што ваша ћерка осећа да се не слажете, али колико и зашто, не може да просуди из ваше реакције. Али ако стварно оде, ви сте озлојеђени. Замерање тј. озлојеђеност је често скривена реакција која подстиче неразумевање зато што дозвољава различита тумачења, а зато што особа која се увреди обично ћути, друга особа не може да провери да ли је њено тумачење исправно или не.

Зашто не кажете отворено и јасно шта мислите?

На пример, већ вас месецима мучи да ваш син никад не иде самоиницијативно у продавницу: Највише што уради је да дода своје захтеве на списак за набавку. Стално понављате реченице као што су: „Зашто увек ја морам да идем у продавницу? „Теби је баш лепо да имаш некога да те двори!“, „Волела бих да доживим.....“, а онда се наљутите зато што се његово понашање не мења. Уместо тога, зашто само не кажете, „Хоћу да ти данас идеш у набавку.“?

Никад није добро да родитељи одгајају децу која прикривају своја осећања само ради мира, ни за родитеље ни за дете.

2.3.10 Родитељи који се добро осећају у сопственој кожи су такође бољи родитељи.

Мајке и очеви који су устручавају у својим изјавама исто то од своје деце. Али деца су много мање уздржана у свом избору речи од нас и могу често да промаше. Када их чујете шта изговарају, можда треба да покушате да се запитате не: „Зашто ми мој син говори такве ружне ствари?“, већ: „Шта је то што га је тако узрујало?“. Међутим, ако не успете, и његов безобразлук вас доводи до лудила, онда то и кажите, јасно и снажно, ако је неопходно. Заборавите на идеју да у доброј, функционалној породици морате увек да разговарате једни с другима љубазно и избалансирано.



Деца су често крајње несвесна прикривених апела. Чак и ако су их разумели, често се праве да нису. Као што је Гете рекао: „Приметите намеру и онда сте узрујани“. И деца и одрасли су јако добри у читању између редова.



Гласна, емотивна али разумно фер свађа може да pročисти ваздух као олуја. Зато исто важи за поступање према деци у пубертету као и за демократско друштво: боље је препирати се сваког дана него уопште не разговарати. Да не заборавимо, упркос ентузијазму и жељи да дискусије буду јасне, чак и у најдобронамернијој атмосфери није свакоме увек до разговора.

Понекад млади врло мрзовољно реагују а питања или понуду да се разговара.

- Осећају да их испитујете.
- Не желе о томе да разговарају.
- Желе прво сами да се с нечим суоче или више воле да о томе разговарају с друговима.

У тим ситуацијама, даље инсистирање је неприхватљиво и штетно. Може оставити утисак непоштовања њихове приватности. А млади су посебно на то осетљиви.

Испитивање вас подстиче да лажете! Ако родитељи превише притискају, они често децу стављају у искушење да им понуде јефтине изговор као одговор не би ли их оставили на миру. Стога, у било ком узрасту и за било које питање, треба дозволити такође да одговор буде и: „Не желим о томе сада да разговарам“.

Неопходни је знак поверења и признавање аутономије деце да дозволите такав одговор, чак и када је то понекад тешко прихватити. Посебно кад их нешто брине, желећете да сазнате шта се догађа, али не смете да силите ствари.

Никад себи не дозволите да паднете у искушење да кришом читате писма или дневничке белешке своје деце. То је тако озбиљна и значајна злоупотреба поверења да може бити оправдана само у ситуацијама живота и смрти и крши основно демократско право уграђено у закон: право на приватност.

Овде је трик у томе да се понудите без наметања. Ваша деца се морају осећати сигурно јер знају да ћете увек бити ту да их подржите када сами не могу. „Кад су ми потребни, ту су.“

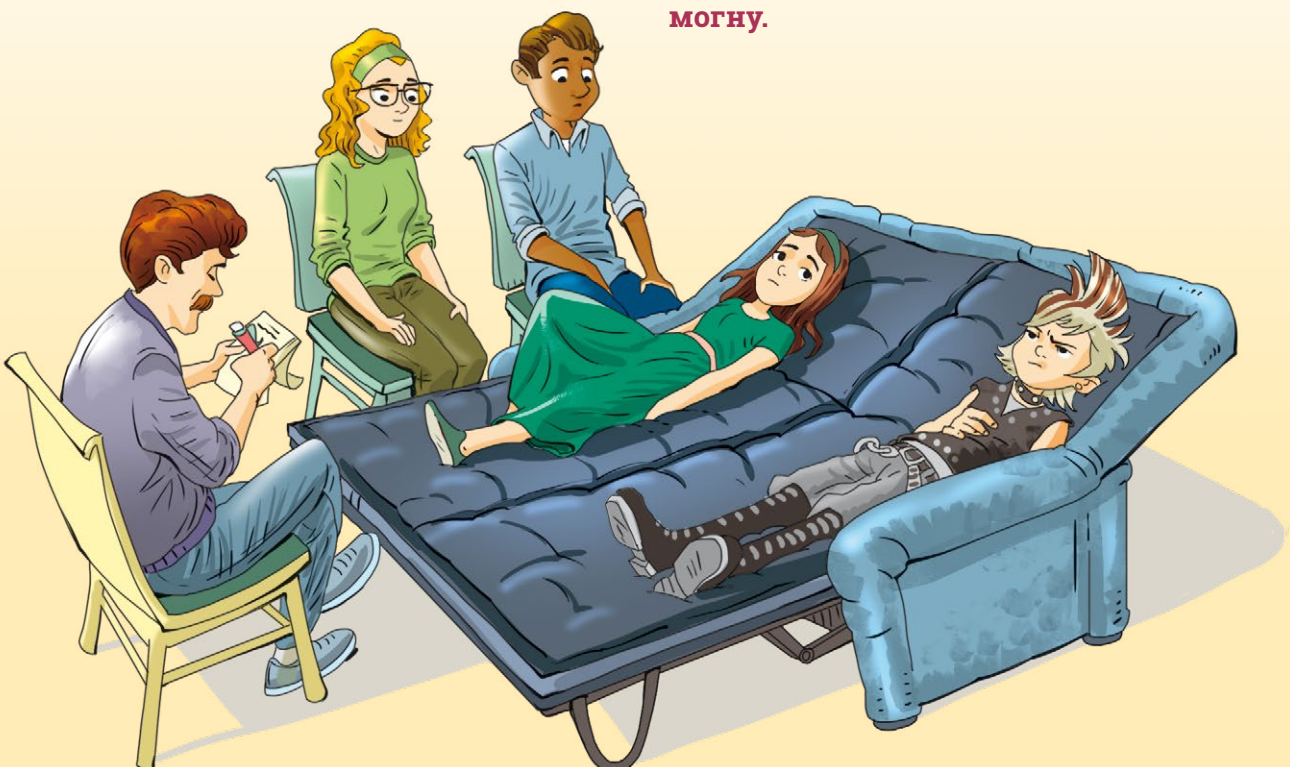
2.3.11 Тражење помоћи као родитељ није знак слабости.

