

# BITI RODITELJ TINEJDŽERA

---

## HAJDE DA RAZGOVARAMO!

---

Preventivna brošura namenjena  
roditeljima tinejdžera (adolescenata)



KOMUNIKACIJA



GRANICE / PRAVILA



DROGE / KANABIS



ALKOHOL



DUVAN



EKRAN / RAČUNAR



TELEFON



VIDEO



SEKS



NASILJA



INFORMACIJE



MESTO ŽIVOTA



NOVAC

# SADRŽAJ

	Uvod	4
	Biti roditelj tinejdžera	7
	Ovde i тамо	11
	Razgovarati	13
	Uticaj drugih	15
	Mladi i ekrani	18
	Dati slobodu, odrediti granice	22
	Izlasci i provod	24
	Razgovarati o problemima alkohola, duvana, droge	27
	Razgovarati o seksu uz puno poštovanje privatnosti	31
	Kažnjavanje i batine	38
	Rizikovati: Potreba ? Opasnost ?	40
	Obaveza plaćanja-izdržavanja?	41
	Potreba za informacijama ?	43

# UVOD

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

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

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

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

Gustave MUHEIM  
Predsednik Lausanne Region

Pascale MANZINI  
Predsednica  
Prévention et dépendances



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

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

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

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

*Julie MAILLARD - MBENGA  
Appartenances*



# BITI RODITELJ TINEJDŽERA



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### Nastrojte da uspostavite dobru komunikaciju u svojoj porodici

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

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

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

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

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

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

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

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

# OVDE I TAMO

11



Adolescencija, ili tinejdžersko doba, je prelazno doba. Dete otkriva i stvara svoj sopstveni sistem vrednosti. Za mlade migrante to je jedan od odlučujućih trenutaka u životu. Pitanja identiteta su važna za svakog tinejdžera (« Ko sam ja ? Želim-li zaista da budem kao moj otac/moja majka ? ») a posebno za mlade migrante koji se tada razapinju izmedju lojalnosti prema običajima i kulturi svoga porekla i običajima i kulturi koje su na putu da usvoje.

Mladi imaju mnogo prilika da budu u kontaktu sa svojim vršnjacima : u školi, kroz druženje, kroz sportske aktivnosti i kroz zabavu. Tako se često dešava da su vaša deca bolje integrisana u Švajcarskoj nego vi. Razlika u stepenu integracije može da bude tako velika da će vaše dete da preuzme na sebe ulogu « odgovornog » za porodicu i onoga koji joj pomaže ; tako ćete, na primer, nekad zatražiti od deteta da vam prevodi kod lekara, ili ako treba, da popuni neke formulare, itd. Možda

**UČVRSTITI SVOJ IDENTITET I UTVRDITI SVOJU LOJALNOST U RAZLIČITIM SITUACIJAMA ZNATNO JE TEŽE KADA PORODIČNA SITUACIJA NIJE JASNA :** DA LI ĆE SE ONI (RODITELJD) NASTANITI « OVDE » ILI ĆE SE VRATITI « TAMO » ? KO ĆE DA DONESE TU ODLUKU ? ŠTA ZNAJU VAŠA DECA O RAZLOZIMA ZBOG KOJIH STE NAPUSTILI SVOJU ZEMLJU I O VAŠOJ PORODIČNOJ PRIĆI ? NEIZVESNA SITUACIJA U ŠVAJCARSKOJ, KAO NA PRIMER NESIGURNA BORAVIŠNA DOZVOLA, RAZLOG JE ZA STRES I MOŽE DA UČINI JOŠ TEŽIM TINEJDŽERSKO DOBA, DOBA ADOLESCENCIJE.

je u vašoj zemlji normalno da deca preuzmu aktivne uloge u porodičnim obavezama, da rade ili da pomažu pri administrativnim koracima koje treba preduzeti. U Švajcarskoj, međutim, nije običaj da se deca mešaju u tu vrstu razgovora i aktivnosti. Tako ćete i sami primetiti da se osoblje iz zdravstva, iz bolnice, iz policije ili iz administrativnih službi uzdržava da poveri detetu da vam prevodi ono što treba da vam se saopštiti.

