

Savetnik za roditelje dece i mladeži

Predgovor

Dragi roditelji

Odgovj predstavlja zanimljiv izazov, kod kojeg vi snosite glavnu odgovornost za dobrobit vaše dece. Nadamo se da vam ovim savetnikom možemo dati korisne impulse. Jer, odgovj vaše dete čini jakim, ako...

- mu poklonite ljubav,
- s njim razgovarate i ako se s njim možete raspravljati,
- ako poslušate šta kaže,
- mu zadate granice i date slobodu,
- mu pokažete svoje osećaje,
- mu poklonite svoje vreme,
- ga ohrabrujete i
- od njega ne zahtevate da donosi odluke, koje ono ne može da donese.

U tom smislu vam želimo mnogo hrabrosti i zadovoljstva, kao i zajedničke pozitivne doživljaje kod odgajanja svog deteta.

Komisija za mladež Sins

Roditelji kao uzor

Kao roditelj vi ste uzor i snosite prvenstvenu odgovornost za razvoj svog deteta. Vaše dete je, osim od strane roditelja, izloženo i drugim uticajima – u školi, sa drugarima, u društvu, sa braćom i sestrama itd. Sem toga poseduje i sopstveni karakter i pravo na individualnost.

Pored sigurnog doma punog ljubavi, redovnog dnevnog rasporeda i pravila u skladu sa uzrastom, potrebna mu je i vaša pažnja i vaš interes za ono šta radi, da bi moglo pozitivno da se razvija. Pokušajte da i malom detetu, kao i tinejđeru, budete nežan, ali i kritičan i pouzdan sagovornik.

Vaše dete se u mladalačkoj fazi nalazi u procesu odvajanja od vas kao roditelja i u potrazi je za sopstvenim identitetom. U ovoj životnoj fazi vašem detetu je potrebna pratnja i potpora, ali i jasna pravila. Pogotovo u ovoj fazi je od značaja vaša funkcija uzora, što predstavlja poseban izazov.

Vašem detetu možete u svojoj ulozi uzora da date podršku u njegovom razvoju:

- Vodite otvorene, konstruktivne razgovore sa svojim detetom.
- U slučaju konflikata potražite rešenja zajedno sa vašim detetom.
- Pazite da kod porodičnih razgovora bude saslušano svako mišljenje, i ono od manje dece.
- Pozdravite drugačija mišljenja. Celov porodici otvarate nove perspektive.
- Za sve članove porodice dogovorite obavezujuća pravila, koja olakšavaju saživot i pospešuju dobar osećaj kod svih.
- Provodite vreme sa vašim detetom.
- Imajte poverenja u svoje dete, pa će i ono imati poverenja u vas – kao slika u ogledalu.
- Dajte svom detetu slobodu, ali mu istovremeno zadajte jasne granice i zahtevajte da se one i poštuju.
- Živite toleranciju, budite otvoreni prema drugim religijama i kulturama.
- Obratite pažnju na promene u ponašanju, a ako ste uznemireni, potražite podršku od članova familije, poznanika ili stručnjaka.
- Nemojte ignorisati primenu nasilja bilo koje vrste. Reagujte na to.

www.elternnotruf.ch
www.fritzundfraenzi.ch

Džeparac

Sve više mladih u Švajcarskoj su u dugovima. Otprilike petina mladih odraslih ljudi pokazuje znakove ovisničkog konzumerizma. Deca bi zato pravovremeno trebala načiti, kako postupati sa novcem.

Ko ima novaca, taj može naučiti i kako sa njim treba da se postupa. Zajedno sa vašim detetom dogovorite za šta da se koristi džeparac.

- Tačno definišite za šta treba da dostaje.
- Isplaćujte redovno i neupitno (bez predujma).
- Ne zahtevajte polaganje računa za svaki izdatak.
- Džeparac nemojte da koristite kao sredstvo prisile.
- Nemojte uskraćivati džeparac kao kaznu za neposlušnost.