За културу демократије, ово значи да решења захтевају сарадњу и емпатију. Када седите у миру и тишини, може бити лако погледати шта кажу књиге и да себи поставите задатке и донесете чврсте одлуке о томе шта ћете радити у будућности. Међутим, обично је много теже постављене задатке преточити у реалност.

Због тога:

- када вас страх или љутња изнова блокирају да поступите сталожено
- када више не можете да функционисте једни с другима или сами,
- када једна особа стално погрешно разуме другу

... Дозволите стручњацима да вам помогну.



Коришћење услуга специјалисте није признање сопствене неспособности. Често, када је неко сувише лично уплетен, или је ангажовао превише емоција у неки проблем, може имати проблема да дела и крене напред. Нека непозната особа, поготово неко ко је обучен да посматра, може да сагледа читаву ствар критички и непристрасно, што може бити од велике помоћи.

Наравно, најбоље је да цела породица може заједно да добије помоћ, зато што када живите заједно, нико не може да избегне да буде укључен. Наравно, може се показати тешким да убедите свог сина или ћерку да иду са вама. Довући их против њихове воље је комплетно бесмислено.

У вашим покушајима убеђивања, избегавајте окривљавање.

- Не „Желим да идемо зато што ти...“
- Већ: „Желим да идемо јер желим да те боље разумем“, „...зато што можда могу да вам помогну да се боље слажемо“.

Ако не успете да убедите свог сина, ћерку партнера(ку) да идете заједно, можете да одете и сами. Пошто у породици свачије понашање међусобно утиче на друге и зависи од других, можете очекивати да промена у вашем понашању може такође довести до промене у понашању других чланова породице.

Када идете у центар за саветовање, неће вам рећи где грешите. Неће вас бомбардовати саветима које не можете да спроведете у пракси. Пре ће вам помоћи да испитате и средите своја осећања и мисли и да вам буде јасно шта то желите да промените. Добићете подршку да то урадите у малим, реалним корацима.

Ако идете на саветодавну сесију као породица, они ће вам помоћи да разговарате једни с другима и начин да свако буде саслушан, нико не буде увређен или игнорисан, а да се нађу решења која никога не повређују. Ниједан саветник неће судити ко је у праву а ко грешити у споровима, или има јаче аргументе. Нико неће заузимати страну. Стога, свако може да има једнаку корист од тих дискусија.

2.4 За тренутке мира и тишине: Шта је адолесцентима потребно. Седам корака до самоодрживости.

Када се вратите у прошлост и размислите о годинама када сте ви сами постајали оно што сте сада, можда се сетите шта је вама самима било потребно. Ми овде предлагемо седам таквих потреба. Да се не схвати сувише озбиљно, интересантно је колико често се број седам јавља у историји човечанства. Свет је створен за седам дана, а и у недељи их има баш толико. Има седма светских чуда и седам патуљака у бајци. Научници претпостављају да је посебни статус броја седам заснован, између осталог, на једном астрономском феномену. У древна времена, планете и звезде које су биле јасно видљиве голим оком су се сматрале пребивалиштем богова. И било их је седам: Сунце и Месец, заједно са планетама Меркур, Венера, Марс, Јупитер и Сатурн. Овде представљамо седам потреба које адолесценти изнова вербално или невербално изражавају. Разумевање тих потреба нам такође помаже да будемо добри родитељи.

Адолесцентима је потребна похвала, али не вербална брза храна.

„Добро си то урадио(ла)!” је реченица коју родитељи треба чешће да изговарају. Адолесценту је преко потребно и одобравање и признање. Без уважавања, постају несрећни, огорчени и несигурни. Похвала им помаже да превазиђу препреке, јачају своје самопоуздање и мотивише их, под условом да је искрена и долази из поузданог извора. Истраживачи су установили да успех води ка успеху. Неуспех, константна критика и контрола имају негативан утицај на самопоуздање младе особе.

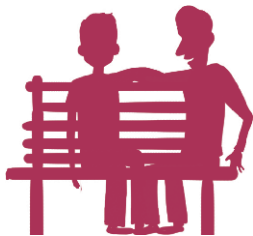


Па ипак, похвала деце је пречесто вербална брза храна родитеља који имају мало времена ових дана. Пре две или три генерације, деца су често држана у зависности пуној страха претераним критикама које боле. Али данас родитељи имају тенденцију да усређују своје потомство безрезервним одобравањем и понекад претераним уважавањем. Многи родитељи не желе да буду ауторитарни,

пошто знају вредности свакодневне демократске културе. Желе да користе оснаживање да подржавају и јачају своју децу, али то заиста једино има смисла ако с похвале и подстицање реални. Уосталом, похвала се мора уделити у правој дози и правом приликом. Да ли је ваш адолесцент поставио сто? Да ли је добио најбољу оцену на испиту на факултету? Победио на фудбалској утакмици? Ово су веома различите врсте важних прилика и морају бити признате и на њих се мора реаговати другачије. Рећи „Браво, одлично си то урадио(ла)“ за свако постигнуће је скоро подједнако лоше као кажњавање свог адолесцента незаинтересованошћу. Осим тога, похвала није никако увек најбољи начин да се поправе резултати. Похвала може чак и парализати знатижељу и интересовање зато што се понекад онда успех постигне тако што калкулише на основу награде која га прати. Истраживања понашања су нашла да деца и млади који предузму неки задатак без икаквих изгледа за награду боље пролазе од оних који знају да ће бити награђени. То је због тога што убрзо изгубе интересовање и постижу мање добре резултате генерално зато што не сматрају ту активност важном саму по себи, већ је просто предузимају због награде која их чека када заврше.

Адолесцентима је потребна нежност.

Ова мисао је усађена дубоко у нас одрасле: чини се да су адолесценти превише одрасли за родитељску нежност. Али ускратити им е није добра идеја. Физичка нежност је од виталног значаја за свакога, укључујући адолесценте. Загрљајима с може превазићи љутња, жалост, депресија, стрес, усамљеност и страх, и у многим случајевима је делотворнији него дубоки разговор. Зато што су љубав и нежност, могли бисмо чак да одемо тако далеко па да кажемо, људско право и основни елемент нашег заједничког схватања живљења у демократији: нежност нас повезује с другим људима и ствара осећање припадности свету.