Prema uzrastu deteta, možete od njega da zatražite neku pomoć i ono će možda biti srećno da dobije to zaduženje. Ali imajte uvek na umu da to ne treba da bude obaveza i teret za dete i da će ono možda tada radije da postupi kao «

oni drugi » sa kojima se druži : da bude sa njima i da se zabavlja, a ne da snosi odgovornosti. Možda je čak i poželjno da ne mešate dete u sva pitanja kojima ste zaokupljeni, u sve svoje probleme i bol i patnju koji vas muče. Mislite na to da zatražite podršku tumača (« interprète ») koji će, pored toga što će da prevodi sa vašeg jezika na francuski, i da vam bolje objasni zahteve koji vam se upućuju. Udruženje *Appartenances* može da vam pomogne da nadjete tumača za svoj jezik, koji će da vas prati prilikom zvaničnih razgovora koje treba da vodite. Dakle, obratite se tom udruženju da ne biste morali da poveravate detetu ulogu « roditelja » u odnosu na vas !

# RAZGOVARATI



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

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

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

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

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

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

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

# UTICAJ DRUGIH



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

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

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

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

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

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

IZVOR: ADDICTION SUISSE

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

### Predložite svom detetu da prijatelje pozove kući

Omogućite mu da pozove svoje prijatelje kući. To će biti prilika da ih i vi upoznate i steknete mišljenje o njima. Na taj način ćete detetu pokazati da prihvataste njegove nove prijatelje i da ste «otvoreni» za razgovor.

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

### Budite obazrivi s kritikom

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

## Podržite pozitivne aktivnosti svog deteta

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

## Pomirite se s tim da nećete uvek sve znati

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

# MLADI I EKRANI



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

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

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

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

IZVOR: [WWW.ACTIONINNOCENCE.ORG](http://WWW.ACTIONINNOCENCE.ORG)

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

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

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

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

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

Sajtovi [www.prevention-web.ch](http://www.prevention-web.ch), [www.addiction-vaud.ch](http://www.addiction-vaud.ch), [www.safersurfing.ch](http://www.safersurfing.ch) i [www.actioninnocence.org](http://www.actioninnocence.org) sadrže informacije korisne za mlade i za njihove roditelje.

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

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

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

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

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

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

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

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

# DATI SLOBODU, ODREDITI GRANICE



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

# IZLACI I PROVOD



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

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

## Pitajte ga o izlasku

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

## Kako često i do koliko sati ?

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

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

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

### Pitanje prevoza

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

### Korišćenje droga i alkohola

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

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

Razgovarajte sa detetom o uticaju alko-hola i droge na ponašanje ljudi. Budite objektivni: govorite im pre svega o rizi-cima u vezi sa potrošnjom tih supstan-ci, ali i o ugodnostima koje izazivaju (lakoća druženja, osećaj zdrovoljstva i blaženosti). Što budeste objektivniji, tim ćeete lakše uveriti svoje dete da je op-ravdano to što mu postavljate granice.

### Razgovarajte o utiscima na-kon večernjeg izlaska

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

## Šta činiti ako se pravila ne poštuju?

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

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

## DA LI JE VAŠE DETE U OPASNOSTI?

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

# RAZGOVARATI O PROBLEMIMA ALKOHOLA, DUVANA, DROGE



Danas su alkohol i duvan deo svakodnevnog života mlađih. Normalno je da oni razmišljaju o ovim proizvodima i da nameravaju da ih koriste. Iako su se kao deca verovatno kritički odnosili prema tim proizvodima, ulaskom u tinejdžersko doba ovo mišljenje kod njih bledi jer smatraju da je «normalno» ako ih sami uzimaju.

## O pušenju

Duvan je, u bilo kom obliku, uvek štetan za zdravlje. Savetujemo vam da imate jasan stav prema svakom uživanju duvana. Ako vaše dete već puši, možete zabraniti pušenje kod kuće i time podupreti svoj stav.

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

Evo nekoliko ideja koje će vam pomoći kako da odredite stav i mišljenje i kako da o tome razgovorate sa detetom. Poznavanje ove vrste informacija vam može pomoći da sa sigurnošću zastupate svoje gledište, naročito ukoliko je vaše dete o tome nedovoljno obavešteno:

Ukoliko pak i sami pušite, uvek možete reći svojoj deci da oni ne bi trebalo to da rade. Recite im koliko je teško odvići se od pušenja. Takodje im možete reći da ste svesni da pušenje škodi vašem zdravlju, ali da još niste u stanju da prestanete. Pokažite da se prema ovom problemu odnosite ozbiljno, tako što ćete i vi, na primer, sami sebi zabraniti da pušite u kući.

