

Savjeti za RODITELJE



 modus

Centar za djecu, mlade i obitelj Društva za psihološku pomoć

Savjeti za roditelje

Roditeljska uloga jedna je od najizazovnijih i najvažnijih uloga u životu, a istovremeno nas za nju nitko posebno ne priprema. Pomoći djetetu da odraste u samostalnu i odgovornu osobu izuzetno je kompleksan zadatak.

Ideja o pisanju savjeta za roditelje krenula je iz dugogodišnjeg iskustva u radu s roditeljima, u sklopu individualnog savjetovanja i grupnih programa za roditelje. Ovdje želimo ponuditi glavne smjernice za koje smo primijetili da su roditeljima korisne. Naglašavamo da većina roditeljskih situacija nema jedno i jednostavno rješenje te da ovdje sumiramo načela koja su se do sada pokazala važnima.

Glavne snage roditeljstva

Odnos. Jedna od glavnih snaga roditeljstva je uspostava kvalitetnog odnosa između roditelja i djeteta. Dobri i kvalitetni odnosi izgrađeni su na međusobnom poštovanju i razumijevanju. Drugim riječima, pokažite poštovanje prema djetetu kao što biste ga pokazali odrasloj osobi. Time sa svojim djetetom uspostavljate odnos u kojem oboje imate mogućnost biti autentični, izraziti svoje potrebe i osjećaje i čuti jedno drugo. Odnos se uspostavlja vremenom i kroz puno komunikacije, učenja i prilagodbi s obje strane.

“Dobri i kvalitetni odnosi izgrađeni su na međusobnom poštovanju i razumijevanju.”

Prihvatanje. Ponekad su naša djeca drugačija od onog kako smo ih zamišljali, no karakter djeteta ne možemo birati, isto kao što ni dijete nema mogućnost birati svoje roditelje. Bitno je da dijete prihvatimo sa svim njegovim manama i vrlinama, pa i onda kada je drugačije od onoga što smo očekivali.

Samosvijest. Potičite djecu da izraze svoje mišljenje, osjećaje ili viđenje situacije. Učite ih da upoznaju sebe, što vole/ne vole, što žele/ne žele, jer time postaju

svjesniji sebe, svojih misli i osjećaja. Na taj način ih činite samosvjesnima, a često su takva djeca i samopouzdanija. **Djeca moraju znati da su vam vrijedna, da ih volite i da vas zanima što oni imaju za reći.**

Potičite ih da izražavaju svoje emocije. To posebno nije lako s osjećajima s kojima se i sami teško nosimo. Zato roditeljstvo uključuje mnogo rada na sebi i zahtjeva mnogo promjena. Ako želimo da se naše dijete konstruktivno nosi sa svojim emocijama bitno je omogućiti mu da ih izražava. Npr., kada roditelj djetetu ne dopusti nešto što bi jako voljelo, ono će se pritom naljutiti, rastužiti, razočarati... Ako tada roditelj ne dozvoli da dijete izrazi svoje osjećaje, šalje poruku da ga ne prihvaća ili ne poštuje.

Svi imamo pravo biti ljuti/razočarani/tužni kada ne dobijemo što želimo. U takvim situacijama izrazito je važno ne shvaćati njihovu ljutnju ili tugu osobno i dati im do znanja da vidite da im je teško i da imaju pravo biti frustrirani. Jednostavno im recite rečenice poput: „Vidim da si ljut/tužan“ ili “Razumijem da si ljut/tužan“. Kada se djeca ljute na nas jer ne zadovoljavamo neku njihovu želju, to ne znači da nas manje vole ili da im nismo dovoljno dobri, to samo znači da su frustrirani time što ne mogu dobiti što žele, kao i većina ljudi u takvim situacijama.

“Ako želimo da se naše dijete konstruktivno nosi sa svojim emocijama bitno je omogućiti mu da ih izražava.”

Sve emocije su u redu, samo način iskazivanja može biti primjeren ili neprimjeren u nekoj situaciji. Npr., ako su ljuti, možemo ih podučiti da iskažu svoju ljutnju – da razgovaraju o njoj, da kažu što ih i zašto ljuti... Ali udaranje druge osobe ili ozljeđivanje samog sebe nije primjereno jer ugrožava dijete ili drugu osobu i takvo ponašanje treba jasno prekinuti i ne dopuštati.

Obitelj. Svaka promjena, kod makar jednog člana, uzrokuje promjene i kod svih drugih. Bilo to dolazak novog djeteta u obitelj, kretanje djeteta u školu, gubitak posla roditelja ili nezadovoljstvo odnosom s partnerom/icom - svaka promjena ima utjecaj na sve članove. Zato je iznimno važno obratiti pozornost na promjene i događaje unutar obitelji, pratiti sebe i svoje osjećaje, kao i osjećaje i ponašanje ostalih članova, razgovarati o tome s njima te biti svjestan da će neke situacije zahtijevati prilagođavanje i fleksibilnost.

Jesam li dobar ili loš roditelj?