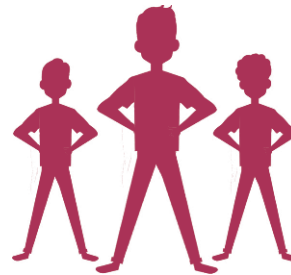
Међутим, није довољно да просто кажете свом детету „Волим те.“ Морате бити у стању да то дубоко и директно осећате од врло раног узраста.

Кожа је описана као најважнији орган поред мозга. Дете учи да воли примарно преко коже, свог највећег чул-

ног органа. Чврсти загрљај ослобађа ендорфине – хормоне среће, који имају брзо делујући умирујући ефекат смањења бола и подизања расположења. Истовремено, нивои хормона кортизола се смањују. Тако да дете које је уплашено или повређено па тражи заштиту у рукама своје мајке или ова, инстинктивно ради праву ствар. Грљењем и мажењем се такође јачају и имунолошке функције и унапређује интелигенција. Грљење и мажење смирује агресивну и хиперактивну децу свих узраста и орасположи тужну децу. Деца коју много љубе и грле показују значајно повишене нивое активности у левој фронталној хемисфери мозга, подручју одговорном за радост и срећу. Адолесценти стичу сигурност и самопоуздање кроз чврсте, стабилне односе са онима у које имају поверења. То неопходно укључује „дванаест загрљаја дневно“, за које је славна докторка и психотерапеуткиња Вирџинија Сатир (1916 – 1988) рекла да су свакоме потребни за раст и сазревање. Њу су цитирали да каже да је нама, људским бићима, потребно најмање 4 загрљаја дневно за опстанак, најмање 8 загрљаја дневно за одржавање, али 12 загрљаја дневно за раст и развој. Они који не добијају љубав и нежност од својих родитеља пате због тога.

Адолесцентима је потребна њихова дружина.

Укључивање детета или тинејџера у банде или дружине скоро никада није повезано са насиљем већ је просто део нормалног развоја адолесцента. Пошто дете научи да се спријатељи са појединцима, способност да се придружи некој групи је други најважнији стуб у коме деца уче да изграђују здраве друштвене односе. Сарадња, комуникација, размена, развој и партиципација са другима су основне демократске вредности. Док је код пријатељства између две особе примарни циљ само комуникација, чланство у групи иде корак даље и јача поверење и осећај припадности младе особе. Они обично развију снажан осећај оданости, без обзира да ли се ради о групи која игра фудбал или правио рукотворине.



Није случајност да се у већини најлепших књига и филмова за децу ради о групи пријатеља. У њиховом искуству из дружине или групе млади људи развију дух заједнице и јавни дух. Имају прилику да покажу солидарност и емпатију и уче о границама кроз тешке ситуације са којима

се група суочава. Да би се то постигло, група мора имати одређени степен слободе, где су тешке ситуације омогућене и где могу и да кажњавају и да буду кажњени а да не трпе превише далекосежне последице. Родитељи, с друге стране, морају да прихвате да различита правила важе у групама адолесцената него међу одраслима.

Забринутост да би дружина могла имати лош утицај на децу је у скоро свим случајевима неоснована. Много је вероватније да ће деца испасти из колосека због родитељства у коме се не показуј љубав, заинтересованост или је оно ометено. Заправо, групе пријатеља могу чак заштитити адолесценте од невоље, подсећајући их да нису сами.

Адолесцентима су потребна правила.

Васпитање без стандарда и ограничења доводи до себичног понашања. Породица је жив организам те, иако јој је потребна трунчица хаоса, такође су јој потребне структуре и правила којих сви могу да се придржавају. Само тада деца могу да развију ту дивну уметност испетљавања и импровизовања. Одређена количина хаоса је неизбежна, без обзира на све, зато што деца увек живе овде и сада. Њих не занима јуче или сутра, а тек после много година могу да се ослоне на искуство и, надамо се, планирају и смотрено поступају. Али док се то не догоди, потребна су им правила и ритуали, и наравно великодушност, машта и флексибилност.

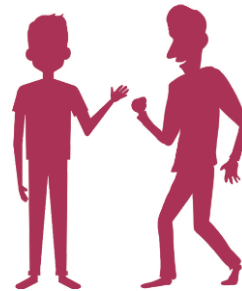


Међутим, да би то научили, потребна им је породица са подршком. Канадски педагог, Барбара Колоросо пише: „Породица са подршком је упоредива са кичмом, она је чврста па ипак савитљива. Пружа неопходну подршку која омогућава деци да у потпуности препознају и доживе своје јединствено и истинско сопство“. Али за ово, родитељи морају бити довољно строги. „добри родитељи не дају својој деци све што желе и уче их лепом понашању.“ То нису речи одраслих, већ резултати репрезентативне анкете адолесцената. Скоро 70 процената свих узраста 8 до 18 година, према тим резултатима, желе да родитељи буду фигуре од ауторитета и узор.

Али свакодневном заједничком животу су потребна правила, чак и ако су нека наизглед банална. Уобичајени примери обухватају следеће: сви кажу када ће доћи кући; свако поштује туђу имовину; сваки члан породице има прави да буде неометан одређени период времена током дана. То је једини начин да пубертетлије постану стабилне одрасле особе са хумором, упорношћу и здравим разумом.

Адолесцентима је потребно да науче да се препиру.

Деца се препиру међу собом, са својим родитељима, браћом и сестрама, и својим наставницима, друговима из разреда и пријатељима. То је нормално. Деци се мора дозволити да се боре. Препирка је исто толико важна за њихов лични развој и зрелост колико и храна и пиће и редовно похађање школе. Нико не може да буде слadak и фин све време. Међутим, пре него што почну школу, деца је требало да науче да не ударају, не чупају за косу нити гурају другу децу. Осим тога, ако с браћа и сестре препиру, родитељи треба да избегавају да стану на нечију страну, већ да сваком детету дају прилику да изразе своју тачку гледишта. Немојте коментарисати њихове оптужбе и подстичите их да нађу решење свог проблема међу собом. Чак и ако вас старија деца понекад притискају за мишљење, да се докаже ко је у праву а ко греша, немојте од себе правити судију!



Међутим, понекад се чини да нека деца и млади екстремно агресивно реагују на сукоб. Многи педагози су сада мишљења да се сукоби међу адолесцентима повећавају и да се решавају борбом много чешће него раније у форми која иде много даље од оног што је прихватљиво. Осим тога, скоро да нема филма на телевизији или у биоскопу који не садржи опипљиве сукобе. У светлу тога, деца уче вештине сукобљавања и мирнења пре свега када су сведоци сукоба између својих родитеља, и виде како њихове мајке и очеви могу да се смеју себи, нису озлојеђени једна према другом и одбијају да један другом помињу прошле грешке. Када се родитељи расправљају, треба увек врло да се труде да остану фер, зато што деца посматрају веома помно препирке својих родитеља. У случају велике свађе, деца не треба да буду у тој просторији. То може проузроковати да се осећају уплашено и генерално не би волели да буду укључени у касније мирнење.