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

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

### O potrošnji alkohola

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

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

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

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

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

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

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

[www.addiction-vaud.ch](http://www.addiction-vaud.ch) i

[www.addictionsuisse.ch](http://www.addictionsuisse.ch), sa kojih možete preuzeti veliki broj besplatnih dokumenata, kao i na sajtu

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

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

# RAZGOVARATI O SEKSU UZ PUNO POŠTOVANJE PRIVATNOSTI



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

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

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

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

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

da dete svoje zdravlje i svoju bezbednost shvata sasvim ozbiljno.

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

### **Brak**

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

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

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

### Sakaćenje ženskih genitalija (SŽG)

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

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

### Seksualno nasilje

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

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

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

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

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

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

## Homoseksualnost

Adolescencija je takođe doba prvih uzbudjenja. Mladi u tom dobu postepeno će da otkriju ko ih, emocionalno i seksualno, privlači. Dosta veliki broj mlađih ljudi, muškaraca i žena, imao je tokom mладости homoseksualno iskustvo. Većina njih više ga neće ponoviti; ali, neki od njih - otprilike, svaki deseti mlađić ili devojka - otkriće da ih privlače osobe istog pola. Neki će na kraju potisnuti tu sklonost za osobe istog pola i živeće «na izgled» život isključivo heteroseksualni (sa osobom suprotnog pola), ali koji ne odgovara njihovim stvarnim osećanjima.

Otkriće, da ih privlače osobe istog pola, predstavlja često vrlo težak period u životu mlađe osobe, muškarca ili žene: obuzima ih strah da nisu «normalni», strah da će razočarati svoje bliske, strah da će ih prijatelji i porodica odbaciti. Način na koji se u porodici pristupa pitanju homoseksualnosti i kako se o tome govorи, odigraće značajnu ulogу u tome kako će mlađa osoba, kada utvrdi svoju seksualnu orientaciju, da se odvaži da je ispolji. Vodite računa, kada o tome govorите, da pokažete blagonaklonost prema osobama koje su homoseksualci (gejevi) ili homoseksualke (lezbejke), izbegavajte šale na

**MOŽDA ĆE VAM SE ČINITI DA JE HOMOSEKSUALNOST TEŠKO PRIHVATLJIVA, ALI ONA JE BITAN ELEMENT IDENTITETA VAŠEG DETETA TINEJDŽERA-ADOLESCENTA.** DETE ĆE IZGRADITI PRIHVATANJE SVOJE SOPSTVENE LIČNOSTI I SVOG DRUŠTVENOG I EMOCIONALNOG ŽIVOTA BAŠ OKO PITANJA IDENTITETA. VAŽNO JE DA SAMI NADJETE NAJBOLJI NAČIN DA POŠTUJETE TAJ IDENTITET A DA ISTOVREMENO NE PORIČETE SVOJA SOPSTVENA OSEĆANJA. POKAŽITE SVOM MLADOM DETETU DA GAJITE ZA NJEGA SVU LJUBAV, IAKO JE NAČIN NA KOJI JE ONO ZALJUBLJENO ZA VAS TEŠKO PRIHVATLJIV. KROZ DIJALOG I RAZGOVOR, MOĆI ĆETE DA GA PRATITE DA NA POZITIVAN NAČIN IZGRADI SVOJ IDENTITET, DA GA PRATITE KROZ ŽIVOT I DA GA PODRŽITE AKO BUDE SUOČENO SA ČINJENICOM DA GA LJUDI ODBACUJU. ONO ŠTO JE VAŽNO, TO JE DA POKAŽETE DA STE « OTVORENI », A DA NISTE NAMETLJIVI: AKO VAŠE DETE NE VOLI I NE PRIHVATA DA MU SE RODITELJI MEŠAJU U NJEGOV SEKSUALNI ŽIVOT, ONO OČEKUJE DA ONI POŠTUJU NJEGOVA OSEĆANJA KADA JE U PITANJU LJUBAV.

njihov račun, šale koje ispoljavaju netrpeljivost prema njima i koje mogu biti uvredljive i ponižavajuće. Da bi samo počelo da govori o naklonosti koju oseća za osobe istog pola, vaše dete, mladić ili devojka, mora da bude sigurno da ga nećete zbog toga odbaciti. Da bi se usudilo da vam o tome govori, dete će verovatno morati da savlada mnogo svojih strahova; tim više, ako - u vašoj kulturi i u vašoj porodici - nije običaj da dete razgovara sa roditeljima o svojim intimnim stvarima.

