



Tanith Carey i
dr. Angharad Rudkin
**ŠTO MISLI MOJ
TINEJDŽER?: praktična
dječja psihologija za
suvremene roditelje od
13. do 18. godine**

Znanje, Zagreb, 2024., 224 str.

Knjiga je 2024. godine objavljena u izdanju izdavačke kuće Znanje. Autorice su Tanith Carey, nagrađivana novinarka i spisateljica te autorica knjiga o roditeljstvu u kojima na znanstveno utemeljeni način daje odgovore na izazovne situacije današnjeg roditeljstva i dr. Angharad Rudkin, klinička psihologinja s velikim iskustvom u radu s djecom, mladima i obiteljima. Sastoji se od četiri poglavlja u kojima autorice tematiziraju razumijevanje adolescencije, objašnjavaju što se s mladima događa u dobi između 13. i 18. godine života na spoznajnoj razini, u ponašanju, u razvoju osobnosti, u području emocija i samopouzdanja, prilikom odgovaranja na izazove modernog vremena i prevencije nepoželjnih načina ponašanja u svakodnevnim situacijama u kojima se tinejdžeri nalaze. Knjiga započinje poglavljem *Razumijevanje adolescencije* tijekom kojeg se čitateljima savjetuje da osvijeste vlastite osjećaje vezane uz vlastitu adolescenciju, na način odgoja njihovih roditelja i na odnos s njima te da to povežu sa sadašnjošću i postupcima koje oni čine kao roditelji. Naime, autorice smatraju da se osvještavanjem vlastite adolescencije mogu zaustaviti nesusvjesni obrasci ponašanja koji u sebi nose štetne obrasce ponašanja i predrasude (npr. kako bi se naš tinejdžer „trebao“ i “morao“ ponašati). Čitatelji, nadalje, mogu saznati više i o suvremenim tehnologijama snimanja mozga te o novim znanstvenim spoznajama u području razmišljanja, osjećaja i ponašanja tinejdžera koji se od 13. godine razvijaju iz stadija mladih ljudi s nepromišljenim postupcima u adolescente s boljim kognitiv-