Preporuke

1. školska godina	1.00 – 2.00 CHF sedmično
2. školska godina	2.00 – 3.00 CHF sedmično
3. školska godina	3.00 – 4.00 CHF sedmično
4. školska godina	4.00 – 5.00 CHF sedmično
5. + 6. školska godina	25.00 – 30.00 CHF mesečno
7. + 8. školska godina	30.00 – 40.00 CHF mesečno
9. + 10. školska godina	40.00 – 50.00 CHF mesečno

Postoje različiti modeli, prema kojima vaše dete može da preuzme i više sopstvene odgovornosti uz odgovarajuće veći džeparac. Pored toga, džeparac može da se uveća i nekim poslom za džeparac.

www.budgetberatung.ch
www.sackgeldjobs.ch/sins
www.jugendlohn.ch
www.heschnocash.ch

Elektronski mediji

Televizija, PC-igre, konzole za igranje, internet, mobitel i ostali mobilni uređaji danas predstavljaju svakodnevicu naše dece. Za korišćenje različitih medija definišite zajedno sa vašim detetom jasna pravila. Treba da vam bude poznato, kad vaše dete provodi koliko vremena pre ekranom i koji sadržaji se konzumiraju.

- Pratite svoje dete kod korišćenja elektronskih medija.
- Podučite svoje dete o korišćenju interneta, o čuvanju tajnosti ličnih podataka i o opasnostima.
- Dozvolite pristup internetu samo u stambenom području ili u kancelariji.
- Aktivirajte programe i filtre za zaštitu dece.
- Obratite pažnju na preporučene uzraste u vezi pojedinog proizvoda.
- Zajedno definišite pravila i pazite da se poštuju (čuvanje tajnosti ličnih podataka, dozvoljene internetske stranice, bez unosa sadržaja u socijalnim medijima koji povređuju dostojanstvo itd.)
- Pustite da vam dete pokaže, koje stranice je posetilo (eventualno kontrola istorije pretraživača).
- Imajte na umu da „pametni telefoni“ danas mogu da posluže i za pristup internetu, kao video-igrice, kao televizor ili konzola za igranje.

Različita deca različito reaguju na dužinu vremena, provedenog pred ekranom, zato je od male koristi da se fiksno zadaje broj minuta. Od mnogo većeg značaja je da se vaše dete dovoljno kreće, da se druži sa kolegicama i kolegama, da posvećuje dovoljnu pažnju školi, da aktivno saraduje u porodičnom životu, da ima strast za nešto, da učestvuje u nekom udruženju, itd. Ključni pojam su kompenzacione aktivnosti.

Ovisničko ponašanje se često manifestuje u zapuštanju gore navedenih faktora, odnosno veoma jednostranim interesima. Pravovremeno potražite savet!

www.elternet.ch
www.schaugenau.ch
www.zischtig.ch
www.projuventute.ch
www.jugendundmedien.ch
www.safezone.ch
www.netla.ch
www.kinder-im-internet.ch

Pametni telefoni / mobilni telefoni

Deci u pravilu do poslednja tri razreda srednje škole nije potreban sopstveni pametni telefon. Pametni telefon u sebi krije opasnost uzrokovanja velikih troškova. Ako svom detetu omogućite pametni telefon, onda preporučujemo da svom detetu omogućite pametni telefon na bonove ili s pretplatom s ograničenim korišćenjem. Već unapred imajte na umu sledeće:

- Koje mogućnosti treba da poseduje uređaj?
- Kako će vaše dete da koristi pametni telefon?
- Ko treba da snosi nastale troškove?
- Koja je mesečna granica troškova?
- Kako s vremena na vreme kontrolisati sadržaj, bez da se povredi privatnost vašeg deteta?
- Da li poseduje pristup internetu?