Mladi homoseksualci, bez obzira da li se radi o mladićima ili devojkama, često su predmet uvreda, odbacivanja, pa čak i nasilja, od strane i svoje porodice i drugih mladih. Zbog toga je vašem detetu, vašem tinejdžeru-adolescentu, potrebno da oseti da mu pružate svu podršku i ljubav. Suviše često, ako je dete odbačeno, ono će se osećati loše i usamljeno, a u nekim slučajevima čak može da ima i samoubilačke ideje. Smatra se da je trećina samoubistava koja počine mladi u vezi sa pitanjima koja ih zaokupljaju a koja se odnose na njihovu seksualnu orientaciju ; u Švajcarskoj, za mladu osobu koja je homoseksualna, rizik da potraži izlaz u samoubistvu je pet puta veći nego za onu koja je heteroseksualna. Način na koji porodica prihvata svoje dete homoseksualne opredeljenosti je bitan element koji detetu može dati snage da « nosi » svoj identitet i da tako živi na način koji ga ne sputava.

Redak je slučaj da roditelji zamišljaju da će njihovo dete biti homoseksualac. « Izjašnjavanje », ili kako se to danas kaže « coming out » ili « autovanje », tj. trenutak kada dete prvi put govori o svojoj homoseksualnosti, najčešće je težak momenat za roditelje. Možda ćete tada strahovati da vam je dete nesrečno i isključeno iz svog okruženja. Verovatno ćete, isto tako, strahovati kako će « drugi » gledati na to, ili ćete se plašiti da će vas vaša « zajednica » odbaciti ; možda se čak i pitate da li ste vi sami nešto pogrešno uradili. Istini za volju, ništa niste « pogrešno » uradili, jer niko ne bira, niti može da izmeni, svoju seksualnu opredeljenost. Roditelj koji je otkrio da njegovo dete ima « drukčiju » seksualnu opredeljenost, može da oseti bes, da se oseti krivim, da oseti stid ili strah. Nemojte se ustručavati da ispoljite pred detetom takva svoja osećanja i brigu. Za dete će biti lakše da prihvati vaša pitanja nego vaše čutanje. Vaše čutanje bi za njega moglo da znači da ste ga odbacili, a da to po svoj prilici nije bila vaša namera. Udruženje « parents d'homos » (« roditelji homoseksualaca ») i « Groupe Parents » (« Grupa Roditelji ») iz VoGay su prisutni i dostupni da bi pružili podršku i dali odgovore na pitanja roditelja čije je dete homoseksualac ili homoseksualka.

**U ŠVAJCARSKOJ, HOMOSEKSUALNOST NIJE NEŠTO NEZAKONITO.**

NE POSTOJI NIKAKVA ZAKONSKA ZABRANA KOJA SPREČAVA POLNE  
ODNOSE IZMEDJU OSOBA ISTOG POLA, POD USLOVOM DA JE STAROSNA  
DOB PARTNERA U SKLADU SA ZAKONOM  
(VIDETI PRETHODNO POGLAVLJE).

**VOGAY**

tel. 079 606 26 36  
[www.vogay.ch/jeunes](http://www.vogay.ch/jeunes)

**MYCHECKPOINT.CH**

tel. 021 631 01 76  
[vaud@mycheckpoint.ch](mailto:vaud@mycheckpoint.ch)

# KAŽNJAVA NJE I BATINE



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

# RIZIKOVATI: POTREBA? OPASNOST?



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

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

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

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

# OBAVEZA PLAĆANJA- IZDRŽAVANJA?



Švajcarski zakon (Code Civil Suisse, art. 277 = čl. 277. Švajcarskog gradjanskog zakonika) predviđa da su roditelji obavezni da izdržavaju svoje dete do njegovog punoletstva, naime dok ne napuni 18 godina. Pored toga, ako dete nije dотle završilo školovanje, roditelji su dužni - u granicama svojih mogućnosti - da mu novčano pomognu do kraja školovanja. Zakon za to ne određuje starosnu granicu, ali se obično podrazumeva da ja ta granica « 25 godina ».

