



Seksting među adolescentima

Seksting je pojam koji se odnosi na slanje seksualno eksplicitnih poruka, fotografija ili videozapisa putem mobilnih telefona ili društvenih mreža. Ovaj fenomen postao je sve učestaliji u posljednjih nekoliko godina, posebno među adolescentima. Iako se čini kao bezopasna aktivnost, seksting može imati ozbiljne posljedice, posebno kada se radi o adolescentima.

Postavlja se pitanje zašto adolescenti prakticiraju seksting?

Nekoliko je razloga za to, a jedan od glavnih je pritisak vršnjaka. Adolescenti se često osjećaju prisiljeni da dijele eksplicitne sadržaje kako bi se uklopili u društvo. Također, adolescenti mogu prakticirati seksting kao način da izraze svoju seksualnost i privlačnost prema drugima.

Važno je napomenuti da adolescenti često ne razumiju posljedice sekstinga jer upravo kroz seksting mogu biti izloženi riziku od cyberbullyinga, zlostavljanja i ucjene. Također, seksting može imati ozbiljne posljedice na mentalno zdravlje adolescenata, uključujući anksioznost, depresiju i nisko samopoštovanje.

Uloga roditelja u sprečavanju sekstinga kod adolescenata je jako važna. Važno je da roditelji razgovaraju s adolescentima o posljedicama sekstinga. Trebaju razgovarati o tome kako seksting može imati ozbiljne posljedice na njihovo mentalno zdravlje i dobrobit. Objasniti im da seksting može dovesti do cyberbullyinga, zlostavljanja i ucjene te da se njihove eksplicitne poruke i fotografije mogu proširiti na druge ljude bez njihove kontrole. Roditelji trebaju postaviti jasna pravila o korištenju mobilnih telefona i društvenih mreža, uključujući zabranu slanja seksualno eksplicitnih poruka i fotografija. Također, trebaju razgovarati s adolescentima o tome što mogu učiniti ako se nađu u situaciji u kojoj ih netko traži da pošalju seksualno eksplicitne poruke ili fotografije.

Roditelji moraju biti uključeni u živote svojih adolescenata te razgovarati s njima o njihovim prijateljima, hobijima i interesima. Važno da roditelji budu otvoreni za razgovor o seksualnosti i intimnosti kako biste mogli odgovoriti na pitanja i pružiti podršku svojoj djeci.

Roditelji trebaju potaknuti i pozitivno samopoštovanje kod svojih adolescenata kako bi se osjećali sigurno i samopouzdana u svojoj koži. Razgovarati s njima o tome što znači biti zdrav i sretan te kako se brinuti o sebi. Najvažnije je da roditelji budu primjer svojim adolescentima i ponašaj se na društvenim mrežama i mobilnim telefonima na način koji bi željeli da se i oni ponašaju. Također trebaju biti otvoreni za razgovor o svojim iskustvima i izazovima s društvenih mreža i mobilnih telefona kako bi mogli podijeliti svoje znanje i iskustvo sa svojom djecom.

Kako se nositi s posljedicama sekstinga kod adolescenata?

Ako adolescent nađe u situaciji u kojoj je poslao seksualno eksplicitne poruke ili fotografije, važno je pružiti mu podršku da se nosi s posljedicama na način koji će mu pomoći da se oporavi i da se osjeća sigurno.

S adolescentima treba razgovarajte o tome što se dogodilo i kako se osjeća.

Adolescenta se može uputiti da potraži stručnu pomoć ako se bori s posljedicama sekstinga. Stručna pomoć može biti korisna u pomoći adolescentima da se nose s anksioznošću, depresijom i niskim samopoštovanjem.

Treba potaknuti razvoj pozitivnog samopoštovanje kod adolescenata kako bi se osjećali sigurno i samopouzdana u svojoj koži. Razgovarati s njima o tome što znači biti zdrav i sretan te kako se brinuti o sebi.

Adolescentu treba pružiti podršku u procesu oporavka te razgovarati s njim o tome što može učiniti da bi se osjećao bolje i kako se lakše nositi s posljedicama.

Tekst priredila:

Tamara Brezičević, dipl. soc. radnica

Služba za zaštitu mentalnog zdravlja, prevenciju i izvanbolničko liječenje ovisnosti

Nastavni zavod za javno zdravstvo Brodsko-posavske županije

A. Cesarca 71, Slavonski Brod