

## Orientaciona pomoć za roditelje

# Mladež na putu – pratimo/vodimo ih!

Dragi roditelji, dragi odgajatelji, drage osobe od povjerenja,

pubertirajuće osobe se često ponašaju malo «nenormalno» odnosno ekstremno, isprobavaju granice i provociraju. To spada u zdrav razvoj vlastitog identiteta. Na putu ka odrastanju moraju se rješavati, pored tjelesnog i seksualnog sazrijevanja, različiti razvojni zadaci. Jedan od njih je odvajanje od roditeljskog doma. Ti izazovi mogu da dovedu do kriza i problematičnog ponašanja. Ono što je mladima od roditelja potrebno, jeste puno vremena, potpore i uvažavanje.

Preložena orijentacijska pomoć Vam želi pružiti podršku. Ona Vam treba pomoći, da zajedno sa Vašim djetetom definirate okvir, koji mu je potreban za optimalan razvoj. Time će Vaše dijete odrasti u samopouzdanu i odgovornu ličnost.

Odgaj znači:

**Postaviti granice**  
Pokloniti ljubav

**Smjeti se svađati**

**Dati slobodu**

**Moći slušati**

**Imati razumijevanja**

**Bodriti**

**Pokazati osjećaje**

**Biti uzor**

## Prava i obaveze

### Pravna osnova

Po članu 296. Švicarskog Građanskog Zakonika (ZGB) određeno je, da se djeca do svoje punoljetnosti (od 18. godine) nalaze pod roditeljskom skrbi. Roditeljska skrb obuhvata zakonske obaveze i zakonsko pravo skrbe za malodobno dijete. To obuhvata njegovo uzdržavanje, donošenja potrebnih odluka, odgajanje, njegovo zastupanje, upravljanje njegovim finansijama i određivanje njegovog mjesta boravka.

### Prava i obaveze djece i roditelja u internetu:

- [www.tschau.ch/rechte-pflichten](http://www.tschau.ch/rechte-pflichten)
- [www.147.ch/Gesetze-sinnvoll-einsetzen.958.0.html](http://www.147.ch/Gesetze-sinnvoll-einsetzen.958.0.html)
- [www.elternclubschweiz.ch](http://www.elternclubschweiz.ch)

## Suživot



### Jasni dogovori

Djeca i mladež se češće pridržavaju zajednički sklopljenih dogovora. Ako u više navrata dođe do nepridržavanja dogovora, onda trebate primijeniti unaprijed dogovorene posljedice.

Regulirate stvari poput džeparca, reda u sobi, izlazaka i izvršavanja «obaveza». Slobodno možete tražiti i pomoć kod

svakodnevnih poslova. Mladi na taj način uče preuzimati odgovornost.

### Uvažavanje

Sebe kao roditelje i mlade uzimajte ozbiljno. Uvažavajte svoje sopstvene potrebe i izrazite ih, kao i svoje osjećaje. Ophođenje sa uvažavanjem sebe samog i drugih ljudi je osnov za dobar suživot.

### Vrijeme za razgovore

Stalno tražite prilike za razgovor sa svojim djetetom. Važno je da razgovarate otvoreno i o osjetljivim temama, kao što je konzumacija alkohola i drugih opojnih sredstava. Pritom se zanimajte za mišljenje Vašeg djeteta. Temu pri tome ne biste trebali ni bagatelizirati, ni dramatizirati.



## Prehrana

Zdrava hrana je samo jedan dio prehrane. Pobrinite se za poticajnu kulturu prehrane:

- » Raznovrsan doručak je osnova za optimalnu kondiciju.
- » Hrana bi trebala biti raznolika, da bi Vaše dijete snabdjela sa dovoljno energije za školu, sport i rekreaciju.
- » Redovita i vremenski određena vremena za objedovanje Vašem djetetu strukturiraju dan i sprečavaju pad koncentracije.
- » Ako je moguće organizirajte barem jedan zajednički obrok dnevno. Koristite zajednički obrok za razgovore s Vašim djetetom.



