

JA, MAMA I TATA

(knjižica o pozitivnom roditeljstvu)



Naslov:

Ja, mama i tata - knjižica o pozitivnom roditeljstvu

Nakladnik:

Dječji dom „Tić“ Rijeka

Autorice:

mr. Tamara Žakula Desnica, prof. psiholog
Nataša Makarun, dipl. psiholog-prof.

Lektorica:

Danijela Brusić, prof.

Tisak:

Tiskara Sušak

Naklada:

700 primjeraka

Rijeka, 2014.

CIP zapis dostupan u računalnom katalogu
Sveučilišne knjižnice Rijeka pod brojem 130405059.

ISBN 978-953-58010-0-9

SADRŽAJ:

UVOD	2
-------------------	---

RODITELJSTVO

Izazovi suvremenoga roditeljstva	3
Kako to utječe na roditelje?	4
Kako roditeljski stres utječe na djecu?	5
Roditelji se pitaju kako odgajati dijete	6

ŠTO JE TO POZITIVNO RODITELJSTVO?

Postoji li „pravi“ način roditeljstva?	7
Kako biti pozitivan roditelj?	8
Razumijevanje djetetova razvoja i potreba	9

Izgradnja emocionalnog odnosa s djetetom	11
Kako roditelj može pomoći djetetu u izražavanju osjećaja?	11
Kako roditelj može pomoći djetetu razviti povjerenje u sebe?	12
Kako roditelj može pomoći djetetu u razvijanju samopouzdanja?	12
Kako roditelj može pomoći djetetu u stvaranju osjećaja pripadnosti?	15
Kako roditelj može pomoći djetetu u razvijanju osjećaja vlastite vrijednosti?	15

1

Usmjeravanje djetetova ponašanja	16
Što roditelj može uraditi kada ponašanje djeteta „nije u redu“?	16
Zašto nije dobro tjelesno kažnjavati dijete?	16
Kako usmjeravati ponašanje djeteta?	17

Može li svatko biti pozitivan roditelj?	19
Stručna pomoć u „Tiču“	21

PRILOG – Društvena igra za cijelu obitelj

UVOD

Ova knjižica namijenjena je roditeljima djece predškolske i rane školske dobi koji žele unaprijediti svoj odnos s djecom. Namijenjena je također i svima onima koji se brinu o djeci i podižu ih, skrbnicima, udomiteljima i drugima koji su na sebe preuzeли roditeljsku ulogu. Ideja za knjižicu javila se tijekom provođenja aktivnosti u Dječjem domu „Tić“ Rijeka, čiji je cilj prevencija rizičnog ponašanja djece, mlađih i njihovih obitelji. Naime, kroz radionice za djecu i roditelje, koje se u Tiću održavaju pod nazivom „Ja, mama i tata – zajedno dva sata“, roditeljima se prenose informacije, znanja, vještine i osigurava podrška u ispunjavanju njihove roditeljske uloge, s posebnim naglaskom na pozitivnu interakciju i kvalitetno provedeno vrijeme roditelja i djeteta. U ovoj knjižici nastojali smo objediniti informacije i iskustva s navedenih radionica.

Zašto?

Zato što je roditeljstvo vjerojatno jedan od najvažnijih i najodgovornijih „poslova“ u životu. Gotovo svi roditelji žele da njihova djeca odrastu u sretne i zadovoljne ljude i ostvare svoje potencijale. Međutim, djeca to ne razumiju i ne čine uvijek ono što njihovi roditelji od njih očekuju. To roditeljstvo čini još složenijim i zahtjevnijim „poslom“ i roditelji se zbog toga mogu ponekad osjećati nesigurno i nemoćno. Ima trenutaka kada nađu na poteškoće koje ne mogu prebroditi vlastitim snagama, osjećaju se emocionalno iscrpljenima i tada je dobro došla pomoć, podrška, pa i neke nove ideje.

Činjenica jest da postoji mnogo knjiga i priručnika s preporukama, ponekad i instant-rješenjima, za roditelje koji žele biti „najbolji mogući roditelji“, a one se uglavnom odnose na najranije razdoblje djetetova razvoja, koje nesumnjivo i jest osobito važno. No previše informacija i preporuka u nekim slučajevima može dovesti do toga da se roditelji „izgube“ i udalje od sebe. Učestalo propitkivanje vlastitih odgojnih postupaka može kod roditelja stvoriti osjećaj krivnje, dovesti do nesigurnosti i mišljenja da nisu dovoljno dobri roditelji. Sve to može ih nagnati da još više čitaju i uče, i tako se još više udaljavaju od sebe samih, potiskujući ono što intuitivno znaju – a nezadovoljstvo ipak ostaje.

Ova knjižica ne sadrži savjete kako odgajati dijete ili što učiniti u konkretnoj situaciji. Naime, roditeljstvo se ne temelji samo na znanju, već se zasniva i na osjećajima roditelja, njihovom osobnom iskustvu kao djeteta, vezama koje su imali i imaju sa svojim roditeljima te na stavovima društva i sredine u kojoj žive. Dakle, svi su roditelji jedinstveni, kao što su to i djeca, a samim time takav je i odnos koji zajednički grade. Kako bi on bio što bolji, a roditelji i dijete zadovoljniji, ovdje smo pokušali izdvojiti neke bitne „sastojke“ roditeljstva, roditelje upoznati s razvojnim fazama djeteta i njegovim temeljnim potrebama te im pomoći osvijestiti što je potrebno za stvaranje zdravog okruženja za djecu i njihov napredak, vodeći pritom računa o svim izazovima koje moderno doba postavlja pred roditelje, a koji značajno mogu opteretiti roditeljstvo te samim time i razvoj djeteta.

RODITELJSTVO

Izazovi suvremenoga roditeljstva

Roditelji se danas susreću s mnogim izazovima i pritiscima koji uvelike utječu na ispunjavanje njihove roditeljske uloge.