Адолесцентима је потребно да нађу свој сопствени пут.

Родитељи знају много боље него њихова деца- адолесценти, али то није разлог да буду снисходљиви према њима. Забране и слепа послушност припадају педагошкој канти за смеће. Сви људи имају фундаменталну жељу да осећају, барем у неким областима живота, да имају контролу над својим сопственим поступцима и то, наравно, важи и за адолесценте. Команде као „немој то да радиш“ или уздаси „то се тако не ради“ ускраћују детету ово искуство слободне воље. Када су добра понашања прописана готовим системом правила и команди, онда се они спутавају а не подстичу. Ако се детету стално сигнализира: „Није ти дозвољено да радиш ово и ја ћу ти тачно рећи зашто“, то обично води право до тога да дете трага за већом самосталношћу и развија неспособност да процени последице лошег или опасног понашања.



Другим речима: с позитивне стране, деца могу значити стална изненађења и спонтане промене. С друге стране, могу такође значити хаос и чисту анархију. Родитељи стога имају оправдану потребу да уносе ред у овај хаос у редовним размацима путем норми, принципа и ритуала. Међутим, деца желе да нађу свој сопствени пут у свету а не да иду директно већ излизаним, унапред одређеним стопама својих родитеља.

Давање вашој деци скупа правила и прописа стога неће да им нашкоди, али одређени елемент слободе и флексибилности треба такође подстицати. Лепо понашање, правилно изражавање и сузбијање дивљих импулса треба да се контролише, али адолесценти понекад треба да буду подстицани да мисле својом главом. Због тога родитељи такође треба да се заинтересују које мотиве је њихово дете можда имало да учини нешто. Најбољи начин да се избегне гледање с висине и критиковање је да се дају јасни кратки искази. Уместо да кажете: „Немој то да радиш. Колико имаш година?“, кажите „Не допада ми се да ходаш са прљавим ципелама, то ствара додатни посао за мене.“

Адолесцентима је потребно да говоре о осећањима.

Деца су дана сигурно више просвећена од својих бака и дека, али су и даље још увек деца. Друштво се уопште више отворило према темама љубави и сексуалности последњих година, па ипак, су у порасту широм света, а број људи инфицираних ХИВ-ом се такође повећава. Данас, родитељи желе да едукују своју децу тако да она касније доживе сексуалност и љубав као нешто дивно и испуњавајуће. Желе да им пренесу много знања, зато што је то најбоља заштита од лоших искустава. То је разумљиво, али информације нису увек најважнији елемент одлучивања. Често, ставови и вредности могу играти већу улогу.



Оно што је важније је да ви као родитељи више говорите о осећањима са својом децом и адолесцентима. Не треба да кријете чињеницу да прерана и непријатна искуства могу да им сломају срце. Свакога дана, деца и адолесценти одузимају себи животе, понекад и као последица таквих искустава. Стога је адолесцентима хитно потребно да буду информисани о емоционалним успонима и падовима које љубав може да проузрокује.

2.5 Очувана блискост: Повезаност уместо васпитања



Неке јасне речи о васпитању у доба промене.

У данашње време многи родитељи не знају како да одгајају своју децу. Ово је углавном последица чињенице да ми данас, на основу уверљивих разлога, васпитно одступамо од метода које су примењивали наши родитељи, и њихови родитељи, па тако и од претпоставки о томе шта је исправно одгајање које су важиле дуго времена. Али, ако одлучимо да кренемо новим путевима, ми сами смо одговорни за њихов успех. Према томе, стално се бојимо да ћемо погрешити. У наредном чланку испитиваћемо тај страх постављањем неких питања и напорима да заједнички проучимо могуће алтернативе.

Да ли имамо оправдани страх да ћемо направити грешке у васпитању? Није лоше бити несигуран. Тек онда тражите нове информације, улазите у расправе са другима и утврђујете се у своме ставу. Наша демократија се суочава са новим изазовима, а изненадна пандемија COVID-19 је само један од њих. Светови бизниса, комуникација и вредности се брзо мењају. У данашње време, деца са озбиљним проблемима у развоју углавном долазе из породица у којима се још увек користе старе методе и у којима су родитељи увек сасвим сигурни да све раде исправно, као и у дисциплина, ред и поштовање које се рачунају више од свега другога.

Шта ја могу да урадим да моја млада особа крене тим путем? Има ли златних правила? Родитељи треба да користе своју интелигенцију, знатижељу и емпатију да упознају своје дете у првим годинама његовог живота. Треба да са њим проводе што је могуће више времена. А касније, не би требало да се мешају, већ да буду спремни да буду ту када је младој особи потребна подршка. Активно присуство у млађим годинама и пасивно присуство у каснијим годинама представља добру технику. Али време је овде чаробна реч.

Да ли неаутентична родитељска понашања имају лош утицај на децу? Дуго времена се сматрало да васпитање спроводе одрасли тако што ће стално разговарати са децом, исправљати их и кажњавати. Али ако родитељи у овом претерају и примењују неке васпитне приступе за које се надају да ће бити делотворни, деца то врло брзо примете. Они уочавају одсуство аутентичности у понашању својих родитеља и губе осећај блискости са њима.

Како би родитељи могли да буду успешнији? Потребно је да родитељи схвате да 90 процената родитељства представља интуитивно оријентисање деце према оцу или мајци: То се одвија, да се тако изразимо, између редова – посматрањем узајамног опхођења родитеља, понашања према суседима, и према њиховим родитељима, као и начина на који се препиру, једу и воле. Васпитање се апсорбује преко коже.

Шта је циљ васпитања? Кључно питање за родитеље не би требало да буде: како да натерам своје дете да уради домаћи задатак? Питање треба да буде: Каква особа моје дете треба да постане? Шта желим да испред себе видим када он/она напуни 25 година? Које социјалне и практичне вештине моје дете треба до тада да развије? Ништа од овога није резултат ниједног неаутентичног родитељског понашања, већ пре заједничког живота у породици. То се најбоље развија када сви уче једни од других, уместо да неко стално покушава да другога нечему научи.

Шта није у реду са редом, поштовањем и дисциплином? Деца у таквим породицама плаћају високу цену. Она постају предмет васпитања и не поштују своје родитеље као људска бића, већ више њихов вештачки ауторитет као васпитача.

У васпитању треба избегавати награду и казну.