### Daljnje informacije u internetu:

- [www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch)



## San

Djeca trebaju dovoljno sna za zdrav razvoj. Do životne dobi do 10 godina preporučuje se 10 sati sna, od 14 godina je potrebno najmanje 8 sati sna.

## Seksualnost, bolesti, kontracepcija

Razgovarajte otvoreno s Vašim djetetom o seksualnosti. Ugodno ophođenje sa seksualnosti, ali i kontracepcija, rizici i opasnosti moraju se tematizirati.

[www.lustundfrust.ch](http://www.lustundfrust.ch)

[www.feel-ok.ch](http://www.feel-ok.ch)



## Vremena za izlaske/povratke kući

Ako se Vaše dijete sastaje s prijateljima, izlazi ili ako želi posjetiti žurku, razjasnite sljedeća pitanja:

- » S kime se sastaješ i šta namjeravate?
- » Kuda ideš? Ko organizuje događaj i za koju je starosnu grupu?
- » Kako te mogu, odnosno kako me možeš kontaktirati u slučaju nužde?
- » Kada i kako ćeš doći kući?

Ako ste u nedoumici, kontaktirajte roditelje drugih učesnika.

### Preporuke:

- » Kod glasne muzike treba da se koristi zaštita za sluh.
- » Nikada ne ostavljati otkrivena pića bez nadzora (oprez, K.O. kapi!).
- » Kad je mladež u izlasku s vozilima treba da bude svjesna da konzumacija alkohola i/ili drugih opojnih sredstava može da dovede do teških saobraćajnih nesreća. U slučaju da ima više vozača, unaprijed treba da se odredi vozačica ili vozač, koja odnosno koji treba da ostane trijezan.

### Preporuka: Ugovorite jasna vremena! Na primjer:

Vremena povratka	Za vrijeme trajanja škole	Vremena u kojima ne traje škola / ferije, vikendi
12–14-godišnjaci	21.00 sat	23.00 sata
do 16 godina	22.00 sata	24.00 sata



## Džeparac

Skoro 40 procenata današnje mladeži ima dugove. Bilo bi korisno, da djeca i mladež već rano nauče samostalno i odgovorno ophođenje sa novcem. Oni su pritom upućeni na pomoć i podršku roditelja. Mladež treba iskusiti svakodevicu, troškove života, kako se odrasli ophode s novcem i naučiti kako samostalno rasporediti ušteđevinu.

Redovita isplata (sedmična ili mjesečna) džeparca ravna se prema finansijskim mogućnostima porodice. Stručno mjesto za savjetovanje budžeta Švicarske poručuje sljedeće mjesečne iznose:

Džeparac	CHF mjesečno
5. i 6. razred	25.– do 30.–
7. i 8. razred	30.– do 40.–
9. i 10. razred	40.– do 50.–

### Preporuke:

- » Odredite zajedno sa djetetom za što mora novac biti dovoljan.
- » Plaćajte džeparac redovito i bez da se to od Vas traži.
- » Ne zahtijevajte polaganje računa za svaki izdatak.
- » Ne koristite novac kao sredstvo prisile.

[www.budgetberatung.ch](http://www.budgetberatung.ch)  
[www.schulden.ch](http://www.schulden.ch)

## Mobilni telefon

### Ovo bi roditelji trebali znati:

- » Djeca i mladež koriste «pametne telefone» drugačije nego odrasli – manje kao telefon, a više za komunikaciju preko socijalnih mreža (npr. Facebook, WhatsApp) ili za igre, surfanje po internetu, fotografiranje, razmjenu fotografija itd.
- » Djeca i mladež često nisu svjesna pravilnosti i nepravilnosti svog korišćenja mobitela.
- » Djeca i mladež trebaju informacije i granice da bi naučili kako odgovorno koristiti.

