

Kako biti bolji roditelj?

Izazovi suvremenog roditeljstva



HRABRI telefon

Mali zasluđu veliku pažnju.



KAKO BITI BOLJI RODITELJ? Izazovi suvremenog roditeljstva

„Biti roditelj“ obično u nama izaziva ugodne misli o sreći, zadovoljstvu i obostranoj ljubavi između roditelja i djeteta. Uloga roditelja je najvažnija uloga u našem životu s brojnim predivnim trenucima, ali i zahtjevnim izazovima s kojima se nije lako nositi. Vrlo često nismo sigurni jesmo li dobro postupili.

Hrabrom telefonu za mame i tate i našem savjetovalištu „Snaga obitelji“ roditelji se najčešće obraćaju zbog obiteljskih odnosa. Njihova pitanja i nedoumice ovise o djetetovoj dobi. Vrlo često nam se javljaju zbog odgojnih savjeta i s pitanjem kako poboljšati odnos s djetetom. Ponekad roditelji primjećuju promjene u djetetovom ponašanju, no sami nisu sigurni što se događa pa žele s nekime podijeliti svoj dojam i dobiti stručno mišljenje.

Razvod je također vrlo česta tema. S obzirom da je riječ o jednom od najtežih događaja u životu djeteta, roditelji nam se javljaju kako bi dobili savjet o tome kako djetetu olakšati tu veliku i bolnu promjenu, brine ih ostavlja li

odvojen život roditelja i promjena obiteljske strukture posljedice na djetetov razvoj.

Mnogo poziva Hrabrom telefonu za mame i tate upućeno je zbog zlostavljanja i nasilja u obitelji ili u okolini. Ponekad se javljaju bliski članovi obitelji zlostavljanog djeteta, a ponekad to čine poznanici koji su svjesni svoje građanske odgovornosti za najmlađe i žele savjet kako ga zaštititi od fizičkog kažnjavanja i zlostavljanja, emocionalnog zlostavljanja, zanemarivanja, svjedočenja nasilju u obitelji...

Sve više roditelja javlja nam se zbog bullyinga.

- *Na primjer, događa se da je dijete ismijavano u školi ili fizički zlostavljano od vršnjaka, povlači se u sebe, odbija odlaske u školu. Roditelji se tada obično žele upoznati s pravima svoga djeteta i zanima ih kako mu pomoći da se zaštiti, a kroz razgovor i sami dobiju podršku kako se lakše nositi sa situacijom.*

Također, roditelji nam se javljaju i zbog elektroničkog nasilja.

- *Na primjer, na društvenoj mreži je objavljena snimka u kojoj se vršnjaci rugaju njihovom djetetu i koja je vrlo brzo proširena među*

ostalim učenicima. Zanima ih što mogu učiniti u takvoj situaciji.

Odnosi s vršnjacima svakodnevna su tema našeg rada, a često smo nazivani i zbog raznih poteškoća u školi (npr. slabijeg školskog uspjeha), razvojnih pitanja, zlouporabe opojnih sredstava i drugo.

Hrabri telefon za mame i tate najviše zovu roditelji (više od 90%), ali su česti i pozivi baka i djedova te ostalih članova šire obitelji. Također, više nas zovu ženski članovi djetovne obitelji, a najčešća dob djece zbog koje nam se javljaju je od 13. do 17. godine života.

Jeste li se i vi susreli s nekim od ovih pitanja?

- *Jesam li ga trebao/la pustiti da plače ili mu kupiti i drugu igračku koju je želio?*
- *Jesam li dobro postupio/la kada nisam dopustio/la sinu odlazak na nogomet jer nije napisao zadaću?*
- *Griješim li što očekujem da se kći vikendom vrati kući do 23 sata kada cijelo njeno društvo ostaje vani do 1 sat ujutro?*

Svaka obitelj je različita i ono što djeluje u jednoj obitelji ne mora nužno djelovati i u drugoj. Međutim, postoji nekoliko polaznih

točaka koje vam mogu pomoći da nađete vlastite praktične načine koji će vam pomoći da savladate suvremene izazove roditeljstva na način koji najbolje odgovara vama i vašoj djeci. Što više unaprjeđujemo svoje roditeljske vještine, bolje će napredovati i naša djeca.

Koje riječi i postupke svojih roditelja pamтите?

Kako ste se zbog njih osjećali?

Što su za vas bile prednosti takvog odgajanja, a što nedostaci?

Razmislite o tome što govorite svojoj djeci i kako se ponašate. Kakav odnos imate? Što mislite kako se oni pritom osjećaju?

Prve lekcije kako biti roditelj naučili smo u djetinjstvu. Kako?

Odrasli koji su nas odgajali ostavili su u nama trag – utjecali su na naše formiranje i odrastanje, a time i na našu ulogu roditelja. Često u odgoju djece koristimo određena ponašanja nalik onima naših roditelja prema nama u djetinjstvu. Važno je toga biti svjestan jer tako propitujemo svoje ponašanje i odnos s djecom, mijenjamo ga i razvijamo.

Ako nismo sigurni postupamo li prema djeci na prikladan način, zapitajmo se bismo li željeli da se na isti način postupa prema nama.