nim i analitičkim vještinama i naposljetku, sa 17 i 18 godina postaju tinejdžeri koji razmišljaju sve racionalnije i uravnoteženije te pokazuju veću zrelost u odnosima s drugima. *Dob 13 – 14 godina* naziv je drugog poglavlja i opisuje nekoliko svakodnevnih konkretnih životnih situacija s kojima se tinejdžeri i njihovi roditelji susreću: pospremanje sobe i higijena, povezivanje s vršnjacima i osjećaj pripadnosti posredstvom digitalne tehnologije, osjetljivost na visinu ili nizinu za svoju dob, zdrava/ nezdrava prehrana kojoj tinejdžeri pribjegavaju; izražavanje identiteta, društvenog statusa ili sakrivanje tijela zbog manjka samopouzdanja odjećom, korištenje društvenih mreža kako bi stalno bili povezani s vršnjacima te potreba da im se ukaže na smjernice koje će im pomoći pronaći ravnotežu između komunikacije preko društvenih mreža i uživo. Autorice uz spomenute pojavnosti navode i da se u tom razdoblju javljaju i osjećaji privlačnosti i zaljublivanja jer se u tijelu počinju lučiti spolni hormoni pa bi roditelji trebali objasniti kontekst osjećaja i pomoći tinejdžeru da upravlja njima. Tinejdžeri trebaju pomoć odraslih ukoliko se osjete preopterećeni obavezama pa se o tome također može čitati u ovom poglavlju kao i o tome što učiniti ako im se promijene prioritete te izgube interes za neke dosadašnje izvanškolske aktivnosti. Vršnjački pritisak, zadirkivanje, prihvaćanje vršnjaka, uspoređivanje s drugima i samokritika i druge svakodnevne životne situacije teme su o kojima čitatelji mogu saznati više čitajući ovo poglavlje. Sljedeće poglavlje ove knjige nosi naziv *Dob 15 – 16 godina* i govori o tome kako se u ovom razdoblju govori o sazrijevanju i stvaranju imidža tinejdžera, o važnosti fizičkog izgleda, prvim vezama te spolnim odnosima, o važnosti shvaćanja da tinejdžeri žele osjećati da se njihova mišljenja uvažavaju, o seksualnoj orijentaciji i rodu. Ovdje se govori i o izazovima kao što je psovanje, odgađanje obavljanja zadataka, teško odvajanje od igranja računalnih igara, isključenje iz kruga vršnjaka, stres radi ispitivanja, laganje, primjerno/ neprimjerenom odijevanje, posljedice konzumiranja alkohola i drugo. Autorice daju roditeljima praktične savjete kako reagirati u određenoj situaciji, što bi roditelji mogli pomisliti kada se nešto dogodi, što misle tinejdžeri, kako reagirati trenutačno i dugoročno, kako kvalitetno razgovarati i poticati povjerenje i suradnju između roditelja i tinejdžera i slično. U poglavlju *Dob 17 – 18 godina* autorice nastavljaju govoriti o odgoju tinejdžera nudeći roditeljima rješenja i savjete utemeljene na znanstvenim istraživanjima s naglaskom na poticajnu i otvorenu komunikaciju i odnos s njima. U ovom razdoblju adolescenti su samostalniji, bliski su s vršnjacima i s njima provode podosta vremena, a utjecaj društvenih mreža može dovesti i do neželjenih posljedica pa i do nezadovoljstva s izgledom što kod tinejdžera dovodi do frustracija pa autorice daju savjete kako doskočiti i tom problemu. Ovdje se govori i o anksioznosti i depresiji pa čitatelji mogu saznati kako postupiti u tom slučaju i gdje potražiti pomoć dok se naglašava potreba da tinejdžerima trebamo dopustiti da budu što samostalniji i da sami obavljaju neke

svoje obaveze i poslove jer neprestano uskakanje roditelja u pomoć može kod adolescenata razviti osjećaj nesposobnosti. Autorice su u knjizi opisale gotove sve zamišljive životne situacije u kojima se i adolescenti i roditelji mogu naći. Knjiga završava tekstom koji govori o brizi za budućnost s obzirom na klimatske promjene i o načinu kako to doživljavaju tinejdžeri koji su u ovom razdoblju svjesniji lokalnih i globalnih problema koji se događaju oko njih. Završavanje školovanja, karijera, odabir partnera, zaposlenje, a onda i odlazak iz roditeljskog doma može kod roditelja stvoriti osjećaj brige dok je za tinejdžera to znak novostečene neovisnosti pa se predlaže da se obje strane trebaju prilagoditi i gledati na te promjene pozitivno. Čitajući knjigu dobit ćete dojam da ste osnaženi za odgoj tinejdžera i da ste stekli nova saznanja i korisne savjete koje ćete upotrijebiti u svakodnevnom suživotu s vašim djetetom što doprinosi optimizmu. Knjiga ja prvenstveno namijenjena roditeljima, tinejdžerima, stručnjacima koji rade s djecom i mladima, učiteljima, stručnim suradnicima i svima koji su zainteresirani za ovu temu jer je vrlo korisna za razumijevanje tinejdžerskog razdoblja i svega što ono donosi. Savjeti koji se odnose na životne situacije vrlo su konkretni i primjenjivi pa će svakom roditelju, nakon što ih pročita, biti od velike pomoći u odgoju tinejdžera i boljem razumijevanju toga što i o čemu misle.

*Snježana Kovačević, prof. i
stručni suradnik knjižničar savjetnik,
Osnovna škola Zlatar Bistrica, Zlatar Bistrica, Hrvatska
knjiznica.zlatarbistrica@gmail.com*