U vezi neophodnosti i upotrebe mobilnog telefona postavljaju se sljedeća pitanja:

- » Da li je Vašem djetetu stvarno već potreban vlastiti telefon? Ili bi porodični telefon imao više smisla, kojeg u posebnim situacijama možete dati svom djetetu da ga ponese sa sobom?
- » Ko plaća troškove? Provjerite prepaid-ponude s bonovima.

### Preporuke:

- » Dogovorite se i obratite pažnju na razumno i dobi primjereno korištenje.
- » Razgovarajte sa svojim djetetom o pravnim posljedicama i mogućim opasnostima.
- » Upozorite svoje dijete na brojeve koji se plaćaju i druge zamke koje se plaćaju.
- » Tematizirajte upadljivo prekomjerno korišćenje odnosno ovisnost o mobilnom telefonu i ugovorite vremena u kojima se ne koriste mediji («Offline vrijeme»).

### Pravne osnove

Posjedovanje i prosljeđivanje sadržaja koje prikazuje nasilje (čl. 135 StGB [Krivičnog zakonika]) i pornografiju (čl. 197 StGB) je kažnjivo. Učitelji imaju pravo da prijave učenice i učenike koji učine prekršaj, te imaju pravo oduzeti mobilitel kao dokazno sredstvo.

[www.jugendundmedien.ch](http://www.jugendundmedien.ch)

## Sredstva za užitak i opojna sredstva

Mladi su radoznali i eksperimentiraju sa svime – tako i sa alkoholom, duhanom i drugim opojnim sredstvima. Zato što se mladi ljudi tjelesno i duševno još nalaze u fazi razvoja, konzumacija kod njih prije ima rizičan i štetan utjecaj po zdravlje. Nikotin posebno brzo dovodi do ovisnosti. Svaka konzumacija u sebi sadrži rizik, ako se konzumira previše, u progrednom trenutku (npr. prije škole, prije vožnje biciklom), prečesto (opasnost od navikavanja i ovisnosti) ili iz pogrešnih razloga (npr. da bi se potisnuli problemi).

Podučite svoje dijete, kako konzumirati primjereno dobi, s mjerom, s malo rizika, kritično i uz samostalnu odgovornost. Vi ste, kao roditelji, pozvani da pozitivno utječete na konzumaciju, da zastupate jasno stajalište i da sami predstavljate uzor. Ne budite panični, ako primijetite da je Vaše dijete već iskusilo prva opojna sredstva, nego potražite razgovor.

### Preporuke:

- » Informirajte se sami ili zajedno sa svojim djetetom o sredstvima za užitak ili o opojnim sredstvima.
- » Razgovarajte sa svojim djetetom o rizicima i utjecaju konzumacije.
- » Dogovorite sa svojim djetetom konzumaciju alkohola i drugih sredstava za užitak i opojnih sredstava.
- » Uputite svoje dijete na to, da se ne vozi s pripitim vozačima.

### Alkohol i duhan

Zakonom je zabranjena prodaja i besplatno prosljeđivanje alkoholnih napitaka i cigareta/duhana djeci i mladeži ispod 16 godina.

Pivo i vino se smije prodavati ili točiti samo starijima od 16 godina. Starosna granica za alkohol, aperitive i alkopopove je 18 godina. U saobraćaju za vozače-početnike je od 2014. godine alkohol zabranjen.

### Kanabis (marihuana, hašiš)

Kanabis podliježe zakonu o opojnim sredstvima. Posjedovanje, konzumacija i ustupanje je za svakog kažnjivo. Za kanabis u saobraćaju vrijedi nulta tolerancija.

### Rizici, zavisnost, ovisnost

Svako može postati ovisan. Mladež može teže procijeniti granice i teže upravljati svojim ponašanjem od odraslih, zbog čega su više ugroženi od ovisnosti. Posebno opasno i neuračunljivo je mješana konzumacija različitih sastojaka.