Imati očekivanja od svog djeteta je uobičajeno i potrebno, no ukoliko dijete ne zadovoljava naša očekivanja, važno je promisliti o vlastitim načinima postupanja i reakcijama. Također, važno je postavljati prioritete u očekivanjima u skladu s djetetovom dobrobiti što može biti dobar putokaz jer **odnos s djetetom je kao i svaki drugi odnos u životu – obje strane daju i primaju, komuniciraju i osjećaju.**

Ne zamarajte se savršenstvom i načinom kako to postići jer takav roditelj ne postoji, niti vaše dijete zahtijeva od vas da budete savršeni! Potrebno je biti odgovoran roditelj, svjestan svojih potreba, koji želi unaprjeđivati svoje roditeljske vještine. Znaite da su nesigurnost kod roditelja i pitanja poput „Što da učinim?“, „Jesam li pogriješio/la?“ i „Jesam li u toj situaciji mogao/la postupiti bolje?“ uobičajena. Svoja propitivanja ne doživljavajte negativno, već ih iskoristite za promišljanja kako unaprijediti svoje roditeljstvo.



NE IDE UVIJEK SVE GLATKO...

Poteškoće uglavnom nastaju kada roditelji:

- nisu spremni za suradnju s djetetom, već samostalno odlučuju misleći da znaju što je najbolje za dijete
- lako popuštaju u odlukama, što djetetu daje sve veću autonomiju u odlučivanju
- ne poštuju dogovorena pravila i obećanja koja daju djetetu
- različito postupaju u sličnim situacijama
- ne provode posljedice koja je rezultat određenog neprihvatljivog ponašanja djeteta i/ili u tome nisu ustrajni



POSTAVLJANJE GRANICA

Postavljanje granica u odgoju proces je koji zahtijeva puno strpljenja, truda i vremena. Ako su jasne, olakšavaju roditeljstvo, a djetetu omogućuju da propitkuje što mu je zaista bitno, uče ga postavljanju osobnih granica u kasnijim životnim fazama u odnosu s drugima, strukturi i samokontroli koja je neophodna u različitim životnim situacijama.

Predviđajući eventualne problematične situacije i ponašanje djeteta u istima, omogućujete sebi da **unaprijed postavite granice** i na taj način izbjegnute sukob.

- *Danas u dućanu možeš izabrati jednu čokoladu, a idući put možeš odabrati igračku.*

Granice usmjerite na **pozitivan ishod** djetetove suradnje, da budu obećanje i/ili nagrada, a ne prijetnja.

- DA: „Možeš gledati seriju nakon što pospremiš sobu.“
- NE: „Nećeš gledati seriju ako ne pospremiš sobu!“



JASNA PRAVILA ČUVAJU ODNOS!

Važno je da pravila djetetu budu **razumljiva** i objašnjena u skladu s njegovom dobi. Pokušajte ih odrediti **zajedno!**

- *Tvoji zubići će se osjećati bolje ako ih pereš svako jutro i večer.*

Ne namećite djetetu više pravila nego što je potrebno da bi ih moglo poštovati te da se ne bi obeshrabilo!

Međusobnim slušanjem i uvažavanjem mišljenja, želja, interesa i potreba kako djeteta tako i roditelja, lakše će se postići **dogovor** koji će svima biti prihvatljiv. Pokušajte zajedničkim snagama osmisliti pravila ponašanja. Dogovaranje nudi pozitivne ishode povezujući ono što roditelj želi s onim što dijete želi.

- *Ako se dijete želi igrati, a još nije izvršilo svoje školske obveze, pokušajte zajedno naći rješenje koje će oboma biti prihvatljivo. Potaknite dijete da vam predloži nekoliko rješenja.*

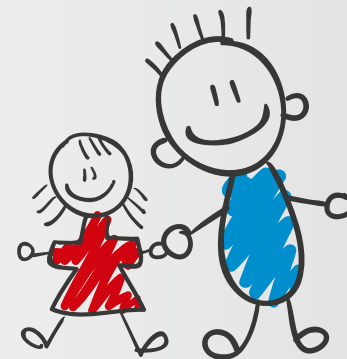
Pravila izričite **pozitivnim riječima!**

- DA: „Molim te, nakon škole dođi odmah kući.“
- NE: „Nemoj se poslije škole zadržavati na ulici.“

U čemu se granice/pravila razlikuju od naredbi?

Naredbe se najčešće zasnivaju na kazni i negativnim posljedicama za određeno neprihvatljivo ponašanje bez poučavanja o poželjnom ponašanju zbog čega dijete niti u budućnosti neće moći reagirati drugačije. S druge strane, postavljanje granica usmjereno je na izbjegavanje konflikta i igre moći između roditelja i djeteta jer djetetu ostavlja otvorena vrata da

promijeni svoje ponašanje kako bi zadovoljilo svoje potrebe. Na taj način dijete ima priliku vlastitim trudom „popraviti štetu“ što pozitivno utječe na njegovo samopoštovanje.



UZ PRAVILA IDU I POSLJEDICE!

Uz pravila je potrebno odrediti i provesti posljedice da bi ona imala utjecaja. Važno je dijete upoznati s posljedicom, objasniti zbog čega do nje dolazi i uključiti ga u određivanje posljedice. Objasnite djetetu što će se dogoditi ako prekrši pravila, na prikladan način koji može razumjeti u skladu sa svojom dobi. Na taj način pomažemo djetetu da samo sebi postavi granice kojima će prosuđivati vlastito ponašanje.

◇ Određena ponašanja omogućuju da dijete osjeti **prirodne posljedice** svoga ponašanja. Iskoristite to kao priliku za učenje, ali se suzdržite od izjava kao što su „Rekao/la sam ti“, „Trebao/la si me slušati!“ jer se dijete ionako osjeća loše.