U vašoj kulturi je možda normalno da se članovi porodice medjusobno pomažu bez obzira na njihovu starosnu dob i u bilo kojim okolnostima. Ali, vi možda takođe mislite da, kada doraste i dodje u izvesne godine, dete treba da se « snalazi » samo i vaša je želja da prestanete da ga pomažete novčano, tj. da ga izdržavate, pogotovo ako ste s njim u sukobu ili ako se ne slažete sa načinom života koji je ono usvojilo. Ozbiljan predmet razgovora, a ponekad i sukoba izmedju roditelja i dece

ČAK IAKO IZDRŽAVATE DETE, TINEJDŽERA-ADOLESCENTA KOJE JE POSTALO PUNOLETNO TOKOM ŠKOLOVANJA, ONO JE SLOBODNO DA IZABERE PRAVAC OBUKE I STUDIJE KOJE ŽELI DA PREDUZME. AKO SE NE SLAŽETE SA TIM IZBOROM, RAZGOVARAJTE O TOME, RECITE MU ZAŠTO MISLITE DA BI NEKI DRUGI IZBOR BIO BOLJI. NEMATE PRAVO DA MU NAMEĆETE SVOJ IZBOR, NITI DA ODBIJETE DA GA DALJE IZDRŽAVATE UKOLIKO VAM NJEGOV IZBOR NE ODGOVARA. AKO DETE NE PRIHVATA VAŠE SAVETE, TO PO SVOJ PRILICI NE ZNAĆI DA JE ONO « PROTI VAS », NEGO JE VEROVATNIJE DA ONO DRUKČIJE ZAMIŠLJA SVOJU BUDUĆNOST. U SVAKOM SLUČAJU, PREPORUČUJE SE DE SE ZATRAŽI SAVET OD SLUŽBE ZA ŠKOLSKU I PROFESIONALNU ORIJENTACIJU KANTONA VO (ORIENTATION SCOLAIRE ET PROFESSIONNELLE DU CANTON DE VAUD), KOJA ĆE MOĆI DA POMOGNE DETETU PRI NJEGOVOM IZBORU.

adolescenata, je čuvena « obaveza izdržavanja » (« Obligation d'entretien ») utemeljena u švajcarskom zakonu.

Nekada se desi da se roditelji nadju u novčanoj krizi koja im ne dopušta da i dalje izdržavaju dete. U tom slučaju, dete može da se obrati u Office Cantonal des Bourses d'Études - OCBE (Kantonalna kancelarija za stipendije) da se raspita za mogućnosti dodele stipendije. Ako ste u sukobu sa detetom, onda će « médiateur familial » (« porodični posrednik ») ili neki za to zaduženi sudija, da odluči kolika će biti stvarna pomoć koju ste dužni da pružate detetu za njegovo školovanje. Jet Service - CSP (Jet-služba pri Socijalnom protestantskom centru) će moći da pomogne detetu a vi ćete moći

da zatražite sastanak sa « porodičnim posrednikom » kako biste zajedno našli rešenja, a da se istovremeno omogući detetu da završi školovanje. Sajt [www.mediation-parents-ados.ch](http://www.mediation-parents-ados.ch) i Association vaudoise pour la médiation familiale (Udruženje kantona Vo za porodično posredovanje) pomoći će vam da nadjete « porodičnog posrednika » u regionu u kome stanujete. Naravno, i vaše dete ima obaveze. U granicama svojih mogućnosti, ono treba da nastoji da doprinese finansiranju svoga školovanja, na primer tako što će da nadje neke male poslove i da na taj način nešto zaradi. Sajtovi [www.kiftontaf.ch](http://www.kiftontaf.ch), [www.adosjob.ch](http://www.adosjob.ch) će mogu da pomognu da mladi nadju neki mali posao.

# POTREBA ZA INFORMACIJAMA?



## INTEGRACIJA

### BUREAU CANTONAL POUR L'INTÉGRATION DES ÉTRANGERS

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

### BUREAU LAUSANNOIS POUR LES IMMIGRÉS

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

### DÉLÉGUÉE À L'INTÉGRATION, COMMUNE DE RENENS

(Izaslanica za integraciju, Opština Renens):  
tel. 021 632 77 95, [www.renens.ch](http://www.renens.ch)

## UDRUŽENJA - ZAJEDNICE - KONTAKTI SA IMIGRANTSkim ORGANIZACIJAMA

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

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

## PITANJA KOJA INTERESUJU MLADE

### [WWW.CIAO.CH](http://WWW.CIAO.CH)

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

### TELME

Za razgovor o njihovim problemima, za razna pitanja, za podršku psihologa, za prevenciju kao i za svaku vrstu informacija, mladima i njihovim roditeljima, na raspolaganju je telefonski [broj 147](#) i [www.telme.ch](http://www.telme.ch)