Socijalne mreže (Facebook, Instagram, Whatsapp, Snapchat, itd.) predstavljaju bitan instrument za ličnu prezentaciju, za komunikaciju i za povezivanje sa članovima grupa. Pravila pristojnosti (respekt, pristojnost, poštovanje, empatija, itd.), koja važe u realnom životu, važe i za ove platforme. Dobro proučite kako se vaše dete prezentuje na internetu i koje tajne o sebi odaje. Pružite svom detetu podršku i pratite ga i u digitalnom svetu! Pokušajte da svom detetu ponudite zanimljive alternative. Preduzmite nešto zajedno.

www.schau-hin.info

Put do škole

Vežbanjem se uči, to važi i za saobraćaj. Deca, koja rano nauče da se nose sa izazovima drumskog saobraćaja, stiču samopouzdanje. Auto je komforno rešenje, ali kod trajnog korišćenja ima negativan uticaj na decu. Deca, koja na putu za školu imaju priliku da se izdovolje, sposobnija su i mogu bolje da se koncentrišu. Deca na putu za školu sklapaju prijateljstva i rešavaju konflikte. Sem toga, vožnja „roditeljskog taksija“ ugrožava ostalu decu.

Za put do škole odgovorni su roditelji. Raspravite sa svojim detetom, koji put do škole je najbezbedniji, šta može da odvraća pažnju i gde prete opasnosti. Službeni i preporučeni putevi do škole mogu da se pronađu na www.schulesins.ch.

Ako vaše dete vozi bicikl, onda se pobrinite da koristi biciklističku stazu i da oprema bicikla odgovara propisima. Iako biciklistička kaciga nije obavezna, ipak štiti svačiju glavu.

Kod e-bikes (električnih bicikala) razlikujemo spori e-bikes (pomoć kod pedaliranja do 25 km/h) i brze e-bikes (pomoć kod pedaliranja do 45 km/h). Minimalni uzrast za sve e-bikes iznosi 14. godina. Spori e-bikes sme da se vozi od 16 godina starosti bez vozačke dozvole. Mladež s vozačkom dozvolom kategorije M (bicikli s motorom) od 14. godine života sme da vozi spori e-bikes.

Sredina za učenje

Zajedno sa svojim detetom stvorite odgovarajuću sredinu za učenje, koja omogućava efikasno učenje.

Dovoljno sna	Deci do uzrasta od 10 godina starosti prosečno je potrebno 10 časova sna. Mladež od 14 godina treba otprilike 8 časova.
Dovoljno kretanja	Deci je u njihovom slobodnom vremenu potrebno kretanje. Vožnja biciklom, igra itd. pospešuje dobar fizički osećaj i vežba sva čula.
Zdrava prehrana	Voće, povrće, nezaslađeni napici spadaju u svakodnevni jelovnik. Zdrav doručak i užina pospešuju i rad mozga.
Odgovarajuće radno mesto	U to se računa sto i stolica na nekom mirnom i svetlom mestu, gde neometano mogu da se urade domaći zadaci.
Saveti za učenje	Nakon otprilike 30 minuta treba da se isplanira kratka pauza. - Pijenje vode, kretanje. - 30 minuta pre i nakon učenja bez TV-a ili vremena na kompjuteru, inače nestaje efekat učenja!
Izbegavati skretanje pažnje	Isključiti radio i televizor, a pametni telefon prebaciti na avionski režim rada i odložiti van dohvata.

www.lernen-mit-spass.ch

Potreba za snom kod dece i mladeži

Prosečni uzrast	Dnevna potreba za snom
1-2 godine	12-15 časova
2-5 godina	11-13 časova
6-10 godina	9-11 časova
11-14 godina	8-10 časova
Od 14 godina	8 časova

Omogućite svom detetu dovoljno sna. Definišite granice. Nedostatak sna kod dece i mladeži ima negativan uticaj na uspeh u školi!

Prehrana

Pored vazduha za disanje vašem detetu su potrebne najrazličitije hranjive materije da bude zdravo i uspešno, za rast i optimalan razvoj. Belančevine, ugljeni hidrati, masti, vitamini, minerali, hranjiva vlakna i voda neophodni su za život. Potrebni su u najrazličitijim količinama. Vodu, odnosno tečnosti, prihvatamo u najvećoj količini, vitamini i minerali su nam u odnosu na to potrebni u minimalnim količinama.