- „Ako potrgaš igračku, nećeš se više njome moći igrati.“

◇ Određena ponašanja zahtijevaju **osmišljavanje posljedica** koje su usko povezane s djetetovim postupkom.

- Ako dijete ne pospremi svoje igračke, možete mu reći: „Predlažem da sam odabereš. Želiš li sam pospremiti igračke ili želiš da ih pospremiram ja? No, kako je pospremanje igračaka tvoja obveza, ostatak dana se više nećeš moći igrati s njima ako ih ja pospremiram.“

◇ Ponašanja koja nisu u skladu s dogovorenim pravilima kao posljedica mogu imati i **uskraćivanje** onoga što dijete voli na određeno vrijeme, pazeći da mu se pritom ne uskraćuje zadovoljenje osnovnih potreba, poput hranjenja ili spavanja.

- „Imamo pravilo da nakon dolaska iz škole izvedeš psa, a danas to nisi učinio. Sjećaš li se što smo rekli da će se dogoditi ako se

ne pridržavaš pravila? Posljedica toga je da taj dan PlayStation ostaje u ormaru. Sutra se možeš igrati s njim, ali danas ne.“

◇ U situacijama u kojima dijete izražava burne emocije i vidite da nećete moći doći do dogovora, pomaže tzv. **hladjenje**.

- Ako je dijete vrlo uznemireno, važno je naglasiti da smo to primijetili i da ga zato ostavljamo samoga na neko vrijeme (obično onoliko minuta koliko ima godina), no važno je da se pritom ne ugrožava djetetova sigurnost. Nakon povratka pohvalite i ohrabrite dijete što je izdržalo posljedicu.

„Birajte bitke!“

Kada bi roditelji stalno opominjali i ispravljali djetetovo ponašanje, njihov odnos bio bi narušen. Reagirajte u situacijama u kojima je riječ o stvarima koje su vam doista bitne! Neka vaše dijete što više uči prirodnim posljedicama (npr. „Ako u jednom danu potrošiš tjedni džeparac, ostat ćeš bez novca za ostatak tjedna.“).



OMOGUĆITE DJECI IZBOR!

Pokušajte ponuditi izbor kada god je to moguće jer na taj način dijete učite samostalnosti u odlučivanju i dajete mu na važnosti. **Izbori trebaju biti jednostavni, u skladu s dobi djeteta te bez previše predloženih mogućnosti da ga to ne bi dodatno zbunilo i obeshrabilo u budućim odlukama!**

- „Želiš li napisati zadaću prije ili poslije ručka?“



U DOSLJEDNOSTI JE SPAS!

Najteži dio odgoja je ostati dosljedan! Ako nismo dosljedni i ne držimo se svojih odluka, teško možemo očekivati da će ih se dijete pridržavati. U nekim situacijama će dijete lako prihvaćati naše odluke. No, što u onim situacijama kada ih dijete ne prihvaća i pritom plače, viče, ljuto je, ignorira vas, molit vas da odustanete ili u vama izaziva osjećaj krivnje kako bi dobilo ono što želi?

U takvim situacijama imajte na umu da je to način na koji dijete izražava svoje nezadovoljstvo jer nije dobilo što je željelo, a ne da se tako ponaša da bi se vama „osvetilo“. Mlađa djeca iskazuju emocije neverbalnim načinom (pokret, plač, udaranje stvari...) što u skladu s njihovom razvojnom fazom,

dok verbaliziranje emocija postaje učestalije kako dijete odrasta. Ovo spoznaja može vam pomoći da spriječite uzrujanost, verbalizirate svoj osjećaj na miran način („*Ljut sam zbog toga što želiš 3 slatkiša, a dogovorili smo se da možeš uzeti samo jedan.*“) te kažete djetetu da razumijete zbog čega se tako ponaša,

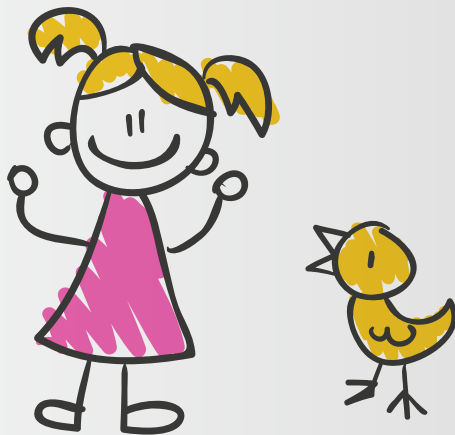
DJECI JE NAJVAŽNIJI MOTIV IGRA!

S djetetovim rastom i sazrijevanjem, polaskom u školu i dobivanjem novih obveza, roditelji obično gube naviku igranja s djetetom. Igra izrazito pozitivno utječe na razvoj dječje kreativnosti, iskazivanje emocija, socijalizaciju, učenje, stvaranje odnosa... Pomaže djetetu da se snađe u našem svijetu značenja i vrijednosti, iako u isto vrijeme istražuje i uči o njima na svoj individualan način. Bez obzira na to radi li se o društvenoj ili sportskoj igri, bitno je da je uključena cijela obitelj.

Iskoristite igru da bi došli do rezultata!

- *Ukoliko se dijete ujutro ne želi spremiti za izlazak, pokušajte od spremanja napraviti zabavno natjecanje – pobjednik je onaj koji se prije umije, opere zube, obuče i dođe do izlaznih vrata.*

dopustite mu njegov osjećaj, no pritom izdržite u odluci koju ste donijeli.