OVU BROŠURU MOŽETE NAĆI NA INTERNET PORTALU/SAJTU  
LAUSANNE REGION: [WWW.LAUSANNEREGION.CH](http://WWW.LAUSANNEREGION.CH)

## SOCIJALNA PODRŠKA

### APPARTENANCES: L'ESPACE MOZAÏK

Nudi doseljenicima/imigrantima obuku kroz razne aktivnosti, susrete i nova poznanstva, psihosocijalnu podršku koja potpomaže stvaranje društvenih veza i međusobnu integraciju u švajcarsko društvo, tel. 021 320 01 31, [www.appartenances.ch](http://www.appartenances.ch)

### LA FRATERNITÉ

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

### BUREAU LAUSANNOIS POUR LES IMMIGRÉS

Tel. 021 315 72 45, [www.lausanne.ch/bli](http://www.lausanne.ch/bli)

### POINT D'APPUI

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

## PSIHOLOŠKA PODRŠKA

### APPARTENANCES

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

### LE SUPEA

Nudi sveobuhvatnu negu i brigu za decu i mlade - od 0 do 18 godina - koji imaju psihičkih problema: [www.chuvch/psychiatrie](http://www.chuvch/psychiatrie)

### TEL ME

Psihološka podrška mladima i roditeljima, tel. 147, [www.telme.ch](http://www.telme.ch)

### LA MAIN TENDUE

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

## PRAVNA PODRŠKA

### AIDE JURIDIQUE AUX EXILÉS - SAJE

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

## CENTRE SOCIAL PROTESTANT - CSP

Tel. 021 560 60 60, [www.csp.ch/vd/prestations/consultations/juridique](http://www.csp.ch/vd/prestations/consultations/juridique)

### JET SERVICE

Pravno savetovalište za malde, tel. 021 560 60 30, [jet.service@CSP-vd.ch](mailto:jet.service@CSP-vd.ch)

## ZDRAVSTVENA POMOĆ

### POLICLINIQUE MÉDICALE

### UNIVERSITAIRE - PMU

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

### WWW.MIGESPLUS.CH

Pruža razne informacije o zdravlju, prevedene na više jezika, [www.migesplus.ch](http://www.migesplus.ch)

## SEKSUALNOST, POLNO PRENOSIVE BOLESTI, SEKSUALNO SAKAĆENJE ITD

### PLANNING FAMILIAL

(Planiranje porodice): Prevencija među doseljenicima/imigrantima, bračno savetovalište i saveti u vezi pitanja koja se tiču seksualnosti i polno prenosivih bolesti, tel. 021 631 01 42, [www.profa.ch](http://www.profa.ch)

### BUREAU CANTONAL POUR L'INTÉGRATION DES ÉTRANGERS

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

### WWW.MIGESPLUS.CH

Pruža vam brojne informacije o zdravlju, prevedene na vise jezika, a posebno informacije o eksiciji, [www.migesplus.ch](http://www.migesplus.ch)

### ASSOCIATION FAIRE LE PAS

Možete govoriti o seksualnom zloupotrebljavanju, [www.fairelepas.ch](http://www.fairelepas.ch)

### FAMILLES SOLIDAIRES

Pruža podršku porodicama koje su součene sa seksualnim zloupotrebljavanjem, [www.familles-solidaires.ch](http://www.familles-solidaires.ch)

### ACTION INNOCENCE

Bavi se sprečavanjem pedofilije na internetu, [www.actioninnocence.org](http://www.actioninnocence.org)

## **PRISILNI BRAKOVИ**

**BUREAU CANTONAL POUR  
L'INTÉGRATION DES ÉTRANGERS**  
(Kantonalni biro za integraciju stranaca):  
Možete dobiti sve informacije preko telefona  
021 316 92 77, [wwwvd.ch/mariage-si-je-veux](http://wwwvd.ch/mariage-si-je-veux)

## **NASILJE**

**SERVICE DE PROTECTION  
DE LA JEUNESSE - SPJ**  
(Služba za zaštitu omladine), [wwwvd.ch/spj](http://wwwvd.ch/spj)

### **VIOLENCE QUE FAIRE**

Pruža informacije, daje odgovore i predlaže razgovor o nasilju u odnosima u okviru bračne zajednice, [wwwviolencequefaire.ch](http://wwwviolencequefaire.ch)