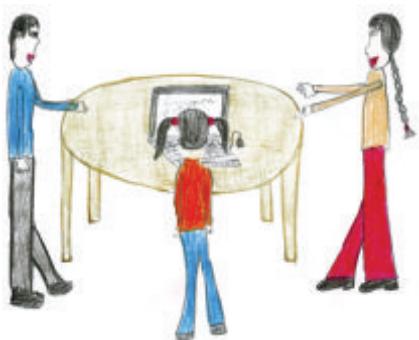
To je prije svega ekomska kriza, koja donosi pad životnog standarda, a uz nju i mnogi drugi problemi poput nezaposlenosti, nesigurnosti radnoga mjesta, duljeg radnog vremena, mogućeg preseljenja i drugih. I dok su nekada ljudi živjeli u malim, povezanim zajednicama, mnogi roditelji danas nemaju rodbinu u blizini koja im može pomoći i dati podršku u podizanju djeteta. Sve to, uz brz način života i brojne obveze koje roditelji preuzimaju, često stvara osjećaj frustracije, nezadovoljstva i zabrinutosti.

To nezadovoljstvo prenosi se i u ozrače obiteljske svakodnevice. Ono utječe na partnerske odnose, na način da su prisutnija neslaganja, svađe i konflikti, a to uvelike utječe i na odnos roditelja prema djetetu.

Roditeljima dodatan izazov u odgajanju djece predstavlja i poljuljan sustav vrijednosti u društvu u kojem se cijene materijalne vrijednosti i uspjeh.

Osim toga, tradicionalno shvaćanje djeteta i roditeljstva zamjenjuje se suvremenijim, prema kojima se dijete više ne doživljava isključivo ili u prvom redu kao „budući čovjek”, već je ono aktivna i kreativna osoba sa svojim sadašnjim životom i pravima. Zadaća je roditelja djetetu olakšati i omogućiti ostvarivanje njegovih prava, a u tome im mogu pomoći i drugi.

Naime, djeca danas mnogo vremena provode u institucijama (vrtićima, školama, sportskim klubovima i drugim mjestima gdje provode svoje slobodno vrijeme) koje postaju svojevrsni partner roditelju, i kao takve preuzimaju dio „posla” odgoja djece u pojedinom razdoblju djetetova života. Stoga je poželjno da roditelji s njima uspostave uspješnu suradnju i budu usklađeni kako dijete ne bi bilo u procijepu između osoba bitnih za njegov razvoj.



Izazov suvremenom roditeljstvu svakako predstavljaju i moderne tehnologije s kojima današnje generacije djece odrastaju. S jedne strane, one su vrlo poticajne i omogućavaju djeci brže i lakše učenje te život čine uzbudljivijim, no s druge strane, one su i potencijalno opasne. Budući da djeca nemaju životno iskustvo koje bi im pomoglo razumjeti i suočiti se s opasnošću na odgovarajući način, roditelj je taj koji svojom mudrošću, usmjeravanjem i postavljanjem jasnih pravila može pomoći održavanju sigurnosti djeteta.

Kako to utječe na roditelje?

Svi ti izazovi mogu utjecati na roditelje tako što će im nedostajati vremena ili smanjiti njihove kapacitete za nošenje s roditeljskim zadacima. Roditeljima koji su pod stresom ili se osjećaju depresivno može biti teško djeci odgovoriti razumno i dosljedno, i s njima uspostaviti topao, pozitivan odnos. Zbog mnogobrojnih obveza djecu će prepustiti samima sebi, odnosno računalu, televiziji i utjecaju medija koji nerijetko propagiraju upitne vrijednosti.

Neki roditelji mogu pretjerano izbjivati iz obiteljskoga života, dok drugi pak odgojnu ulogu pokušavaju „nadoknadir” ispunjavanjem dječjih hirova i poklanjanjem skupih poklona, ne vodeći pritom računa o potrebama, afinitetima ili interesima djeteta. Roditelji ponekad misle kako dobro roditeljstvo podrazumijeva nastojanje da dijete uvijek bude zadovoljno te zato spremno udovoljavaju i stalno povlađuju djetetu, i potpuno su mu posvećeni. No nemoguće je da djeca uvijek budu zadovoljna. Dijete ima pravo biti i tužno, i ljuto, i razočarano, a roditelj ga u tome ne treba sprečavati, već mu treba pomoći kako bi usmjerio svoje teške osjećaje i izrazio ih na socijalno prihvatljiv način. Na taj se način potiče emocionalno zdravlje djeteta.

Neki roditelji mogu osjećati krivnju zato što ne mogu priuštiti djeci sve što ona žele, pa u nastojanju da im to nadoknade, mogu biti nedosljedni u svome ponašanju, dopuštajući primjerice neko, inače neprihvatljivo ponašanje.

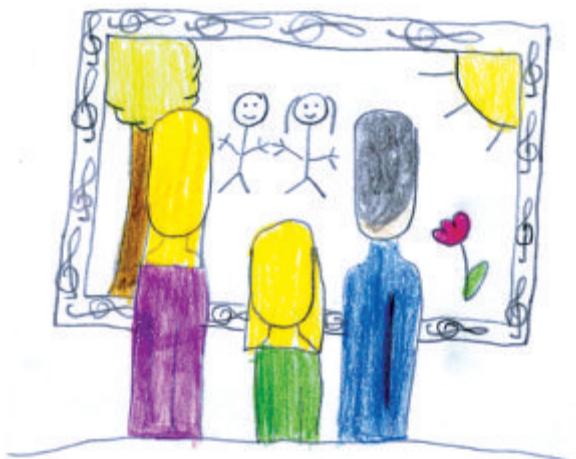
Ipak, veliki je broj roditelja osviješten i nastoji uskladiti i uravnotežiti svoje poslovne, obiteljske i roditeljske obveze te tako pružiti djetetu emocionalnu sigurnost, dobar model, podršku i vođenje u odgoju.