SAMOPOŠTOVANJE I IZRAŽAVANJE EMOCIJA

Važno je da roditelj **prepozna emociju i ime-nuje** ju da bi dijete znalo da ga roditelj vidi i razumije. Iskoristite svaku priliku da djetetu jasno kažete da ste prepoznali njegov osjećaj!

- „*Vidim da si uzrujana i da želiš odmah ići van, no prije toga pospremi posuđe sa stola kako smo dogovorili prije ručka.*“

Da bi pomogli djetetu da prepozna i izrazi svoje emocije, neophodno je da mu ih i vi kao roditelj **pokazujete** u raznim situacijama. Na taj način potičete zdrav emocionalni razvoj djeteta i emocionalnu stabilnost u odrasloj dobi.

- Recite: „*Ljut sam!*“, „*Tužan sam.*“, „*Razočaran sam.*“ kad se tako osjećate.
- Dopustite si plač pred djetetom kada ste tužni. Kada kažemo djetetu: „*Nisam tužan!*“, a dijete primjećuje naše oči pune suze, šaljemo mu zbnjujuću poruku da naše osjećaje nije u redu otvoreno izražavati.

Poučite dijete kako na **prihvatljiv** način izraziti emocije, osobito kad je riječ o neugodnim emocijama poput ljutnje, frustracije, tuge, razočaranja...

- *Neugodnih osjećaja može se osloboditi trčanjem, kopanjem, igranjem pijeskom, gužvanjem papira, pisanjem, modeliranjem...*

Važnost povratne informacije

Djetetu je potrebno pružiti informaciju o određenom ponašanju koje smatramo nepoželjnim, no bitno je da ona bude usmjerena **isključivo na to ponašanje**.

- DA: „*Nije u redu uzimati Ivanove igračke bez pitanja. Možeš se igrati s njima, no prije pitaj Ivana za dopuštenje.*“
- NE: „*To se ne radi tako!*“ ili „*Zločest si!*“

Važno je dati povratnu informaciju djetetu **odmah nakon određenog ponašanja** da bi moglo povezati ponašanje s određenom posljedicom i da bi razumjelo što se od njega ubuduće očekuje.

Uvijek završite s pozitivnim prizvukom, **poštujući i prihvaćajući djetetove osjećaje**.

- DA: „*Razumijem da si bio ljut kada sam ti rekao/la da se ne smiješ bez pitanja igrati Ivanovim igračkama, ali lijepo je od tebe što si ih vratio kada sam te upozorio/la na to.*“
- NE: „*Nisi dobro postupio kada si uzeo Ivanove igračke bez pitanja!*“

Stalno kritiziranje djeteta i obraćanje pažnje samo na loše i neprihvatljivo ponašanje, zapravo potkrepljuje takvo ponašanje i djetetu pokazuje da ga roditelj vidi i obraća pažnju na njega samo kad se ponaša neprimjerno. **Uvijek naglasite djetetu kako to što ne odobravate određeno njegovo ponašanje, ne znači da ga manje volite! Primjećujte i hvalite dijete i kada se primjereno ponaša!**

Ono što roditelj kaže, nije uvijek i ono što dijete čuje!

Komunicirajte na način da **govorite o sebi** i iskreno kažete kako se osjećate i što želite od djeteta te potičite dijete da se izražava na takav način.

- „Ja se osjećam..“, „Mislim da..“, „Trebam mi..“

Aktivno slušajte dijete, a manje budite usmjereni na traženje rješenja problema. Ponekad dijete samo želi da čujete što vam ima za reći.

- *Slušajte dijete bez komentara, prekidanja, upadanja, zaključivanja te pokazivanja govorom tijela, mimikom ili gestama da ga ne slušate.*

Jasno i konkretno zatražite **što želite** od djeteta.

- DA: „*Želim da se sada prestaneš igrati s igračkama.*“, „*Želim da igračke sada vratiš na njihovo mjesto.*“, „*Možeš pogledati jedan crtić prije spavanja.*“, „*Želim da opereš zube prije spavanja.*“
- NE: „*Budi dobar!*“

Govorite djetetu:

- **Volim te!** Iskazivanje osjećaja pruža mu sigurnost, osjeća se zaštićeno i sretno.

- **Predivan/a si!** Time potičete razvoj njegovog samopoštovanja te mu dajete do znanja da ga cijenite.
- **Znam da si se potrudio/la!** Time potičete dijete da je važan sam proces, a ne rezultat te mu pomažete da prevlada privremeno nezadovoljstvo i da pokuša ponovno.
- **Hvala!** Zahvaljivanje čini da se dijete osjeti vrlo posebno te privlači pozitivnu pozornost na njegovo brižno ponašanje. Kao rezultat toga postoji veća vjerojatnost da će se i u buduću slično ponašati.
- **Koje je tvoje mišljenje o tome?** Ako od djeteta zatražite da izrazi svoje mišljenje, zapravo mu govorite da ga poštuju i cijenite njegov doprinos u procesu odlučivanja.

Obratite pažnju na **neverbalnu komunikaciju** jer iako dijete može šutjeti, ne može isključiti govor svog tijela. Imajte na umu da dijete najčešće izražava verbalno, pomoću riječi, određene činjenice i ideje, dok ono što osjeća izražava uglavnom neverbalnom komunikacijom (geste, izraz lica, pokreti tijela, ton glasa, pogled, dodir) koja čini više od 80% ukupne komunikacije.

Kako pristupiti djetetu kad izražava osjećaje?