### **MALLEY-PRAIRIE**

Ovaj centar u Lozani pruža sklonište ženama sa decom koje su izložene opasnosti, tel. 021 620 76 76, [www.malleyprairie.ch](http://www.malleyprairie.ch)

### **TEL ME**

Psihološka podrška za mlade i njhove roditelje, tel. 147, [www.telme.ch](http://www.telme.ch)

### **LA MAIN TENDUE**

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

### **LES BORÉALES**

Tel. 021 314 66 33, [www.chuv.ch/psychiatrie](http://www.chuv.ch/psychiatrie)

## **DROGE, ALKOHOL, DUVAN, INTERNET, ITD**

[www.addiction-vaud.ch](http://www.addiction-vaud.ch)  
[www.addictionsuisse.ch](http://www.addictionsuisse.ch)

## **DUVAN**

[www.stop-tabac.ch](http://www.stop-tabac.ch)  
[www.cipretvaud.ch](http://www.cipretvaud.ch)  
[www.monado.ch](http://www.monado.ch)

## **ALKOHOL**

[www.stop-alcool.ch](http://www.stop-alcool.ch)  
[www.bemyangel.ch](http://www.bemyangel.ch)  
[www.monado.ch](http://www.monado.ch)

## **MARIHUANA (KANABIS, «TRAVA»)**

### **DEPART**

Otkrivanje, procenjivanje stepena zavisnosti i pružanje pomoći mladima koji troše droge, [www.infoset.ch/inst/depart](http://www.infoset.ch/inst/depart)  
[www.addiction-vaud.ch](http://www.addiction-vaud.ch)

## **INTERNET, IGRICE, KOCKANJE**

### **CENTRE DU JEU EXCESSIF**

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

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

[www.jeunesetmedias.ch](http://www.jeunesetmedias.ch)  
[www.surferprudent.org](http://www.surferprudent.org)  
[www.actioninnocence.org](http://www.actioninnocence.org)  
[www.prevention-web.ch](http://www.prevention-web.ch)  
[www.safersurfing.ch](http://www.safersurfing.ch)

### **ZAŠTITA PODATAKA**

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

Cette brochure, inspirée par les «*Lettres aux parents*» d'Addiction Suisse, a été réalisée par Lausanne Région. Cette association de 27 communes de la région lausannoise travaille sur plusieurs thématiques, dont les dépendances et la prévention, notamment. Dans ce domaine, outre l'octroi de subventions, Lausanne Région se positionne comme un interlocuteur reconnu et agit en matière de prévention en menant des recherches, des actions telles que cette brochure, entre autres, ou en subventionnant des actions entreprises dans les communes.

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

#### **Rédaction**

Mikhael DE SOUZA - MPH & Chanthy CHEA - FRANCAIS

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

Ivona GANIOZ & Skurte MORINA - ALBANAIS

Divyya VORBURGER-RAJAGOPA & Sera BEERO - ANGLAIS

Karim FARHAN & Zoubeyda BHIRI - ARABE

Patricia AYLLON & Paul SAMANAMUD - ESPAGNOL

Karine REBECHI & Elisa SABBIONE - ITALIEN

Matilde DIAS MATELA & Brunalize PEREIRA - PORTUGAIS

Olga MARKOVIĆ WAGNIERES & Milan RISTIĆ - SERBO-CROATE

Saida MOHAMED ALI & Rahma SAID - SOMALI

Asvini RATNAM - TAMOUL

Cetin SINACI & Oruc GUNES - TURC

#### **Coordination du travail communautaire**

Julie Maillard Mbenga, Johanna Hoffman, Alain Simon - Appartenances

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

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

**Graphisme** alafolie.ch

**Impression** Groux SA



VOUS RETROUVEREZ CES BROCHURES SUR LE SITE  
**WWW.LAUSANNEREGION.CH** ET POUVEZ LES COMMANDER GRATUITEMENT  
AU 021 613 73 35 OU PAR COURRIEL À "MAIL@LAUSANNEREGION.CH".

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

CETTE BROCHURE A ÉTÉ RÉALISÉE PAR



AVEC LE SOUTIEN DE



RETRouvez toutes les brochures en différentes langues sur [WWW.LAUSANNEREGION.CH](http://WWW.LAUSANNEREGION.CH)

JANVIER 2018