Да ли је то тачно? Казне и награде су манипулативни инструменти који младој особи шаљу поруку која је колико јасна, исто толико и деструктивна: Ти си добар(ра) само онолико колико нас чиниш срећнима. Замислите мушкарца који награђује своју жену (или обрнуто) сваки пут када она уради нешто како треба. То се не би сматрало блиским односом, већ пре односом шефа и подређеног.

И стално се поново помиње кључни израз 'квалитетно време'. Шта се под овим подразумева? Када проводите време са својом децом водите рачуна да и ви имате своју личност у центру ваших интересовања. Ако млада особа утврди да је не сагледавате као појединца, као људско биће, већ само као пројекцију жеља својих родитеља, то може да за последицу има ниско самопоштовање. Ево детета не може да се развија изоловано од захтева и очекивања родитеља. Детету није потребна непрестана пажња, и у ствари, оно не жели да стално буде у центру пажње. У сваком узрасту, детету је пре свега потребна повезаност. Сви они желе да учествују у животима својих родитеља.

2.6 Нешто о чему треба размислити: Ваши адолесценти између глобалног умрежавања и индивидуалних изазова

Данашњи адолесценти су опремљени дигиталним технологијама и виртуалном стварношћу. За њих је умрежавање преко интернета важно и природно глобализовано средство у коме су сва дешавања некако повезана и у којима су скоро сви региони света лако доступни у сваком тренутку. Њихову младост одликује утицајна економска ситуација у којој не учествују сви равноправно. Данашњи млади људи обично са оптимизмом сагледавају будућност, али имају и изражену свест о друштвеној неједнакости. Они виде да им будућност доноси многе могућности, ако су спремни да уложе напор. Да би се припремили за ово компетитивно окружење, морају да планирају да буду независни и да науче да сами стоје на својим ногама.



Одрастање у условима кризе

У исто време, данашња омладина и млади одрасли живе у доба кризе и неподвижених догађаја: COVIDA-19, глобалне финансијске кризе, климатске кризе, повећања јаза између богатих и сиромашних на светском нивоу, распада система социјалне заштите, све већег броја неизвесних занимања, кризе везане за демографска кретања и пензије, изазова које доносе миграције, као и растућих претњи од тероризма – да поменемо само неке од њих. Неки стручњаци ово називају одрастање у условима економске кризе. Млади људи сада траже стабилност и осећај сигурности углавном у међуљудским односима на личном нивоу: у оквиру породице и са пријатељима.



Политички заинтересовани – али другачије

Међутим, они су свесни да и оно што се дешава око њих и заинтересовани су за социјални развој и ангажују се у том смислу. Они препознају да је функционалан демократски систем важна вредност. По правилу имају веома прагматичан став и спремни су да дају лични допринос ако верују да могу да постигну непосредни резултат. Ипак, многи млади људи се налазе под великим притиском захтева које пред њих постављају школа, универзитет, обука или посао, тако да не могу да постигну да се посвете и другим вредним циљевима. Коче их и широко распрострањене сумње у делотворност сопствених активности и преданости апстрактнијим политичким, социјалним и културним или еколошким циљевима. Већина њих је веома дистанцирана од званичних политичких структура, странака и влада. Али то не значи да су они аполитични, већ да само траже друге облике политичког изражавања.



Еколошка свест – између идеализма и жеље за личним развојем

Млади људи у данашње време су веома свесни питања везаних за заштиту животне средине и климе, као и дејства ове заштите на оно што њихова генерација може да очекује у будућности. Међутим, они често осећају као да немају детаљнијих информација и изражавају фрустрацију због тога што питања одрживости не наилазе на довољну пажњу јавних образовних установа. Принцип да се не троши ништа што није неопходно често прихватају у принципу, али га крше у свакодневном животу својим чињењима и мотивима да за себе лично изграде нешто

велико. Са једне стране, они виде растућу привреду као предуслов за постизање својих циљева у смислу посла и прихода, а са друге, сагледавају и да је то у супротности са потребом да се заштите и очувају природни ресурси. Ово контрадикторно понашање провлачи се кроз многа поља живота младих људи: Жеља да се користи ваздушни превоз да се „пропутује свет“, али и вегетаријанска исхрана да се спречи патња животиња; ношење „маркиране“ одеће да би се пред пријатељима показали у најбољем руху, али учествовање у онлајн кампањама које се залажу за одрживе политике; коришћење „паметних“ телефона да се иде у корак са савременом технологијом, али и опредељеност за живот без аутомобила да се заштити животна средина на свету када приватни превоз не буде више потребан. Многи млади људи су свесни ових контрадикторности у сопственом животу и развијају одређени самокритички став.



Најважнија ствар на свету: Поуздани лични односи

За младе људе, три ствари су најважније: да имају партнера од поверења, добре пријатеље и стабилан породични живот. То значи да се осећају сигурнима у поузданим односима. Значај личне подршке је посебно важан у светлу света који се одликује кризама и непредвидивим развојем догађаја, и у којима социјалне и економске структуре могу брзо да се промене. Лични односи са другим људима су стога безбедно уточиште за младе људе. Млади људи по правилу предност дају савременом моделу партнерског односа. Очекује се да ће подела рада између полова у будућности да постане равноправнија. У породици, оба партнера ће бити запослена и оба ће водити рачуна о деци. Међутим, када се ради о деци, већи део тог посла ће вероватно и даље остати на плећима мајке.



Прихватање различитости је важно за већину младих људи

За огромну већину младих, поштовање и уважавање различитости је важно, посебно због тога што све већи број људи и сами имају национално мешовито порекло. Многи

адолесценти имају иностране пријатеље или су окусили живот у иностранству или путовали по другим земљама. Према томе, препознавање културне разноликости и поштовање другачијих начина живота за њих је скоро стандард и неизоставни предуслов мирољубиве коегзистенције и толерантног, разноликог друштва у будућности.



Техничке иновације и дигитализација мењају живот драстично али непредвидљиво

Још један тренд о коме млади људи разговарају је дигитализација. Они су са њом повезани и на позитивне и на негативне начине. Са позитивне стране, има много обећавајућих и разноврсних иновација, рецимо могућност да се ради и купује од куће, да се користе аутомобили на сопствени погон и аутоматизовани јавни превоз, „паметне“ куће, или роботи који обављају кућне послове. Штавише, стварање нових техничких занимања отвара врата новим могућностима за развој каријере будућих генерација. Сва ова достигнућа помажу да се живот олакша и постане флексибилнији за све.