#### 10 zlatnih pravila za zaštitu od ovisnosti možete pronaći na internetu:

[www.samowar.ch/web/horgen/content/die-10-goldenen-regeln-der-suchtpraevention](http://www.samowar.ch/web/horgen/content/die-10-goldenen-regeln-der-suchtpraevention)

Ostale informacije možete pronaći u brošuri «Alkohol, pušenje i pušenje trave kod mladeži. Šta roditelji, učitelji ili podučitelji mogu da urade».

[www.suchtpraevention-zh.ch/publikationen/informationsmaterial](http://www.suchtpraevention-zh.ch/publikationen/informationsmaterial) (i samotest na alkohol, duhan, kanabis i lijekove)

[www.suchtschweiz.ch/](http://www.suchtschweiz.ch/)

## Televizor, kompjuter, konzole za igrice

### Iskustva s elektronikom s mjerom

Internet, chat, igrice, mobitel, Facebook, televizor .... Vaše dijete je izloženo velikom broju ponuda i utjecaja. To ipak ne bi trebalo imati dominantan utjecaj na svakodnevnicu Vašeg djeteta. Stoga obratite pažnju na konzumaciju medija Vašeg djeteta i dogovorite vremena korištenja, primjerena dobi.

### Pravila za ophođenje

- » Senzibilizirajte svoje dijete na opasnosti kod chata i socijalnih mreža (ophođenje sa ličnim podacima, fotografijama itd.).
- » Imajte na umu da mobiteli, konzole za igrice i MP3 plejeri danas najčešće raspolažu i funkcijom pristupa internetu.
- » Elektroničke medije, kao što su televizor i kompjuter stavite u zajedničke prostorije, a ne u dječju sobu. Ali ipak nemojte potajno provjeravati uređaje svoje djece.
- » Postavite zajedno sa Vašim djetetom pravila za upotrebu različitih medija.
- » Zajednički odredite koje filmove, igrice, web sajtove, kanale socijalnih medija i ostalo Vaše dijete smije gledati/koristiti.

### Okvirno pravilo za upotrebu medija

Dob	dnevno	sedmično
6 do 9 godina	maks. 0.5 h	maks. 3.5 h
10 do 12 godina	maks. 1 h	maks. 7 h
Viši razredi (13 do 16 g)	maks. 2 h	maks. 14 h

Ponudite alternative i poduzmite nešto zajednički.

#### Više informacija pod:

[www.jugendundmedien.ch](http://www.jugendundmedien.ch)

[www.cybersmart.ch](http://www.cybersmart.ch)

[www.pegi.info/de/](http://www.pegi.info/de/) (Preporuke za dob)

[www.zischtig.ch](http://www.zischtig.ch)



## Alarmirajući signali

Jake oscilacije u osjećanjima, nervoza, promjena u ponašanju, promjena kruga prijatelja ili školskog uspjeha mogu biti moguće upute ili naznake na riskantnu konzumaciju opijata. Ali to sve može biti povezano i s pubertetom, ljubavnim problemima, premaranjem, bolesti ili ličnim problemima. U svakom slučaju naznake treba da uzimate ozbiljno i da razgovarate sa svojim djetetom. Ako se ustanovi da Vaše dijete konzumira opojna sredstva ili da ekscesivno koristi elektroničke medije,

ne reagujte prijekorom, već pokažite interes i pokušajte nastaviti s razgovorom. Iznosite svoja razmišljanja i stavove i signalizirajte svoju podršku. Zatražite pomoć educiranog stručnog osoblja.

Sa sljedećim izjavama/pitanjima možete voditi razgovor:

- » Ovo vidim i brinem se, jer...
- » Što te trenutno brine u životu?
- » Što ide dobro? Što te opterećuje?

» Koju namjenu ima konzumacija sredstava za užitak ili opojnih sredstava kod tebe?

» Kako možeš da izbjegneš riskantne situacije (npr. zloupotrebu alkohola)?