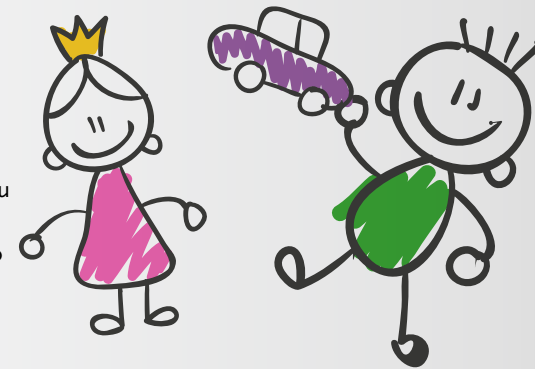
Pokažite razumijevanje za djetetove osjećaje bez obzira na to koliko vam se oni činili neobičnim i nepotrebnim. Imajte na umu da djeca izražavaju svoje osjećaje drugačije od odraslih. Njihov plač, vrištanje, udaranje ili bacanje ne znači da su neposlušna, već vam time poručuju kako im određene potrebe nisu zadovoljene. Komunikacija između roditelja i djeteta postaje sve jasnija u kasnijoj dobi ako je posvećena pažnja iskazivanju i prepoznavanju emocija u ranoj dobi djece.

Budite tu za dijete. Ako je tužno, utješite ga; ako je uplašeno, zaštitite ga; ako je radosno, podijelite sreću s njim; ako je ljuto, uvažite to, recite da je u redu biti ljut i pokažite mu kako da ljutnju iskaže na prihvatljiv način.

Ako dijete nešto brine, pokušajte izbjeći **tješnje** na način da uvjeravate dijete da nešto nije onako kako se njemu to čini (npr. „*Sve će biti u redu, nije to tako strašno.*“).

Provjerite **što vaše dijete treba**. Pitajte ga i pratite njegove neverbalne poruke. Ukoliko dijete ne želi odmah o tome razgovarati,

poštuju te i ponudite mu da vam to ispriča kasnije.



ŠTO ZA DIJETE ZNAČI „UDARAC PO GUZI“?

Ponekad roditelji na djetetova ponašanja reagiraju fizičkim kaznama, vrijeđanjem ili ignoriranjem (npr. *ne pričaju s djetetom cijeli dan*). Također, koriste i emocionalne ucjene da bi se dijete ponašalo u skladu s njihovim očekivanjima poput:

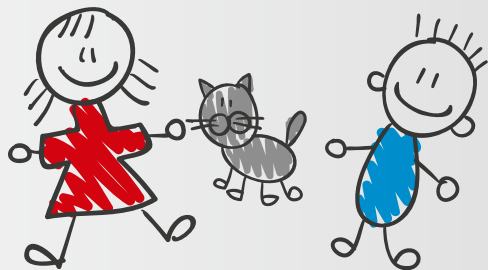
- „*Ako ne pospremiš igračke, mama će biti tužna.*“
- „*Ako se ne budeš brže oblačila, mama će zakasniti na posao i dobiti otkaz. Želiš li to?*“

Može vam se činiti da takav način odgoja daje rezultate, no riječ je o kratkoročnim promjenama. Dugoročno se dijete povlači u sebe, osjeća se nevoljeno, gubi povjerenje u roditelje i razvija nisko samopoštovanje. Koliko god nam bilo teško, dijete nas treba i postoje drugi načini kako izraziti sebe, a pritom brinuti i poštovati djetetove osjećaje i osobnost.

Riječ je o ponašanjima za koja zasigurno ne bismo voljeli da se nama odraslima događaju. Zapitajmo se onda koliko su ona u redu u odnosu s djetetom?!

Brinite o sebi i svojim potrebama jer je teško na primjeren način zadovoljavati potrebe svoje djece ako vlastite zanemarujete.

Budite fleksibilni, iskoristite svaki trenutak kako dolazi i ne zamarajte se povremenim narušavanjem rutine.



BITI RODITELJ NIJE LAK ZADATAK – RODITELJSKI STRES

Roditelji su opterećeni poslom i drugim svakodnevnim brigama, ali i zahtjevima djeteta. Često se u situacijama kada ne ide sve kako smo zamislili i nastupe poteškoće u odgoju ili ponašanju djece, okrivljuju same roditelje. No,

Nađite dio dana kada ćete imati vrijeme za sebe koje ćete moći provesti kako želite i kada vas nitko u tome neće ometati. Tako ćete moći razmisliti o tome kako se ponašate pred djecom i kako se izražavate u komunikaciji s njima. Ne možete od njih očekivati da se ponašaju prihvatljivije od vas.

Timski obavljajte obiteljske dužnosti jer ne morate sve sami. To pridonosi zdravom funkcioniranju obitelji, a ako je potrebno, za uključivanje djece koristite igre natjecanja i/ili suradnje.

rijetko se zapitamo imaju li roditelji podršku? Imaju li se kome obratiti i pitati za savjet što bi mogli drugačije činiti? Kako da postanu, odnosno ostanu djelotvorni u odgoju djece?

Roditelji se često u potpunosti posvete samo roditeljstvu i pritom zapostave zadovoljenje ostalih potreba koje imaju kao osobe – potreba za partnerom, prijateljima, slobodnim vremenom i sl. **Ako niste zadovoljni jer vaše osobne potrebe nisu ispunjene ni vaše dijete neće biti sretno!**



RODITELJSTVO JE ZAHTJEVNO, ALI TREBALO BI BITI I ZABAVNO!