С друге стране, ова достигнућа доводе и до страхова од нежељених друштвених и економских последица. На пример, неки се плаше да се лична комуникација смањује, док изолованост расте. Млађа генерација брине и да ли ће све више радника током дигитализације да постане небитни вишак, чиме би се додатно повећала незапосленост. Они су свесни и ризика које доноси широко распрострањени надзор преко дигиталних медија и технологија. Међутим, то сазнање заправо скоро уопште не мења њихова понашања или поступке.

2.7 За родитеље и адолесценте: Живети у XXI веку

**Свет у коме живимо је једини
који имамо, и то је у реду.**

Шта одликује ситуацију у којој се налазе појединци у нашим друштвима?

Суштина је у еманципацији и одвојености појединца од његовог статуса, цркве и традиција; људи су одбацили све оно од чега се друштво састојало веома дуго.

Да ли нас је та аутономија превише оптеретила?

Пред људско друштво се постављају претерани захтеви, упркос његовом наводно супериорном знању и способностима. Тако је одувек било. Некада нам се и феудално друштво чинило несавладивим и никада нисмо доживели потпуно мирну егзистенцију. Али ова расправа се односи на индивидуализам, а не на аутономију. Коначно, аутономија и значи да законе доносите сами. Ми смо сви појединци, било да смо самостални (аутономни) или да нисмо. Индивидуализам, са друге стране, значи да увек просуђујемо последице нашег чињења само у односу на друге појединце и друштво у целини.

Али шта је са аутономијом нас, појединаца?

На основу сопственог искуства, појединци могу да открију шта су им жеље и будући циљеви. Самоодређење у њиховом животу даје им прилику да дефинишу смисао и пут сопственог живота, што се може сматрати аутономним или бар делимично аутономним.

Да ли се стога људи и даље осећају дезорјентисанима?

Раскид са старим решењима је ослабио утицај старог начина живота. Данас људи не могу ни да замисле колико је мало простора појединац имао за доношење сопствених одлука. Ми сада имамо друштво појединаца, а не заједница, и то је довело до промене динамике.

Дакле, ми смо све мање везани, а све више преоптерећени појединци?

Свакако да је везаност за институције постала слабија и проблематичнија. Могло би се рећи да су два светска рата у двадесетом веку институцијама одузеле невиност. Оне више немају стисак моћи јер су изгубиле и ауторитет и кредибилитет. Али, истовремено појединци не могу да живе без правила и ограничења.

Где се адолесцент учи аутономији?

Иако то звучи контрадикторно, аутономија се учи кроз односе са другим људима и искуства које се стичу у тим односима. Када дође до напетости, појављује се следеће питање: „Могу ли ја да будем у односу и да истовремено задржим аутономију?“. Аутономија постаје проживљено искуство, развијено кроз напетости у односима.

Да ли је и потрошња вид аутономије? Или је потрошња робе искључиво негативна?

Савремено друштво од педесетих година XX века наомамо одликује се експлозијом жеља и потреба. Људи више не морају да буду уздржани и скромни и нико их не приморава на аскетизам: месеци поста и жртвовања су изгубили смисао. Овакви ритуали скромности који су били снажно утемељени и у вери, буквално су збрисани. Каже се: Имаш жеље и треба да их оствариш. То је твоја аутономија. У старим бајкама увек се говорило: „Жеље доносе несрећу, буди задовољан оним што имаш.“ А изненада, такви ставови су нестали. Све што би човек могао да пожели доступно је и може да се купи, па то чак не морате ни сами да направите. И тако, мало по мало, испуњавање сваке жеље доводи до куповине робе. На тај начин, сваки предмет жеље се на крају претвара у робу која се може купити и продати. Људи заиста верују, кроз моћ рекламе, да ће им куповина новог пара патика донети срећу и задовољство. Појединцу је потребно много времена да схвати да у ствари, куповина тих ствари не доводи до испуњености. Када се увиди да упркос задовољењу материјалних жеља и даље остаје осећање да нешто ипак недостаје, може се развити депресија. Али то што недостаје није тако лако наћи, па ту празнину и даље испуњава потрошња на робу.

А шта је алтернатива? Да више немамо жеља?

Имати жеље је дивно, јер то наводи људе да размишљају даље онога што имају. Оне су покретачка снага за промену стварности. Али исцрпљени људи немају снаге да желе, и по правилу прихватају стварност онаквом каква она јесте. Адолесценција је најважнији део живота појединца, то је време када се развијају жеље и циљеви за будућност. У наредних 10–15 година, млади људи морају да нађу начина да испуне те циљеве тако што ће комбиновати своје снове са својим талентима и компетенцијама. У противном, можда ће морати да их се одрекну.

Кључно је да се те фантазије о величини и свемоћи замене свешћу о сопственим истинским способностима и талентима. Само они могу да се остваре. Ови разлози могу и да разјасне због чега је незапосленост младих тако озбиљан проблем. Поврх материјалне беде, долази и психолошка беда дубоке тескобе и недовољности. У таквим околностима, млади људи ће искористити сваку прилику да нађу начина да скрену са пута генерације дивних фантазија и окрену се доброј, сигурној будућности.

А како да подстакнемо креативност?

Има пуно приступа овој теми. На пример, све већа еколошка свест, у којој активности Гринписа, на пример, показују могућа решења величанственим акцијама. Исто тако, све популарнија вегетаријанска исхрана, која доводи до поновне процене односа између људи и животиња, или стални покушаји да се у градовима обезбеде нове могућности за живот и суживот. Застрашује, међутим, колику количину отпора и мржње ови напори могу да провоцирају. А и борба против ове мржње је тешка и напорна, јер не желимо да развијемо контра-мржњу.



2.8 Осећај празнине: Када деца изненада оду.

Када деца напусте дом, многи родитељи упадају у емоционалну празнину. Психолози то називају „синдромом празног гнезда“. У литератури се синдрому празног гнезда приписују изрази попут туге, усамљености, напуштености, празнине и бола.

Та осећања могу да буду веома интензивна и могу да доведу до психолошких проблема. Међутим, ова патологизација нормалног прелазног периода у животу је у многим ситуацијама превазиђена. Овај израз је скован педесетих година прошлог века, када су заиста многе жене имале проблеме у овој фази свог живота. Међутим, тада су многе жене биле домаћице и мајке и себе су дефинисале скоро искључиво кроз те улоге. Штавише, одлазак детета је обично био трајне природе. Они су се исељавали отприлике око своје двадесете године, почињали да сами зарађују и убрзо потом заснивали своје породице. Данас је овај биографски прелазни период много флуиднији и више се не одликује тако јасно дефинисаном почетном и крајњом тачком.

Родитељски дом дуго остаје прва тачка за контакт.