Kako roditeljski stres utječe na djecu?

Utjecaj roditeljskog stresa na djecu može se razlikovati od slučaja do slučaja, a ovisi o obiteljskim prilikama, dobi djece i njihovom stupnju razvoja, temperamentu i tome kako se roditelji nose sa stresom. Djeca mogu biti:

- ✓ svjesna i zabrinuta zbog financijskog pritiska na obitelj i stresa prouzrokovanih njime
- ✓ opterećena brigom za svoju egzistenciju i budućnost
- ✓ suočena s preseljenjem, odlaskom člana obitelji na rad u drugo mjesto ili drugu zemlju te s poteškoćama u održavanju odnosa s odsutnim roditeljem
- ✓ suočena s promjenom dotadašnjeg lagodnijeg života u kojem su imala jednostavan pristup najnovijim tehnologijama, izlascima sa svojim priateljima, obiteljskom odmoru, putovanjima i sl.



Sve te promjene i prilagodba na njih kod djeteta mogu prouzročiti neugodne emocije kao što su strah, tuga, ljutnja, usamljenost, sram, osjećaj gubitka, osjećaj različitosti i neprihvaćenosti od vršnjaka.

Stoga dijete može izražavati osjećaje i ponašanja koja su drugaćija od uobičajenih, primjerice – strah za budućnost sebe i obitelji, razdražljivost i česte promjene raspoloženja, povećane zahtjeve za roditeljskom pažnjom, poteškoće spavanja ili neobjašnjive bolove u trbuhi i glavobolje, negativne komentare o životu, svadljivost, povučenost ili buntovno i rizično ponašanje, neprimjerena ponašanja u vrtiću ili školi te mnoga druga ponašanja koja mogu izazvati zabrinutost roditelja. Kako bi roditelj na njih pravilno reagirao, mora ih znati prepoznati i razumjeti, te procijeniti u kojem je slučaju potrebno potražiti stručnu podršku kako bi se s njima suočio na pravi način.

Roditelji se pitaju kako odgajati dijete...

Roditelji se pitaju kako odgajati dijete, kako postavljati granice u odgoju. Kako to činiti svakodnevno i uspješno na način da ih djeca shvate ozbiljno, a da pritom ne budu pregrubi i ne povrijede djetetove osjećaje, ili pak da mu ne dosađuju odnosno ne raspravljuju se s njime. Također se pitaju kako odgojiti dijete, a da ga pritom „ojačaju”, odnosno pripreme za odrastanje i suočavanje sa svim pritiscima modernoga doba.

I tu nekada pribjegavaju krajnostima. Jedna od njih je popustljivost – u kojoj su roditelji skloni ugdačati i podilaziti djetetu, dopuštati mu sve što poželi. Druga je krajnost krutost – u kojoj roditelji smatraju da djecu treba jasno voditi te da ona trebaju raditi sve što im roditelj kaže. Oba su opredjeljenja jednakog neprihvatljiva za djecu jer im prvo predstavlja teret i daje preveliku odgovornost, a drugo im oduzima bilo kakvu odgovornost.



Ono što dijete treba i što jest odgovornost roditelja je zadovoljiti temeljne potrebe djeteta, omogućiti mu sigurnost, pružiti emocionalnu toplinu, osigurati poticajne uvjete za učenje i razvoj te vodstvo, jasne granice i stabilnost.

ŠTO JE TO POZITIVNO RODITELJSTVO?

Većina roditelja voli svoje dijete. Međutim nemaju sva djeca doživljaj da su voljena. Pozitivno roditeljstvo obuhvaća razumijevanje djeteta i znanja kako roditeljsku ljubav iskazati djetetu, a da je ono i doživi na taj način. Ono se zasniva na slušanju, razumijevanju stavova, mišljenja i ideja, uvažavanju, poticanju, ohrabrvanju, pružanju sigurnosti i pozitivnog modela te usmjeravanju i postavljanju granica. A sve to čini odnos kroz koji dijete uči o sebi i drugima.



Postoji li „pravi“ način roditeljstva?

Ne postoji jedan ispravan način roditeljstva. Stručnjaci i zakoni određuju okvire roditeljstva, uzimajući u obzir zaštitu djetetova integriteta i sigurnosti, no svaki roditelj ima svoj stil i način roditeljstva. Svaki roditelj ima uvjerenja o tome što je dobro za dijete i ona ga vode i usmjeravaju u odgoju – što treba učiniti, kako treba graditi odnos... A ta uvjerenja proizlaze iz njegove filozofije života, njegove unutarnje ideje kojoj vjeruje i za koju misli da ocrtava dobre roditelje, a također je i pod utjecajem socio-kultурne okoline iz koje dolazi i u kojoj živi.

Radi se o tome da svaki roditelj ima vlastito iskustvo odrastanja i odnosa koje je imao sa svojim roditeljima, i to iskustvo prenosi na svoju djecu i obitelj. Upravo to iskustvo vrlo često utječe na to kako će doživjeti ponašanje svojega djeteta te kako će na njega odgovoriti. Valja napomenuti kako se pri tome roditelji često ponašaju „automatski“, dakle poput svojih roditelja ili pak posve suprotno od njih. Međutim, neki roditelji sami osvijeste svoja iskustva i obrasce ponašanja, shvaćaju zašto reagiraju na određeni način i spremni su promijeniti se ako je to potrebno. Naime, znati što učiniti možemo tek kada shvaćamo to što se događa pod površinom odnosa.

A ovisno o tome što želi postići, odnosno kakvo dijete želi odgojiti, svaki roditelj za sebe može odrediti svoj „pravi“ način roditeljstva.