Obitelj sve manje vremena provodi zajedno zbog današnjeg ubrzanog načina života.

Važno je znati da je važnija **kvaliteta i sadržajnost vremena** koje roditelji provode s djetetom, nego sama dužina trajanja. Ipak, bitno je da roditelj **svakodnevno** posveti vrijeme svakom pojedinom djetetu! Materijalne stvari, koje su popularna zamjena za neprovedeno vrijeme s djetetom, nisu dovoljne da zadovolje sve potrebe djeteta, osobito one emocionalne.

Budite spontani i iskoristite svaku priliku da se zabavite sa svojim djetetom. **Pronađite kreativne načine provođenja zajedničkog vremena** i ne dopustite da vam išta odvraća pozornost. Budite svoji i ne pretvarajte se jer mislite da dijete od vas očekuje određeno ponašanje. Recite svom djetetu:

- „Doista uživam u tvom društvu!“
- „Ovo je tako dobro!“
- „Već se veselim idućem druženju!“

Televizor kao „dadilja“?

Gledanje televizije je sastavni dio naše svakodnevice. Iako je u redu da dijete gleda prikladne sadržaje tijekom dana, važno je da roditelji paze da ugase televizor nakon gledanja jer on, čak i u pozadini, smanjuje

pažnju i koncentraciju djeteta te utječe kako na kvalitetu igre tako i na komunikaciju djeteta s roditeljem. Jednako treba postupiti i sa kompjuterom, mobitelima, laptopom, tabletima...



DJECA RASTU, A S NJIMA I MI! – SPECIFIČNOSTI RAZVOJNIH FAZA

Razdoblje do 3. godine djetetova života

Dijete u ovoj razvojnoj fazi donosi prve zaključke o svijetu oko sebe, uči zadovoljavati svoje potrebe, vjerovati, primati dodire,

provjerava realnost te kako se nositi sa zahtjevima okoline. Potrebna mu je pomoć roditelja, ali i postepeno uspostavljanje samostalnosti.

- ◇ Prostor oko djeteta učinite **sigurnim**, omogućite mu da ga **istražuje** i ohrabrite ga u tome.
 - *Ako dijete voli otvarati ormariće i vaditi stvari iz njih, zaključajte one u kojima se nalaze stvari opasne po dijete, a druge ostavite otvorenima.*
 - *Ako dijete krene prema vrućoj šalici, odlučno recite: „Ne, to je vruće!“, ali mu ponudite igračku u zamjenu za to.*
- ◇ Djeca ove dobi **ne razlikuju uzrok i posljedice** i ne rade štetu namjerno. Nemojte kažnjavati dijete zbog toga, već hvalite i ohrabrujte svaki mali pomak.
 - *Npr. prilikom odvajanja od pelena.*
- ◇ Dopustite djetetu da istražuje **koliko mu je potrebno**.
 - *Izbjegavajte požurivanje i riječi poput: „Spor/a si!“, „Požuri!“, „Koliko ti treba da to napraviš!“*

Djeca predškolske dobi

Dijete u ovoj dobi osvještava svoje mjesto u obitelji i okolini, uči odvajati maštu od stvarnosti, često dolazi u konflikt sa samim sobom i okolinom pri čemu intenzivno izražava emocije. Ova razvojna faza za roditelje predstavlja pravo iskušenje jer su djeca uporna u borbi za sebe, a roditelji se pitaju što im je činiti.

- ◇ Razgovarajte s djetetom o njegovom **svakodnevnom životu** – o njegovim interesima, glazbi, prijateljima, sportu, ljubavi, spolnosti... Neka školske obaveze ne budu jedina tema za razgovor!
- ◇ Ohrabrite dijete i dajte mu prostora da samo otkriva tko je i koje aktivnosti mu pričinjavaju zadovoljstvo. **Pružite mu podršku** u tome.
 - *„Vjerujem u tebe!“; „Znam da to možeš!“; „Slušam što mi govoriš.“; „Vrlo si mi važan/na.“; „Ja sam uz tebe!“ ...*
- ◇ Ako dijete plače, vrišti, baca se po podu jer nije dobilo što je željelo, pokušajte **ostati smireni** koliko možete.

- *Duboko udahnite, smireno djetetu recite da razumijete kako se osjeća, ali da ustrajete u svojoj odluci i da takvim ponašanjem neće dobiti to što želi. Ako vam je teško ostati smiren, udaljite se od situacije, ali tek kad znate da je dijete sigurno.*

- ◇ Potičite djetetovo **samostalno donošenje odluka** u jednostavnim svakodnevnim situacijama. Vama te situacije možda neće biti toliko bitne, ali one djetetu pružaju prva iskustva izbora i odlučivanja pa je dobro da se suzdržite od kritiziranja ili propitivanja djetetove odluke ako se razlikuje od vaše.
 - *Ponudite djetetu da samo odluči hoće li obući cipele ili tenisice ili da odabere put kojim taj dan želi ići u vrtić.*

Djeca školske dobi

Polaskom u školu pred djecu se stavljaju novi razvojni zadaci, a to su postizanje sve veće samostalnosti i neovisnosti. Škola sa sobom nosi prve veće odgovornosti i time zauzima vrlo važno mjesto u njihovom životu. Pruža im priliku za razvoj i provjeru vlastitih sposobnosti, druženje i stvaranje prijateljstava koja u toj dobi imaju sve značajniji utjecaj.