Узмите на пример, упис у школу. У прошлости су деца обично полазила у школу око седме године, а пре тога су цео живот проводила код куће, а после тога цео живот у школи. Сада многа деца иду и у јаслице и у вртић пре поласка у школу, тако да је овај прелазак из једне фазе у другу спорији и блажи. Слично је и када се деца исељавују из куће. Многи живе сами у стану током радне недеље, али се враћају кући за викенд. Ако се растану од партнера са којим су живели, опет је вероватно да ће се вратити у родитељски дом, јер је то прва стална база. Данас су стручњаци склони да говоре о „гнезду које се никада не празни“ или о деци која се стално враћају, тзв. „бумеранг деци“.

Одлазак детета, што је један од најнормалнијих прелазних периода у животу, добро подносе ментално здрави људи. Штавише, данас су многе мајке запослене и себе више не дефинишу само кроз своју улогу мајке. То значи да када се деца одселе, оне не морају да за себе траже неку потпуно нову сврху.





Очеви се често више изненаде када им се деца одселе.

Иако су жене често емоционално припремљене за овај догађај, за многе мушкарце то ипак некако долази као изненађење. Мајке чешће знају шта следи и очекују помешана осећања и знају да ће бити тужне или саме. Очеви, међутим, то не знају. Већина њих очекује да ће то бити позитивна промена и, у најмању руку, се изненаде зато што се нису унапред ментално припремили за њу. Они су често женама препуштали социјалне догађаје, као што су дечји рођендани, уписи у школу и слично, па су оне биле у стању да се боље припреме за дечји одлазак.

Када дете више није присутно, то за очеве може да буде велики шок. Шта сада да радим? Да ли сам нешто пропустио? Да ли сам могао да се више ангажујем? Иако син или ћерка и даље долазе једном недељно да оперу прљав веш, сав контакт се одвија преко мајке. Превисе често се дешава да мушкарац и даље зависи од тих посредних информација које стижу од партнерке.

Значи, очеви су ти који имају проблем.

Данас мушкарци између 50 и 60 година у просеку имају више проблема од жена, бар када се ради о њиховој деци. Али, као што се последњих деценија променила улога мајке, променила се и улога оца. Млади очеви у данашње време играју много већу улогу у развоју своје деце и стога ће се за празно гнездо припремати на другачији начин од њихових очева.

Млади одрасли људи данас напуштају родитељски дом у просеку са 24 године, прилично касно у поређењу са претходном генерацијом. Период адолесценције се продужио, а завршавање образовања, као и зрелост и финансијска независност која омогућава да се независно живи долазе у данашње време касније. Уз то, обично нема ни разлога да се што пре бежи од ауторитарне, заповедничке атмос-

фере дома, као што је то био случај пре 30 година. Различите генерације једне породице нису се никад боље разумеле него данас. Када се у данашње време деца одселе, већина мајки и очева је на крају своје пете или на почетку шесте деценије. То је јединствена фаза у животу за многе одрасле, када им деца постају одрасли, а родитељи им старе и можда је њима потребна помоћ, а уз то имају и даље велику количину професионалних одговорности. Уз то, менопауза може да изазове значајне физичке промене у телу. У тим годинама, нисте више млади, али нисте баш ни стари. То може људе да наведе да процењују сопствени живот: Шта сам постигао(ла)? Шта још желим да постигнем? Статистички говорећи, задовољство животом је у овој старосној групи на најнижем нивоу.

Највећи број развода се дешава код људи старости између 40 и 50 година.

Разлози нису изазвани само одласком деце од куће. Ту се обједињује неколико фактора. Ради се и о партнерству, појединцу, а можда и промени каријере. Ова бројна прилагођавања у животу представљају оптерећење, и велики је изазов да се одоли отуђењу од вишегодишњег партнера. Све док су деца ту, имате нешто што вас спаја. Али када она оду, често њихово место заузима заглашујућа тишина. Оба партнера су се развијала у различитим правцима и могу да приметите да више нема ничега што их спаја. Стога се родитељима саветује не само да улажу време и енергију у своју децу и њихове каријере, већ од самог почетка и у сопствени партнерски однос. Просечна старост жена које први пут постају мајке све је већа.



Многи родитељи сада имају по 60 година када се деца иселе, уместо 50 колико су имали раније. У том добу, немате више толико одговорности на својим плећима и отварају се врата веће слободе него пре. Са друге стране, деца за вас имају огроман смисао, а што их касније добијете, интензивније доживљавате родитељство. Због овога може да буде и теже да их пустите. Али ево једне важне поруке која се не сме заборавити: Деца не припа-

дају својим родитељима. Задатак родитеља је да од деце створе независне и срећне одрасле особе и онда да их пусте да оду. То пуштање није апсолутно одвајање, већ више просторно удаљавање.

Родитељски ниво и дечји ниво

Породични терапеути наглашавају:

Постоји родитељски ниво и дечји ниво – тако треба да остане! Синови и кћери нису другови родитеља.

Они могу да се одлично слажу, али има и много тачака трвења. Ако старија генерација покушава да имитира млађу само да би им удовољила, ту ствари могу да крену по лошем. У литератури говоримо о генерацијском идентитету и то је веома важно. Ако их копирамо да бисмо их усрећили, то може да онемогући млађој генерацији да развије сопствени идентитет и да буде у стању да га одбрани. На пример, имамо две ћерке и мајку која воли да се облачи као тинејџерка. Једна ћерка сматра да је мајчин стил модеран, али друга му се противи и да би то нагласила сама носи еколошку одећу боемског стила. Међутим, чак и ћерка која је у почетку подржавала мајку, почиње на крају да се од њеног стила дистанцира. Како

мајка стари, обе ћерке почињу да је се стиде. Многи мушкарци и жене данас постају родитељи у познијим година, а и имају само једно дете или двоје деце, и на њих преносе све своје животне циљеве. Они дефинишу сопствени успех кроз развој свога детета. Када деца оду из куће, њихов (родитељски) лични развој изненада поново улази у фокус.

Мајке и очеви поново преузимају улоге жене односно мушкарца, и поново постају грађани без родитељске улоге. У демократском друштву ово омогућује појединцима да постигну нове ствари и себе поново дефинишу одвојено од своје родитељске улоге.

2.9 Родитељи – водите рачуна о себи! Кратка контролна листа.

Како деца буду одрасла, родитељска задужења ће поново да се смањују, постају опуштенија. Искористите то ново слободно време да правите паузе и одморите се. Спремите се за нову фазу и нову улогу у истом друштву.



Налажење шта вам добро чини.



Постоје људи који сасвим јасно виде да се сналазе добро. Са друге стране, неким је потребна одређена вежба да ово постигну. Можда сте дуго сопствене потребе потискивали у позадину па више и не знате шта желите. Ако је тако, одвојите време да то утврдите. Шта вам је прошлости причињавало велико задовољство? Шта већ дуго нисте радили? Које сте потребе дуго занемаривали?