Pritom se može voditi ovim pitanjima:

Koje vrijednosti želim da moje dijete usvoji?

Kako želim da moje dijete razmišlja o sebi?

Kako želim da se moje dijete odnosi prema drugima?

Kako želim da se moje dijete odnosi prema obvezama?

Kako želim da moje dijete reagira na neuspjeh?

Kako biti pozitivan roditelj?

8

Pozitivno roditeljstvo proces je u kojem sudjeluju i dijete i roditelj. Dijete u odgoju donosi svoje potencijale i temperament koji utječe na njegovo ponašanje. Drugi, veći dio donosi roditelj svojim načinom roditeljstva. Svaki roditelj koji želi biti pozitivan roditelj može se voditi odgovorima na sljedeća pitanja:

- 1. Razumijem li svoje dijete, njegov razvoj i potrebe?**
- 2. Izgrađujem li topao i podržavajući emocionalni odnos s djetetom?**
- 3. Usmjeravam li svoje dijete na poticajan način?**



I. RAZUMIJEVANJE DJETETOVA RAZVOJA I POTREBA

Kako bi saznao koliko poznaje djetetove potrebe ili posebnosti njegovog razvoja, svaki roditelj može se zapitati sljedeće:

Znam li što moje dijete može s obzirom na svoju dob?

Znam li potrebe svojega djeteta?



U sljedećoj tablici nalaze se karakteristike razvoja razvrstane prema dobi djeteta.

Karakteristike tjelesnoga razvoja

Karakteristike socio-emocionalnoga razvoja

Karakteristike kognitivnoga razvoja

5 - 6 godina

Uživa u dugim razdobljima slobodne igre.

Razvija koordinaciju, no još je uvijek povremeno nespretno.

Uživa u suradničkim igrama u malim skupinama.

Može zahtijevati odmor nakon iscrpljujuće igre.

Željno dobivanja pohvala odraslih.

Uživa u dinamičnoj igri.

Željno uključivanja u nove aktivnosti i avanture koje vode odrasli.

Želi se identificirati sa starijom djecom.

Uživa istraživati nove mogućnosti.

Može se lako uplašiti novih ili neobičnih dogadaja.

Više se voli igrati u malim skupinama.

Voli odgovornosti koje može ispuniti.

Uči se na suradnju s drugima, ali povremeno može iskazati sebično ponasanje.

Jezik bolje razumije no što govori.

Zainteresirano za sadašnjost, nejasni su mu pojmovi prošlosti i budućnosti.

Želi učiti.

Postavlja mnogo pitanja.

Definira stvari prema njihovoj upotrebi.

Razvija smisao za humor.

Najbolje komunicira u maloj grupi vršnjaka.

Možda će trebati vodstvo odrasle osobe kada započinje novi zadatak.

9

7 - 9 godina

Oduševljeno igrama.

Dodatno unapređuje grube i fine motoričke sposobnosti.

Vrlo je aktivno.

Razvija jak osjećaj odanosti prema prijateljima.

Želi pripadati skupini.

Igra se i sklapa prijateljstva s vršnjacima istoga spola.

Želi preuzimati odgovornost.

Ima krut osjećaj za dobro i loše.

Treba pomoći u prihvatanju vršnjaka koji su različiti ili izostavljeni iz skupine.

Uživa u igrama koje omogućuju usporedbu vještina s drugom djecom.

Voli govoriti, koristi govor za izražavanje osjećaja / pričanje priča.

Razvija osjećaj za vrijeme.

Uživa u skupljanju stvari.

Uživa u rješavanju problematskih igara poput lova na blago.

Može planirati i provoditi projekte uz podršku odraslih.

U aktivnostima razvija unutarnju kontrolu.

Može bolje razumjeti i cijeniti razlike u mišljenjima.

Razvija apstraktno mišljenje.

Svako dijete, baš kao i svi odrasli, osim fizioloških potreba (za hranom, snom...) ima i psihološke potrebe:

Biti voljeno, povezano, blisko i sigurno.

Biti opušteno, zabavljati se, igrati se.

Znati da je sposobno, učinkovito i uspješno.

Moći svojom voljom i samostalno birati aktivnosti i donositi odluke, imati osjećaj da samo upravlja svojim ponašanjem.

10



Poznavanje karakteristika različitih faza tjelesnog, socio-emocionalnog i kognitivnog razvoja djeteta pomaže roditeljima razumjeti kroz što dijete prolazi, s čime se može suočiti, što je prerano očekivati, kada je potrebna podrška i koje sve nove mogućnosti postoje. Razumijevanje faza razvoja djeteta može dakle pomoći roditelju u stvaranju ispravnih očekivanja od djeteta, a razumijevanje djetetovih potreba u shvaćanju njegova ponašanje i načina kako ispravno na njih odgovoriti.

2. IZGRADNJA EMOCIONALNOG ODNOSA S DJETETOM

Dijete mora znati da je svojim roditeljima važno takvo kakvo jest i da je roditeljska ljubav bezuvjetna. To znači da ništa ne može prekinuti tu ljubav i da roditelji uvijek žele zadržati tu vezu, bez obzira na to što dijete čini, osjeća, misli.

Roditelj može ohrabrvati dijete i pomoći mu raditi to što ono želi, kako bi steklo sigurnost i povjerenje u sebe, pritom ga slušajući i štiteći, i tjelesno i emocionalno.

Kasnije u životu djeca razvijaju odnos prema sebi vrlo sličan odnosu koji su roditelji imali prema njemu. Na taj način nastaje ljubav prema sebi, samopouzdanje i samopoštovanje.

U izgradnji emocionalnog odnosa roditelj se može zapitati sljedeće:

Razgovaram li sa svojim djetetom o tome kako se osjeća?

Potičem li dijete na stjecanje povjerenja u sebe?