Preporuke u vezi zdrave i ukusne hrane i pića daje Švajcarsko udruženje za prehranu SGE:

- Piti vodu (slatki napici su šećerne zamke!)
- Jestii voće i povrće (5 porcija dnevno).
- Redoviti obroci (Doručak se općenito smatra najvažnijim dnevnim obrokom. Ali, ne mogu li ne žele sva djeca i mladež ujutro mnogo ili uopšte nešto pojesti. Ako deca ne doručkuju, onda to može da se nadoknadi užinom. Pritom važi pravilo, jesti treba što više zdravih međuobroka.).
- Pametno odabrati jela i pića (prehrambena piramida).
- Kod obroka isključiti ekran i pametni telefon.
- Zajednički obroci.
- Jestii samo za stolom, uzimanje obroka nije sporedna aktivnost.

Uz svu dobru namjeru u vezi zdrave prehrane, uz uzimanje obroka idu i radost i zadovoljstvo! Deca hranu ne ocenjuju prema njihovoj vrednosti po zdravlje. Ona hranu žele da osete svim čulima, izgled, okus i miris su za decu od velikog značaja. Ni mladež ne želi prvenstveno da se zdravo hrane – njima su fizičke ili psihičke

sposobnosti, kondicija, dobar izgled itd. mnogo bitniji. Dakle, deca ne žele „teoretski zdravu hranu“, nego maštovitu, raznoliku hranu, koja ponekad sme da obuhvati i „fast food“ i „ethno food“ (kuhinju iz stranih zemalja). Obezbedite da u kući stalno bude obilje svežeg voća. Primamljivo narezano voće će zagristi i vaše dete. Čips i ostale nezdrave namirnice naprotiv mogu dovesti do pretilosti. Dakle, bolje se da svom detetu date neku odabranu ušinu, nego samo novac.

www.sge-ssn.ch
www.food4teens-wohlen.ch
www.swissmilk.ch
www.znunibox.ch
www.pausenbrot.ch

Izlasci

Mladež ima potrebu da se sreće sa vršnjacima, da uspostavlja kontakte van porodice i da ih isprobava. Pokažite zanimanje za životni stil i krug prijatelja vašeg deteta. Kao odgovorno lice za odgoj imate pravo i dužnost da odredite ponašanje u vezi izlazaka vašeg deteta. Definišite jasne dogovore i brinite se da se provode. Definišite jasne smernice u odnosu na alkohol i duvanske proizvode. Uputite svoje dete da svoje piće nikad ne ispušta iz vida (sipanje neželjenih supstancija).

Preporuka Vremena povratka kui	11 – 12 godina	13 – 14 godina	15 godina	16 – 17 godina
tokom sedmice, u danima školske nastave	20:00 sati	20:30 sati	21:00 sati	22:00 sata
vikendima, tokom školskih ferija	21:00 sati	22:00 sata	23:00 sata	definišite jasan dogovor (obaveza javljanja!)

Vremena zimi treba da se prilagode vremenu mraka. Budite konzekventni kod poštivanja dogovorenih vremena! Izlazak za decu sa školskom obavezom treba da predstavlja izuzetak!

Ako vaše dete ide na neku feštu/manifestaciju, postavite sledeća pitanja:

- Ko organizuje feštu?
- Gde se održava fešta?
- Za koga je manifestacija predviđena (uzrast)?
- Koje odraslo lice preuzima odgovornost?
- Koliko traje fešta (obavezujuće vreme povratka kući)?
- Kako i s kim ćeš doći kući?
- Kako mogu doći do tebe?
- Kad ćeš doći kući?

Pružite svom detetu podršku, ako samo želi da organizuje feštu i definišite jasna, obavezujuća pravila!

- Tokom vašeg odsustva nemojte dozvoliti nikakve fešte u vašoj kući bez dogovora.
- Preuzmite odgovornost i, zavisno od uzrasta, i nadzor manifestacije.
- Pružite svom detetu podršku kod oblikovanja pozivnica.
- Zajedno sa vašim detetom odredite i krug uzvanika.
- Definišite jasne smernice u odnosu na alkohol i duvanske proizvode.
- Zabranite sve druge vrste droga.
- Zahtevajte od vašeg deteta da se dogovori sa komšijama (buka).
- Unapred organizujte pospremanje.
- Definišite pravila za povratak kući.
- Ko pravi nepravilne, izlazi napolje.