Нађите времена.



Рекреација треба да буде могућа чак и ако радите захтеван посао или вам је потребно много времена за кућне послове. Ако у кући има и млађе деце, можда ћете моћи да ангажујете свога тинејџера да их причува. Друга могућност је да замолите некога од пријатеља или суседа да на кратко преузме бригу о вашој беби.

Нове перспективе за "живот после одвајања".



Запамтите да постоји и живот после пубертета и током времена када сте родитељ адолесцента, важно је да поново почнете да размишљате о сопственој будућности. Какве планове правите? Да ли желите да на себе преузмете нове изазове на послу, пробате да у слободно време почнете нешто сасвим ново, или можда да оживите стари хоби? Учините већи напор да пронађете нову перспективу и нови начин живота да бисте се лично осећали задовољнијим.

Планирајте рекреацију.



Водите рачуна да не заборавите да направите паузу и испланирате уобичајене активности. Уведите нове ритуале. Редовно пијте кафу или чај у миру и тишини, прочитајте новине или књигу, одремајте, идите у шетњу, почните да се бавите неким корисним хобијем, нађите се с пријатељима. Ако више волите нешто скупље, одлична идеја могу да буду и вечера за двоје или одлазак на кратки одмор без деце. Важно је и да запамтите да када планирате овакве одморе, да и само ишчекивање има рекреативну вредност.

Одржавајте свој однос.



Ако имате партнера, важно је да нађете времена да свој однос одржавате и гајите. Заједничко одгајање деце може да буде много лакше и успешније ако је ваш међусобни однос добар. Деца ће такође имати користи од позитивне атмосфере у свом свакодневном породичном животу. Према томе, нађите времена да се мало више усредсредите и на вас двоје као пар и да осмислите нове ствари о којима ћете размишљати, а не само о лошим оценама вашег тинејџера или начину на који се облачи. Ово може да помогне и да са тим истим адолесцентом одржите здрав однос.

Литература

Аутори базирају своје текстове на разним специјалистичким књигама и разговорима са стручњацима. Следеће књиге представљају извод из коришћене литературе у коме су приказане теорије и специјалистички приступи коришћени у овом приручнику.

- Богелс, С.** (2020). *Mindful Parenting: Finding a Space to Be* [Свесно родитељство: Налажење простора да се буде]. Pavilion Publishing. Hove UK.
- Брекет, М.** (2019). 'Permission to Feel: Unlocking the Power of Emotions to Help Our Kids, Ourselves and Our Society Thrive' [Дозвола за осећање: Ослобађање снаге осећања да бисмо помогли својој деци, нама самима и нашем друштву да напредује]. Лондон: Quercus Books.
- Јул, Ј.** (2011). Ваше компетентно дете. Нов, револуционаран поглед на успешно васпитавање и подизање деце]. Београд: Лагуна.
- Јул, Ј. & Јенсен, Х.** (2014). Компетенција у педагошким односима. Од послушности до одговорности. Београд: Едука.
- Лорч, Б.** (2016). *Brain States: Learning to Read Children's Behavior* [Стања мозга: Научите да читате понашања деце]. доступно на: <https://www.slideshare.net/NicoleGregoryPortzen/brain-states-parent-involvement-belinda-lorch-61275315>
- Левин, Роберт А., Левин С.** (2016). *Do Parents Matter? [Да ли родитељи нешто значе?]* Њујорк: Ingram Publisher.
- Маркхам, Л.** (2012). *Peaceful Parent, Happy Kid. How to stop Yelling and Start Connecting* [Миран родитељ, срећно дете. Како да престанемо да вичемо и почнемо да се повезујемо] Лос Анђелес: Perigee Book.
- Нелсен, Ц., Ирвин, Ч., и Дафи, Р.** (2007). *Positive Discipline for Preschoolers* (Позитивна дисциплина за предшколце). Београд: Leo Commerce.
- Сигл, Ц., Пејн Брајсон, Т.** (2011). *The whole brain child. 12 revolutionary strategies to nurture your child's developing mind.* New York: Delacorte Press. [Развој дјечјег мозга. 12 револуционарних стратегија интегрираног приступа за потицање развоја здравога дјечјега ума]. Сплит: Харфа д.о.о.
- Требамо ли бринути?** (2010). Линк: <https://www.poliklinika-djeca.hr/publikacije/trebamo-li-brinuti/>
- Вуковић, С.** (2017). Стрес родитељске улоге у контексту породичних односа и васпитног стила. Београд: Задужбина Андрејевић.
- Зотовић, М., Петровић, Ј., Мајсторовић, Н.** (2012). Извори стреса и начини превладавања стреса код адолесцената: јесу ли буре и олује мит или реалност? Психологија, 45 (2), 171–188. doi: 10.2298/ПСИ12021713
- Зотовић, М., Беара, М.** (2016). Ментално здравље младих у АП Војводини. Стање и перспектива. Нови Сад: Центар за производњу знања и вештина.
- Војцици, Е.** (2019). *How to raise Successful People* [Како одгајати успешне људе]. Лондон: Random House.

**Канцеларија Савета Европе у Београду,
Шпанских бораца 3, 11070 Нови Београд, Србија
Tel. +381 11 71 555 00 Fax +381 11 31 22 088**

🏠 <http://horizontal-facility-eu.coe.int>

f [jp.horizontal.facility](https://www.facebook.com/jp.horizontal.facility)

🐦 [@CoE_EU_HF](https://twitter.com/CoE_EU_HF)

Ова публикација је припремљена уз финансијску подршку Европске уније и Савета Европе, у оквиру заједничког пројекта „Квалитетно образовање за све“. Ставови изражени у њој не представљају нужно званичне ставове Европске уније или Савета Европе.

SRP

Савет Европе је водећа организација за људска права на континенту. Обухвата 47 држава, укључујући све чланице Европске уније. Све државе чланице Савета Европе потписале су Европску конвенцију о људским правима, споразум чији је циљ заштита људских права, демократије и владавине права. Европски суд за људска права надгледа примену Конвенције у државама чланицама.

www.coe.int

Земље чланице Европске уније су одлучиле да удруже своја знања, ресурсе и судбине. Заједно су изградиле стабилно окружење, демократију и одрживи развој задржавајући културну разноликост, толеранцију и индивидуалне слободе. Европска унија је посвећена дељењу својих достигнућа и вредности са земљама и народима ван својих граница.

www.europa.eu

Финансирано
од стране Европске уније
и Савета Европе



EUROPEAN UNION

COUNCIL OF EUROPE



CONSEIL DE L'EUROPE

Имплементирано
од стране Савета Европе