- ◇ Potičite dijete da izvršava svoje obveze i **pohvalite ga** kada to učini. Na taj način dijete potičete na odgovornost.
 - *Npr. zajedno s djetetom napravite popis obveza koji ćete istaknuti na vidljivom mjestu. Važno je da ih svaki dan zajedno čitate i pratite jesu li one izvršene.*
- ◇ Hrabrite dijete da **ustraje** u izvršavanju aktivnosti, iako mu se učini teškom. Razgovarajte s njim o tome što mu pričinjava teškoću, odredite male korake koji mogu dovesti do uspješnog svladavanja izazova. No, pripazite da ne preuzmete u potpunosti djetetovu ulogu i odgovornost.
 - Npr. dijete ima loše ocjene iz matematike koje treba ispraviti. Razgovarajte s djetetom o tome što se događa, što mu je najteže i što misli da bi mu pomoglo, napravite raspored za svaki dan, osmislite kreativne zadatke koji će mu pomoći u usvajanju gradiva, ali nemojte pisati zadaću umjesto njega niti utjecati na to kada će se javiti za ispravak ocjena.
- ◇ **Poštujte privatnost** djeteta, ali ga podsjetite da ste tu za njega ako ima potrebu razgovarati o svojim razmišljanjima,

- osjećajima ili poteškoćama. Privatnost u toj dobi je vrlo bitna. Postavljajte jednostavna pitanja i dopustite da vam dijete kaže samo onoliko koliko želi. Ako pokaže otpor, stanite i poštujte to jer ako nastavite inzistirati, otpor prema vama će se vjerojatno povećati.
- Npr. „Razumijem da želiš imati kompjuter u svojoj sobi, ali zanima me što radiš kada si na kompjuteru. Uostalom, ja vjerujem da znaš više od mene što se tiče kompjutera pa bi mi mogao pokazati ono što me zanima. A i mislim da u dnevnom boravku imamo više mjesta da komotno istražujemo dobre strane kompjutera i interneta.“
- ◇ Potaknite dijete da vodi svoj **dnevnik** u kojem će moći svaki dan zabilježiti/ nacrtati svoje misli, osjećaje, situacije i osobe s kojima se suočava, način na koji rješava odnose, svoje ciljeve, uspomene...Kroz bilješke se djeca mogu podsjetiti kako su se prije ponašala i reagirala te na temelju toga odlučiti kako će riješiti sadašnju sličnu situaciju.
- *Ako će im to biti lakše, napišite im uvodne rečenice koje trebaju dopuniti – „Danas sam uživao/la u..“; „Danas sam se osjećao/la..“; „Ovog tjedna moj cilj je..“; „Danas sam*

postigao/la..“Možete napraviti i stranicu za loše dane na koju ćete napisati motivirajuće izreke, brojeve osoba koje im mogu pomoći riješiti problem, napraviti CD s glazbom za opuštanje i sl.

Adolescentsko doba

Ova faza obilježena je potragom za vlastitim identitetom i formiranjem stavova. Djeca sve više vremena provode u društvu prijatelja s kojima dijele slične interese i razmišljanja, a sve manje u obiteljskom domu, što može dovesti do sukoba s roditeljima. Roditelji su često izgubljeni - teško im je procijeniti koliko je samostalnosti i autonomije u odlučivanju potrebno pružiti djetetu, teško im je što njihovo malo dijete polako stupa u „svijet odraslih“ i odvaja se od njih. Zapravo su i dijete i roditelji zbunjeni promjenama koje dolaze u ovoj razvojnoj fazi.

- ◇ Sukobi su sastavni dio odrastanja! Posljedica su promjena i djetetovog propitivanja o životu, odnosima i/ili autoritetima. **To što se vaše dijete više ne slaže u**

svemu s vama ne znači da vas manje voli ili da ste mu manje bitni.

- *Dajte djetetu do znanja da može s vama o svemu otvoreno razgovarati ako ima potrebu, da ga volite i da ćete mu uvijek biti podrška bez obzira na to što vi možda imate drugačije mišljenje o određenoj situaciji.*

- ◇ Adolescenti nemaju puno strpljenja za brojna pitanja i „propovijedi“ roditelja. Pokušajte pričati sa svojim tinejdžerom kratko, jasno, razumljivo i ciljano, poštujući ga i uvažavajući njegovo mišljenje. **Pokažite djetetu da ga volite i da su pogreške tu da iz njih izvučemo pouke.**
 - *Ako u nečemu pogriješi, pokušajte izbjeći rečenice poput: „Cijelo vrijeme sam ti to govorio/la, a ti nisi htio slušati!“ ili „Slušaj me kad ti nešto pričam, sve sam to prošao/la, znam o čemu pričam!“ Prisetite se da je ovo put koji smo svi prošli!*

- ◇ Pustite dijete da samo rješava poteškoće u prijateljskim i ljubavnim odnosima, da samo brine o školskim obavezama, odlučuje o fizičkim promjenama, no neka osjeti da ste mu na raspolaganju ako vas zatreba.

Ovo je njihov život koji ih vodi odrastanju i važno je da imaju određenu **samostalnost u odlučivanju**.



PODSJETITE SE...

... da je korisno davati djetetu lake poslove koje može dobro napraviti, pustiti ga da pobijedi jer su to prilike da se osjeti ponosno. Korisno je uključiti dijete u kućanske poslove. Budite štedljivi s kritikom jer će redovito

kritiziranje djetete učiniti vrlo nesretnim i smanjiti mu samopouzdanje.