Kako roditelj može pomoći djetetu u izražavanju osjećaja?

Za dijete je važno da zna prepoznati i izraziti svoje osjećaje. Roditelji u tome mogu pomoći tako što će:

- ✓ pratiti i prepoznati osjećaje svojega djeteta – što kod djeteta stvara pojedine osjećaje i kako ih ono izražava (kojim riječima, kakvim ponašanjem, kakvim izrazima lica, položajem tijela, tonom glasa)
- ✓ potaknuti dijete na prepoznavanje i imenovanje vlastitih osjećaja, ali i osjećaja drugih ljudi – pitati dijete kako se osjeća te mu rečenicama poput „Jesi li tužan?“, „Čini mi se da si ljut.“ i sl. ponuditi mogućnost prepoznavanja osjećaja i učenja o njima
- ✓ pomoći djetetu u razumijevanju osjećaja i njihovu izražavanju na primjerenu način – reći djetetu da uvijek može s roditeljima razgovarati o tome kako se osjeća, kako su svi osjećaji „u redu“ te potaknuti dijete na primjerene načine izražavanja pojedinog osjećaja.



Iako je roditeljima ponekad teško prihvati neugodne osjećaje svojega djeteta (tugu, ljutnju, strah), poželjno ih je ipak sve prihvati i potaknuti dijete na njihovo izražavanje. Dijete ne treba uvijek rješenje problema, ponekad mu je dovoljno znati da roditelji razumiju kako se ono osjeća te da prihvataju i uvažavaju njegove osjećaje. Na taj način dijete će lakše prihvati svoje osjećaje i osjećaje drugih ljudi, te naučiti svoje osjećaje izražavati na primjerenu način.

Kako roditelj može pomoći djetetu razviti povjerenje u sebe?

Vjerovanje u sebe još nazivamo samopoštovanje, a ono se odnosi na to kako dijete misli, djeluje i kakve osjećaje o sebi ima.

Djetetovo samopoštovanje razvija se poštovanjem djeteta te poticanjem njegova truda kako bi ostvario određen uspjeh. Uloga je roditelja pomoći djetetu osjećati se sigurnim i prihvaćenim, te izgradnja njegova samopoštovanja kako bi moglo rasti i razviti svoje mogućnosti. Samopoštovanje utječe na to u kojoj će mjeri dijete postići ciljeve u životu.

Samopoštovanje čine:



12

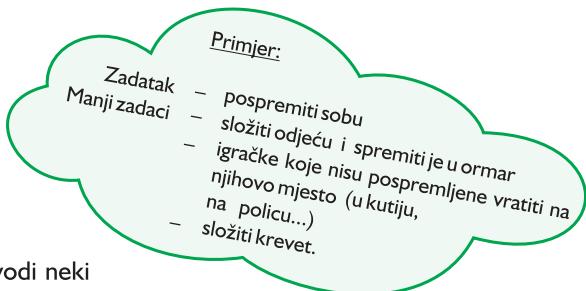
Kako roditelj može pomoći djetetu u razvijanju samopouzdanja?

Samopouzdanje dolazi od toga da je dijete sposobno, zna „ja to mogu” i osjeća se sposobnim nositi se s izazovima svakodnevnoga života. Roditelj mu u tome daje smjernice i podršku kada je to potrebno, a da pritom ne preuzima inicijativu. Što je dijete sposobnije samostalno obavljati zadatke i svladavati nove vještine, to će biti veća njegova razina samopouzdanja.



Poželjno:

- ✓ Dati djetetu zadatke i obveze u skladu s njegovom dobi i mogućnostima.
- ✓ Zadatak podijeliti na manje zadatke koje dijete može izvesti i pritom postići uspjeh.
- ✓ Pokazati djetetu kako se izvodi neki zadatak.
- ✓ Pokazivati djetetu da roditelj vjeruje u njega, da ga poštuje i da mu je važno, primjerice tako što ga pita za mišljenje, dopusti mu samostalno obaviti neku aktivnost, napraviti neki izbor ili donijeti odluku koja je u skladu s njegovom dobi i mogućnostima.
- ✓ Ohrabrivati i poticati dijete:
 - Odobravati kada dijete učini napredak ili uspije u onome što radi.
 - Pohvaliti djetetov trud kada pokušava nešto novo, bez obzira na ishode.
- ✓ Izbjegavati djetetu upućivati pogrdne riječi kao što su „zločest“, „loš“, „glup“. Čak i ako se koriste u šali, njima će se dijete posramiti i poniziti.
- ✓ Davati korisne komentare iz kojih je djetetu jasno što točno može promijeniti kako bi bilo još uspešnije.



- ✓ Prihvaćati i poštovati jedinstvenost svoga djeteta. Poželjno je izbjegavati uspoređivanje djeteta s drugom djecom i njegovati njegovu individualnost.
- ✓ Očekivati od djeteta postizavanje maksimuma, a ne savršenstva.

Ovdje su navedeni neki od primjera kako roditelji reagiraju na neko od ponašanja djeteta i kako dijete te izjave roditelja „čuje“ odnosno kako ih doživljava:

Ponašanje djeteta

Dijete hoda u neurednoj odjeći.

Dijete dobije lošu ocjenu.

Dijete posprema posuđe i razbijje tanjur.

Dijete pogrešno namjesti pribor za jelo.

Što roditelj kaže

„Pogledaj se kako si neuredan!“

„Kako si mogao dobiti dvojku? Drugi su sigurno bolje napisali ispit!“

„Vidi što si sad napravila, još si mi stvorila više posla!“

„To se ne radi tako!“

Što dijete čuje

„Ja sam prljav, ja ne vrijedim.“

„Drugi su bolji od mene!“

„Nisam dobro napravila, ništa dobro ne napravim. Bolje da i ne pokušavam!“

„Pogriješio sam! Nikada neću naučiti!“

Poželjno je da roditelji razmисле „čuje“ li dijete njihove komentare onako kako bi to oni željeli, a ako ne, što bi drugo mogli reći da dijete dobije poruku koju roditelji ustvari žele prenijeti. Naprimjer, kada dijete pogrešno namjesti pribor za jelo, roditelji mogu reći: „Jako si se potruđio. Idući put još samo zamijeni mjesto vilice i noža. Bravo!“



Kako roditelj može pomoći djetetu u stvaranju osjećaja pripadnosti?