## Savjetovaništa i informacije

### Za mladež i roditelje

**Školski socijalni rad Više škole Wädenswil**  
079 775 85 41 und 079 628 84 74

### Školski socijalni rad Primarne škole Wädenswil

Škola Untermosen	079 863 58 32
Škola Glärnisch	079 863 58 31
	079 863 58 35

### Škola Gerberacher-Berg

– Gerberacher	079 863 58 35
– Berg	079 863 58 32

### Škola Eidmatt

Škola Au   Steinacher	079 193 25 87
Škola Au   Ort	044 782 06 67

### samowar

**Savjetovanište za mlade i prevenciju o ovisnosti za okrug Horgen**

044 723 18 18, [info@samowar.ch](mailto:info@samowar.ch)  
[www.samowar.ch/web/horgen](http://www.samowar.ch/web/horgen)

### Školska psihološka služba okruga Horgen

044 727 77 44, [www.spdhorgen.ch](http://www.spdhorgen.ch)

**kjz Centar za pomoć djeci i mladeži**  
043 259 92 00, [kjz-horgen@ajb.zh.ch](mailto:kjz-horgen@ajb.zh.ch)

### biz Horgen

**(Informativni centar za zanimanja)**  
043 259 92 60, [www.bizhorgen.zh.ch](http://www.bizhorgen.zh.ch)

### Die dargebotene Hand (Ispružna ruka)

Telefon 143 (Mail i chat [www.143.ch](http://www.143.ch))

### Poziv za pomoć za roditelje (24 h)

0848 35 45 55, [24@elternotruf.ch](mailto:24@elternotruf.ch)

### Služba intervencija za mladež kantonalne policije Zürich Okrug Horgen

044 727 37 85

### KESB Okrug Horgen


**(Zaštitna ustanova za djecu i odrasle)**  
044 718 40 40, [contact@kesb-horgen.ch](mailto:contact@kesb-horgen.ch),  
[www.kesb-horgen.ch](http://www.kesb-horgen.ch)

Nastavak na sljedećoj strani

## Savjetovališta i informacije

### Za mladež

#### Savjetovanje za djecu i mladež (24h)

Telefon 147 (i SMS) ili čat  [www.147.ch](http://www.147.ch)


#### Informacije i adrese za mladež o različitim temama

 [www.feel-ok.ch](http://www.feel-ok.ch)

#### Informacije za mladež i elektroničko savjetovanje


 [www.tschau.ch](http://www.tschau.ch)

#### Samotest, savjeti i igre za mladež

 [www.meinselbstwertgefuehl.ch](http://www.meinselbstwertgefuehl.ch)

#### Sigurna kuća za djevojke – životni prostor, zaštita i savjetovanje za djevojke i mlade žene koje sužrvte nasilja

044 341 49 45, [info@maedchenhaus.ch](mailto:info@maedchenhaus.ch)

 [www.maedchenhaus.ch](http://www.maedchenhaus.ch)

#### 24-satno utočišće (Schlupfhuus – 24 h)

043 268 22 66, [beratung@schlupfhuus.ch](mailto:beratung@schlupfhuus.ch)

 [www.schlupfhuus.ch](http://www.schlupfhuus.ch)

### Otvoreni rad za mlade grada Wädenswil

#### Rad za mlade Wädenswil


JugendKulturHaus Sust [Kuća za kulturu za mlade]

Seestrasse 90

8820 Wädenswil

044 780 72 71

[jugendarbeit@waedenswil.ch](mailto:jugendarbeit@waedenswil.ch)

 [www.jugendarbeit-waedenswil.ch](http://www.jugendarbeit-waedenswil.ch)

### Izdavač | Kontakt:

# samowar

Savjetovalište za mlade i prevenciju  
o ovisnosti za okrug Horgen

Bahnhofstrasse 24 | 8800 Thalwil | Tel. 044 723 18 18

[www.samowar.ch](http://www.samowar.ch) | [info@samowar.ch](mailto:info@samowar.ch)

### Partner:

stadt  wädenswil

stadt  wädenswil  
**Primarschule**  
lernen begreifen erfahren

  
jugendarbeit wädenswil

**OSW** | oberstufenschule  
**wädenswil**  
schönenberg | hütten