Preporučujemo vam da uskratite dozvolu učestvovanja ili provođenja, ako na gore navedena pitanja ili pravila ne dobijete nikakve ili nezadovoljavajuće odgovore, kao i u slučaju nepridržavanja.

Poslastice i narkotici

Put do ovisništva nije uvek isti. Mladež treba da nauči kako da se odnosi prema poslasticama i narkoticima, kako bi mogla da se snađe u svetu odraslih. Sledeći faktori mogu da pospeše zdrav razvoj:

- Samopouzdanje i mogućnost uživanja.
- Odnos sa stresnim situacijama i grupnim pritiskom i mogućnost rešavanja problema.
- Samostalno odlučivanje, kritičko razmišljanje i komunikacija.
- Zadovoljavajuća organizacija slobodnog vremena i razumne životne perspektive.

Iskoristite svoju ulogu uzora i razgovarajte sa svojim detetom o rizicima konzumiranja, eventualno i o sopstvenim iskustvima i problemima s poslasticama i narkoticima. Pokažite interes za život vašeg deteta, ako ima pitanja u vezi poslastica i narkotika. Definišite (zajednička) pravila i provedite ih. Raspravljajte o motivaciji, prednostima i rizicima konzumacije.

Prema Zakonu o zaštiti mladeži zabranjena je prodaja i ustupanje duvana (to se odnosi i na Snus, burmut), vina, piva i jabučnog vina mladima do 16 godina, odnosno žestokih pića, aperitiva i alkopopsa mađima od 18 godina starosti.

Najbolji način da se pronađe uzrok napadnog ponašanja je neposredan razgovor sa vašim detetom o njegovim brigama. Odaberite odgovarajući trenutak za razgovor. Ono što je od odlučujućeg značaja je slušanje i međusobno poverenje. Ako kod vašeg deteta primetite konzumaciju alkohola, duvana, kanabisa ili sličnog, potražite i savet školskih socijalnih radnika, savetnika za mladež ili neke stručne službe.

Imajte na umu da i prekomerna konzumacija medija može da dovede do ovisničkog ponašanja.

www.suchtberatung-ags.ch

Seksualnost

Deca trebaju odrasle koji im se obraćaju s priznanjem, ljubavlju i poštovanjem i kod kojih doživljavaju pažljivo ophođenje s granicama. Dobra svest o svom telu i uzrastu prilagođeno poučavanje o spolnom životu čine osnovu za razvoj zdravog samopouzdanja kod ophođenja sa seksualnošću i bitan su aspekt prevencije. Ako vaše dete raspolaže celovitim znanjima o svom telu i ako poseduje jezične izraze za seksualnost, onda će lakše da prepozna nasilje i da o tome progovori. Kroz podršku razvoja pozitivne svesti o svom telu vašem detetu omogućujete da se doživi kao jedinstvenu i vrednu jedinku i da bude ponosno na svoje sopstveno telo. Sigurna svest o svom telu pomaže da jasnije prepozna povrede granice i da se protiv toga brani.

- Vaše dete treba da bude u stanju da razlikuje dobre/lepe dodire od loših/neprijatnih.
- Vaše dete treba da zna da sme da kaže „ne“.
- Vaše dete treba da bude u stanju da razlikuje dobre i loše tajne.
- Vaše dete treba da zna da njegovo telo pripada njemu.
- Vaše dete treba da zna gde može da potraži pomoć.

U Švajcarskoj je zaštićena dob (seksualna punoletnost) do 16 godina starosti. Ispod ove granice su spolne radnje dozvoljene, ako do njih dolazi uz uzajamnu saglasnost i ako razlika u starosti učesnika nije veća od 3 godine.