Poželjno je da djeca znaju kome i gdje pripadaju. Osjećaj pripadnosti obitelji roditelji mogu njegovati tradicionalnim proslavama, kao što su rođendani, ali i svakodnevnim zajedničkim obiteljskim aktivnostima – zajedničkim obrocima, igrama, šetnjama. Poželjno je provoditi vrijeme zajedno i stvarati zajednička iskustva.

Čak i ako članovi obitelji ne žive zajedno, dijete mora znati tko su osobe koje o njemu brinu i kojima je do njega stalo. Osim pripadnosti obitelji, djetetu je važan i osjećaj pripadnosti vršnjacima. Roditelj može poticati druženje i uključivanje djeteta u sportske i druge aktivnosti.

Kako roditelj može pomoći djetetu u razvijanju osjećaja vlastite vrijednosti?

Ljudi imaju osjećaj vlastite vrijednosti, ne samo zbog toga što su im značajne osobe rekle da su vrijedni, već i zbog vlastita doprinosova. Dijete treba snažan osjećaj da je vrijedno onakvo kakvo jest, a ne zbog onoga što čini.

Poželjno je da roditelji:

- ✓ izgovaraju i pokazuju ljubav – riječima, zagrljajem, osmijehom, držanjem obećanja i pokazivanjem dostupnosti djetetu
- ✓ razgovaraju i slušaju dijete
- ✓ provode vrijeme sa svojim djetetom i pokazuju zanimanje za ono što je djetetu važno, što voli. Za dijete je važno da barem jedan dio zajedničkoga vremena roditelj bude potpuno posvećen njemu i da mu pritom pažnju ne oduzimaju televizija, mobitel i sl.



Ovisno o interesima djeteta, roditelji i dijete mogu:

- ✓ čitati zajedno
- ✓ otici u knjižnicu i odabrati knjige koje zanimaju dijete
- ✓ igrati društvene igre
- ✓ biti kreativni – crtati, baviti se vrtlarstvom, šivati...
- ✓ baviti se sportom – igrati se loptom, šetati, voziti bicikl...
- ✓ opuštati se.

Dijete treba vrijeme sa svojim roditeljima, pogotovo u igri i opuštanju aktivnostima.

3. USMJERAVANJE DJETETOVA PONAŠANJA

Ponekad su roditelji u nedoumici trebaju li odrediti neke standarde, pitaju se hoće li time ugušiti ili ograničiti slobodno samoizražavanje djeteta te ga tako udaljiti od sebe.

No podučavanje djeteta primjerom ponašanju i određivanje granica unutar kojih se dijete može kretati jedan je od glavnih načina kojim roditelj upravo pokazuje da voli i podržava svoje dijete, a i dijete se lakše snalazi. Jasno, te granice trebaju biti takve da ne gušte osobnost, slobodu i kreativnost djeteta već mu daju sigurnost.

Svaki roditelj može se zapitati sljedeće:

Razgovaram li s djetetom o pravilima i pridržavam
li se dogovorenih pravila dosljedno?

Dopuštam li svojem djetetu doživjeti
razumne posljedice za njegovo ponašanje?



Što roditelj može uraditi kada ponašanje djeteta „nije u redu“?

Prije svega, potrebno je zaustaviti se, umiriti i zapitati: „Što mi dijete svojim ponašanjem pokušava reći?“. Poželjno je upitati dijete zašto se tako ponaša, saznati što takvim ponašanjem želi postići, koju svoju potrebu želi zadovoljiti. Naime, dijete nikada ne čini nešto „zato što je zločesto“. Ono primjerice može biti umorno, željno pažnje, uplašeno ili želi nešto učiniti samostalno. Kada roditelj odgonetne što dijete želi, tada može odgovoriti na njegovu potrebu.

Zašto nije dobro tjelesno kažnjavati dijete?

Iako je tjelesno kažnjavanje u Hrvatskoj zakonom zabranjeno, još uvijek ima roditelja koji smatraju da je to jedini način kojim dijete mogu disciplinirati. I činjenica jest, ako roditelj pribegne sili, on će zaustaviti nepoželjno ponašanje djeteta, no to je samo trenutno i privremeno. Praksa i mnogobrojna istraživanja pokazuju da je tjelesno kažnjavanje kontraproduktivno i opasno jer:

- ne uči dijete zašto je njegovo ponašanje neprihvatljivo i koje je ponašanje prihvatljivo, odnosno kako bi se dijete trebalo ponašati
- ima tendenciju pojačavanja (vjerojatnije je da će roditelj koji jednom udari dijete to učiniti i drugi put, jačim intenzitetom)
- uči dijete da se mora ponašati na određen način jer će u protivnom biti kažnjeno (dijete je motivirano strahom od kazne)
- uči dijete kako ne zasluzuje poštovanje
- uči dijete da je nasilje pokazatelj ljubavi odnosno da je osjećaj ljubavi povezan s nasiljem („Kaznio sam te za tvoje dobro / zato što te volim“).

Kako usmjeravati ponašanje djeteta?

Ponašanje djeteta važno je usmjeravati tako da se ne ugrožava djetetovo samopoštovanje i sigurnost. Cilj usmjeravanja ponašanja djeteta je poticati prihvatljiva ponašanja, a smanjivati ona neprihvatljiva. Da bi se to postiglo poželjno je:

1. Jasno odrediti koja su ponašanja poželjna i prihvatljiva, a koja to nisu.
2. Dogovoriti obiteljska pravila.

Pravila su standardi koje su roditelji odredili u dogovoru s djetetom kako bi ono znalo koje je ponašanje prihvatljivo, a koje nije.