...da djeca o svemu uče gledajući roditelje - uče o komunikaciji, samokontroli, rješavanju problema. Ako vide da se mama i tata ponašaju s ljubavlju i razumijevanjem jedno prema drugom, kao i prema njima, učiti će tako se ponašati i prema drugima u svojoj okolini.

...svakog dana uočiti nešto pozitivno u djetetovu ponašanju što možete pohvaliti, umjesto da obraćate pažnju na ono što vam se kod djeteta taj dan nije svidjelo. Bez obzira na to kako je dan prošao, nastojte ga završiti u opuštenoj atmosferi.

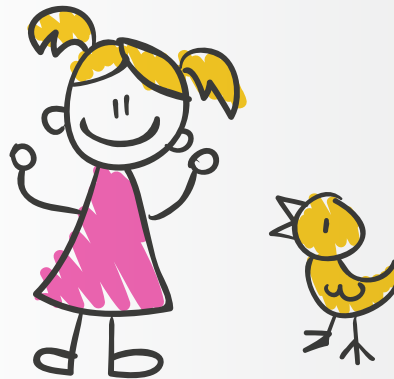
... koristiti male znakove pažnje – lijepe riječi, pohvale, zagrljaje, tople pisane poruke.

... da ne možete kontrolirati svoje dijete jer kontrola daje roditelju osjećaj osobne moći koja se sukobljava sa slobodom djeteta. Dopustite djetetu da vam pomogne u odgoju pitajući ga za mišljenje, pružajući mu izbore.

... imate pravo na povremene pogreške. Pokažite djetetu da i vi imate loših dana. Iz

toga će dijete naučiti da ne mora biti savršeno i naučit će opraštati. Budite primjer svom djetetu!

...da ako se susretete s problemima koje ne znate riješiti, potražite savjet stručnih osoba, obitelji ili prijatelja. Postoje brojna savjetovišta, ustanove, udruge gdje možete dobiti podršku i savjete.



Primjeri iz života Hrabrog telefona!

Imam sina od 13 godina, 7. je razred. Javljam vam se jer ne znam kako se više ponašati i što

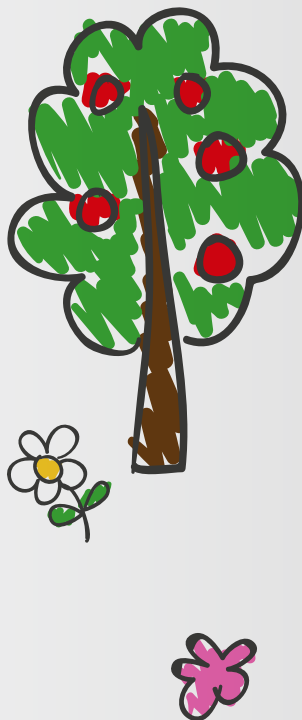
reći na njegov odnos prema školi. Ocjene su mu loše. Vrlo dobar učenik je, ali zahvaljujući ispravljaju ocjena na kraju školske godine. Nije ni svjestan da će jako brzo doći upis u srednju školu i da će mu biti teško. Više puta sam pokušala razgovarati s njim na lijep način o tome zašto je važno učenje, no to kao da ne dopire do njega. Uvijek mu je važnije druženje s prijateljima, treninzi, igrice. Nemam ništa protiv toga, svjesna sam da su i te stvari bitne, ali kako mu pomoći da shvati kako je na prvom mjestu škola, a onda sve drugo? Brinem se zbog njega. Često ulazimo u rasprave zbog toga. Što da radim?

Imam djevojčicu od 9 godina, a prije tri godine sam se razvela od njenog oca. Ona živi sa mnom, a s ocem se rijetko viđa jer on radi u inozemstvu. Rijetko kontaktiraju i telefonski ili putem Skype-a. Primijetila sam kako se kći u zadnje vrijeme ponaša kao u ranijim fazama odrastanja, na primjer želi spavati sa mnom u krevetu, boji se mraka. Zanima me kako mogu otkriti razlog njenog ponašanja? Kako da joj pristupim? Je li to vezano za naš razvod?

Imam sina od 10 godina i učiteljica mi je rekla kako ima poteškoća s njim na nastavi. Često ulazi u sukob s drugim dječacima u razredu i ima ispade bijesa (baca stvari, viče, udara

druge). Učiteljica primjećuje da ga zbog toga druga djeca izbjegavaju i ismijavaju. Ne znam kako to spriječiti i kako se postaviti prema njemu i cijeloj situaciji jer kod kuće zaista nemam većih problema s njegovim ponašanjem. Kako da mu pomognem?

Ako se nalazite u sličnoj situaciji, imate pitanja i nedoumica oko odgoja i odnosa s djetetom, nazovite Hrabri telefon za mame i tate na broj 0800 0800 kako bi zajedno pronašli odgovore!



Priredile:
Ivana Dolovčak, mag.soc.rada
Božena Perić, mag. psych.

Hrabri telefon za djecu 116 111
Hrabri telefon za mame i tate 0800 0800
savjet@hrabritelefon.hr

Savjetovalište Snaga obitelji 01/6117 190
Bože i Nikole Bionde 7, 10 000 Zagreb
savjetovaliste@hrabritelefon.hr

www.hrabritelefon.hr



116 111

HRABRI TELEFON ZA DJECU

0800 0800

HRABRI TELEFON ZA MAME I TATE

WWW.HRABRITELEFON.HR
SAVJET@HRABRITELEFON.HR



Program se provodi uz financijsku
potporu Grada Zagreba