Spolne radnje su zabranjene, ako se lice mlađe od 18 godina nalazi u ovisničkom položaju u odnosu na odraslo lice, to znači, ako je njegov/njen učenik/učenica, šegrt ili zaposlenik/zaposlenica.

www.lilli.ch
www.lustundfrust.ch
www.pinkcross.ch

Krivično pravo za mladež

Zakon o mladeži

Za mladež između 10 i 18 godina važi specijalno krivično pravo – Krivično pravo za mladež. Krivično pravo za mladež se sastoji od Zakona o mladeži (JStG) i Pravilnika o krivičnom postupku za mladež (JStPO). Deca su od svoje 10. godine života krivično punoletna.

Pravna punoletnost označava dob, od koje neko za delo, za koje zakon predviđa kaznu, može da bude kažnjen. Krivično-pravna odgovornost u Švajcarskoj počinje na 10. rođendan. Mlađa deca zbog toga nisu krivično punoletna. Da li je potrebna reakcija na neko krivično delo, koje počini dete mlađe od 10 godina, to odlučuju roditelji. Po potrebi Služba za zaštitu dece može da izda nalog za provedbu neke mere za zaštitu deteta.

Internet nije mesto bezakonja

Skidanje, proizvodnja ili prosljeđivanje tvrdih pornografskih sadržaja ili sadržaja koje prikazuje nasilje, na mobilni telefon ili PC je kažnjivo. Zabranjeno je i prosljeđivanje meke pornografije mladeži mlađoj od 16 godina. Upotrebljeni uređaji će u svakom slučaju biti zaplenjeni i predani javnom tužilaštvu za mladež.

Odgoj dolazi pre kazne

U švajcarskom krivičnom pravu za mladež prioritet leži na zaštiti i odgoju mladeži. Zato često ne dolazi do kažnjavanja u pravom smislu te reči, nego se nalažu odgojne i/ili terapijske mere.

www.projuventute.ch
www.tschau.ch
www.skppsc.ch

I na kraju

- Dopustite da vaše dete kaže „ne“. Samo na taj način će biti u stanju da kaže „ne“ i u grupi.
- Obratite pažnju na primenu nasilja bilo koje vrste i primereno reagirajte na situaciju.
- Podučite svoje dete da poštuje pojedince. Na taj način se umanjuju problemi kod tema, kao što su mobing, emisija buke, pravljenje nereda, kršenje pravila pristojnosti.
- Kod razgovora u porodici tematizirajte tabuizirane teme, kao što su samoubistvo, prepadi i nasilje. Svom detetu ponudite vašu podršku i uputite svoje dete na stručne službe (www.147.ch, tel. 147).
- Dobro i smisleno oblikovanje slobodnog vremena (npr. udruženja) pospešuje prijateljstva i pruža bitno socijalno okruženje za učenje (www.sins.ch / Kultura / Slobodno vreme / Udruženja)!
- Svakodnevni rituali pružaju bezbednost (npr. zajednički obroci, porodično savetovanje, rekapitulacija dnevnih događaja itd.).
- Pomozite i vi da naša mladež svoje slobodno vreme provede smisleno i u skladu sa svojim uzrastom.

Prevenција počinje kod kuće!

Stručne službe

Hitan poziv za roditelje Aargau
Tel. 0848 35 45 55
www.elternnotruf.ch

Hitan poziv za decu
Tel. 147
www.147.ch

Regionalna školska socijalna služba Sins
Savetovalište za decu, mladež i roditelje
Tel. 041 789 65 80
www.schulesins.ch

Medicinski portal za
strano stanovništvo
www.migesplus.ch

Školska psihološka služba Wohlen
Tel. 062 832 65 70

Socijalne službe
Tel. 041 789 70 10
www.sins.ch

Rad sa mladeži Sins
Tel. 079 620 40 98
www.jugendsins.ch

Savetovalište za mladež, brak i porodice Muri
Tel. 056 664 37 69
www.jefb.ch

Regionalna policija Muri
Ispostava Sins
Tel. 056 675 52 75
www.muri.ch

Migracija / integracija na 13 jezika
www.hallo-aargau.ch

Profesionalno savetovalište / ask
Tel. 062 832 65 70
www.beratungsdienste-aargau.ch