- ✓ Ograničiti broj pravila i pritom se usmjeriti na najvažnija ponašanja ili ona koja dijete najteže usvaja.
- ✓ Prilagoditi ih dječjoj dobi i sposobnostima. Naprimjer, petogodišnjak neće pospremiti sobu na isti način kao devetogodišnjak.
- ✓ Izreći ih u pozitivnom tonu. Naprimjer: umjesto „Ako ne pojedeš večeru, nema gledanja televizije!“, reći: „Kada pojedeš večeru, možeš gledati televiziju!“
- ✓ Pravila donijeti u dogovoru s djetetom, kako bi mu bilo jasno na što se koje pravilo odnosi i zašto je ono važno.
- ✓ Pravila učiniti jasnim i razumljivim.
- ✓ Ako je moguće, zabilježiti ih i staviti na vidljivo mjesto.



3 . Odrediti i primijeniti posljedice za (ne)pridržavanje pravila.

Posljedice su rezultat iskazivanja neprimjerenih odnosno poželjnih ponašanja.

One mogu biti usmjerene na smanjivanje neprihvatljiva ponašanja, primjerice uskraćivanje privilegija (npr. gledanja televizije, igre, odlaska u kino) ili na poticanje poželjnog ponašanja kao što su privilegije, olakšice, pohvale.

Kako bi dijete razumjelo jasnu povezanost između svojega ponašanja i posljedica one bi trebale biti:

- ✓ odmjerene (veličina posljedice u skladu s ponašanjem)
- ✓ primjerene dobi i mogućnostima djeteta
- ✓ pravodobne (nastupaju nedugo nakon ponašanja)
- ✓ dosljedne (primjenjuju se nakon svakog neprimjerenog ponašanja).

Pri usmjeravanju ponašanja poželjno je da roditelji:

Budu uzor djetetu

Djeca uče neko ponašanje tako što opažaju roditelje ili druge odrasle osobe. Stoga je poželjno da roditelji pokazuju i primjenjuju poželjno ponašanje s djetetom i pred njim. Dijete će prije usvojiti ponašanje koje i roditelji čine nego ono za koje mu govore da je poželjno činiti.

Obraćaju pažnju na dobro ponašanje

Dijete ponavlja ponašanje kojim pridobiva pažnju. Stoga je korisno, kada dijete izražava neko poželjno ponašanje, pokazati pažnju pohvalom, pogledom, osmijehom.

Smire dijete

Kada je dijete jako uzinemireno ili se vrlo neprimjerno ponaša, prvo ga je potrebno umiriti – zagrliti ga i udaljiti od uzinemirujuće situacije. Kada se dijete umiri, poželjno je razgovarati s njime – pitati ga što ga je to uz nemirilo ili naljutilo i pokušati zajedno riješiti tu situaciju.

Koriste „Ja poruke”

„Ja-poruke” su način razgovaranja u kojem se djetetu jasno želi reći što i zašto u njegovu ponašanju nije u redu. One će djetetu pomoći naučiti što jest, a što nije prihvatljivo. „Ja-poruka” trebala bi sadržavati:

- djetetovo ponašanje
- učinke koje ponašanje ima na roditelje ili druge ljude.

Primjer „ja-poruke”:

„Kada je glazba na televiziji preglasna, uz nemirim se jer ne mogu čuti što govoris.”

Što ako drugi roditelj misli drugačije?

Roditelji ne moraju uvijek imati iste vrijednosti i jednaka očekivanja. Tada je poželjno razgovarati o tome i pronaći zadovoljavajući kompromis kako bi oba roditelja usmjeravala dijete u istome smjeru.



Može li svatko biti pozitivan roditelj?

Da, roditeljstvo treba biti ugodno iskustvo i svatko može u njemu uživati.

Roditelj može uspostaviti odnos s djetetom koji je jednako dobar i za roditelja i za dijete, odnosno takav da se u njemu oboje dobro osjećaju. Svaki roditelj može odgojiti dijete na takav način da zadovolji njegove potrebe, čak i onda kada su socijalne okolnosti nepovoljne. Bez obzira na to je li dijete rođeno u „bogatoj“ ili „siromašnoj“ okolini, roditelj može jednako u njemu njegovati osobine suošjećanja, kreativnosti, produktivnosti, moralne inteligencije.

Važno je da roditelj provodi vrijeme sa svojim djetetom, sluša ga što želi reći, potiče ga i pohvali za to što radi dobro, pokazuje mu da ga voli, poštuje i da mu vjeruje. Dakako, potrebno je i postaviti granice, kako bi svojem djetetu pružio sigurnost, ali i zabavljati se zajedno. Ako je roditelj spremjan uložiti trud kako bi shvatio dijete i pružio mu podršku u razvoju, ono će odrasti s osjećajem da je voljeno i cijenjeno, a to će poduprijeti razvoj njegova samopouzdanja i samopoštovanja.



Roditelju ponekad može biti teško razgovarati s djetetom, a njihov odnos može biti zasićen obostranim nezadovoljstvom, osjećajem neefikasnosti, pa i drugim problemima u vezi s ponašanjem, mišljenjem ili osjećajima. U tom slučaju poželjno je potražiti pomoć u stručnoj ustanovi.

Jedno od takvih mjesto je savjetovalište „Tić“, gdje roditelji o svojim problemima mogu u povjerenju razgovarati sa stručnim timom te kroz različite stručne radionice za roditelje, kao i one namijenjene roditeljima i djeci zajedno, jačati roditeljske kapacitete i roditeljski odnos.



LITERATURA:

- *Bubnić, Lj., Žakula Desnica, T., Mravinac, S. i Špigl, N. (2008). Iskustva djece pri korištenju interneta: izloženost djece seksualnim sadržajima, Zbornik sa 2. znanstveno-stručnog skupa posvećenog pitanjima nasilja, Osijek.*
- *Čudina – Obradović, M. i Obradović, J. (2006). Psihologija braka i obitelji: Zagreb: Golden marketing.*
- *Čudina-Obradović, M. i Obradović, J. (2003.). Potpora roditeljstvu: izazovi i mogućnosti, Revija za socijalnu politiku, 10 (1).*
- *Daly, M. (ur.) (2008). Roditeljstvo u suvremenoj Europi: pozitivan pristup. Zagreb: Ministarstvo obitelji, branitelja i međugeneracijske solidarnosti.*
- *Durrant, J. (2007). Positive discipline: What it is and how to do it. Save the children Sweden.*
- *Juul, J. (2005). http://www.family-lab.com/about_us.asp.*
- *Juul, J. (2006a). Vaše kompetentno dijete. Zagreb: Naklada Pelago.*
- *Pećnik, N., Radočaj, T. i Tokić, A. (2011.). Uvjerjenja javnosti o ispravnim roditeljskim postupcima prema djeci najmlađe dobi, Društvena istraživanja, 20(3).*
- *Pećnik, N. i Starc, B. (2010). Roditeljstvo u najboljem interesu djeteta i podrška roditeljima najmlađe djece. Zagreb: Ured UNICEF-a za Hrvatsku*
- *Pećnik, N. (2008b). Suvremeni pogledi na dijete, roditeljstvo i socijalizaciju. Dijete i društvo, 10(1/2).*
- *Sanders,M.R. (2009). Triple P-Positive Parenting Program and the prevention of child maltreatment, Parenting and Family Support Centre, The University of Queensland, Australia.*
- *Špigl, N., Žakula Desnica, T. i Bubnić, Lj. (2010). Izloženost djece nasilju putem mobitela Zbornik radova sa 2. znanstveno-stručnog skupa Nasilje nad djecom i među djecom, Osijek.*
- *UNICEF (2013). Kako roditelji i zajednice brinu o djeci najmlađe dobi u Hrvatskoj; Zagreb: UNICEF, Ured za Hrvatsku.*
- *Žakula Desnica, T. (2012). Tjelesno nasilje roditelja prema djeci, Zbornik radova s 3. znanstveno-stručnog skupa Psihosocijalni aspekti nasilja u suvremenom društvu – izazov obitelji, školi i zajednici, Osijek.*
- *Žakula Desnica, T. (2011). Povezanost nasilja među djecom u školi i načina odgojnih postupaka roditelja, Magistarski rad: Medicinski fakultet Sveučilišta u Zagrebu.*
- *World Health Organization (2013). Preventing violence: Evaluating outcomes of parenting programmes, http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/85994/1/9789241505956_eng.pdf.*



Dječji dom „Tić“ Rijeka ~ Savjetovalište „Tić“

Adresa: Beli Kamik 11, Rijeka

Radno vrijeme: od 8 do 19 sati

Telefon: (051) 215 670, Telefax: (051) 215 678

www.tic-za-djecu.hr, e-mail: tic@tic-za-djecu.hr, Tić

„Tić“ svojim djelovanjem objedinjuje program poludnevног boravka za djecu, savjetovalište i preventivnu dјelatnost usmjerenu na sve oblike ugrožavanja dobrobiti djece. Stručni tim čine psiholozi, socijalni radnik, odgajatelji, psihijatar i pedijatar, a sve su usluge za korisnike besplatne.

Poludnevni boravak za djecu

- djeca se uključuju rješenjem nadležnog centra za socijalnu skrb zbog poteškoća uvjetovanih obiteljskom problematikom
- svakom djetetu omogućen je individualni i grupni stručni tretman usmjeren na poteškoće koje ima te uključivanje u različite slobodne aktivnosti (badminton, modelarstvo, likovne i druge kreativne radionice, terapijsko jahanje i slično).
- roditeljima/skrbnicima pruža se savjetodavna podrška

21

Savjetovalište

- otvoreno za djecu, mlađe i njihove obitelji od 2000. godine
- stručnu pomoć i podršku mogu dobiti djeca, mlađi i obitelji s poteškoćama zbog iskustva zlostavljanja i zanemarivanja, vršnjačkog nasilja, razvoda braka roditelja
- stručnu pomoć mogu dobiti djeca i mlađi zbog problema vezanih za odnose s vršnjacima, odnose s roditeljima,...
- stručnu pomoć mogu dobiti i roditelji kako bi se lakše nosili s navedenim situacijama i bili podrška djeci, te svi roditelji koji žele poboljšati svoje roditeljske vještine
- za dolazak nije potrebna uputnica

Preventivne aktivnosti

- „Ja, mama i tata - zajedno dva sata“ – radionice za roditelje i djecu usmjerene na prevenciju rizičnog ponašanja djece kroz jačanje kvalitete međusobnih odnosa
- „Škola za razvedene roditelje“ – program psihološke podrške razvedenim roditeljima
- projekt „Ambasadori Tića“ – učenici i učenice riječkih osnovnih škola koji kroz sudjelovanje u edukativnim aktivnostima u „Tiću“ promiču dječja prava i obveze
- volonterski program

Ne mogu odrasti bez
ljubavi, podrške i
razumijevanja



Ova publikacija tiskana je zahvaljujući
financijskoj potpori Zaklade za poticanje
partnerstva i razvoja civilnog društva iz Pule
u sklopu decentraliziranog modela finansiranja
Nacionalne zaklade za razvoj civilnoga društva.



Također zahvaljujemo:



ISBN 978-953-58010-0-9