Roditeljstvo je prekompleksno pa nije uvijek lako reći što je “dobro“, a što “loše“. No, sa sigurnošću možemo reći da roditelji čine veliku štetu svojoj djeci kada rade nešto od sljedećeg ili propuštaju djecu zaštititi od toga:

- **Fizički zlostavljaju** (sve vrste namjernog nanošenja boli djetetu od laganog udarca „po guzi“, preko šamara do teških oblika premlaćivanja i zlostavljanja)
- **Psihički zlostavljaju** (vrijeđaju, omalovažavaju, ismijavaju, prijete, okrivljavaju, manipuliraju, emocionalno ucjenjuju, kao npr. „Da me voliš, pojela bi ručak do kraja“, izlažu djecu sadržajima neprimjerenima dobi djeteta kao što su pornografski i nasilni sadržaji, izlažu djecu burnim obiteljskim svađama i nasilju i sl.)
- **Zanemaruju** (ne vode brigu o zdravstvenom i psihičkom stanju djeteta, ne održavaju higijenu djece i prostora u kojem žive, ne hrane djecu, ne izvode ih na svjež zrak, ignoriraju ih dok pričaju, ostavljaju djecu bez nadzora ili ukratko, ne vode računa o njihovim fizičkim, emocionalnim, psihičkim i socijalnim potrebama).

Navedeni postupci ujedno su i **zakonom zabranjeni i kažnjivi**. Roditelji, koji se ne ponašaju na gore opisane načine, su dobri roditelji koji imaju i uspješne i neuspješne dane u ispunjavanju roditeljske uloge. **Da, u roditeljstvu je moguće truditi se i ne uspjeti!**

“Biti roditelj znači biti model.”

Ne postoji savršen roditelj. „Grešku“ radimo i onda kada se pretjerano trudimo ne pogriješiti, kada se trudimo biti savršeni. Nitko nije savršen. Ako i ne postupimo onako kako smo htjeli, možemo to pokušati ispraviti, reći rečenice poput: „Žao mi je“, „Nije mi to bila namjera“ i pokazati da nam je doista stalo i da to želimo promijeniti. Kada smo previše opterećeni time jesmo li „dobri“ roditelji, jesmo li onakvi kakvi bismo trebali biti, nismo u mogućnosti vidjeti svoje dijete i naš odnos, jer smo zaokupljeni svrstavanjem ponašanja u kategorije „dobro“ i „loše“.

Biti roditelj znači biti model. Model za donošenje odluka, nošenje s emocijama, nošenje sa stresom, za odnos i komunikaciju s partnerom/icom, odnos prema

sebi, brigu za sebe, odnose s drugima i prema društvu, postavljanje životnih prioriteta, očekivanja od života, nošenje s razočaranjem... Drugim riječima, iako svi razgovori s djetetom i objašnjavanja imaju veliku važnost, najvažnije je kako roditelj živi i kako se ponaša. Principi koji nas vode u životu, ono čega se sramimo, ono čime se ponosimo, ono čega nas je strah i slično, najvažniji su dio odgoja naše djece i prijenosa životnih vještina s roditelja na dijete.

Djeca surađuju. Na direktan ili indirektan način, čak i ako vam se tako ne čini. Na primjer, odnedavno je dijete krenulo u vrtić i vi ga dovodite već neko vrijeme, ali ono se i dalje teško odvađa i svako jutro nezaustavljivo plače i vrišti. Vi ste otpočetak bili nesretni s time što vas čeka, što ćete trebati prolaziti kroz proces odvajanja i najljepše bi vam bilo kada bi s vama ostalo doma. Iako vam se čini da to dobro skrivate i da ono to ne vidi, vaše dijete osjeti kako se vi osjećate te će svojim postupcima surađivati s **vašim nezadovoljstvom i strahom**. U takvim situacijama roditelji često odustanu i odvedu dijete doma, no to ne rješava problem. Važno je pokazati djetetu da se možete nositi s teškim osjećajima, npr. reći mu: „Tužna sam jer danas nećemo biti skupa, ali se veselim što ćeš se ti igrati s prijateljima, a ja raditi posao koji volim“. Time ćete ublažiti djetetovu brigu za vas.

Djeca će radije zanemariti sebe i svoje potrebe nego zanemariti vas, pogotovo ako im šaljete poruku da trebaju zanemariti sebe kako biste vi bili sretni i bezbrižni te im pružali svu svoju ljubav.

Kako komunicirati s djetetom?

Glavni alat komunikacije često je baš slušanje, a ne govorenje. Često mislimo da moramo imati odgovor na sva djetetova pitanja i naći rješenja za svaki njegov problem. Djeci je često dovoljno da ih saslušate. Pažljivo slušajte s razumijevanjem, postavljajte pitanja kako bi vam bilo jasnije (bolje pitajte kada, kako ili koliko, nego zašto), ohrabrujte i dajte podršku (npr. „Vjerujem u tebe. Tu sam ako me trebaš.“) i ponovite što ste čuli kako bi potvrdili da ste dobro razumjeli. Takvim načinom, tzv. **aktivnim slušanjem**, djetetu šaljemo poruku da ga želimo razumjeti i da nam se može povjeriti. Zajedno možete doći do rješenja i biti podrška u traženju odgovora. To je često za njih puno vrijednije nego ponuđeno rješenje.

Važno je otvoreno i iskreno, na jeziku prilagođenom dobi djeteta, govoriti o stvarima koje se događaju oko njih. Djeca prate kako se mi osjećamo i što se s nama događa, pa će tako i primijetiti kada ne govorimo istinu. Npr., ako član obitelji premine, potrebno je objasniti djetetu da je osoba umrla i što to konkretno znači. Bitno je objasniti im da ta osoba više nije s nama i dati im priliku da kažu kako se osjećaju, da razgovaraju o toj osobi i uspomenama vezanim za nju.

Spolnost je dio ljudskog života od rođenja. O spolnosti se može govoriti otvoreno, na jeziku prilagođenom dječjoj dobi. To također znači da dijete ne smijemo posramljivati u situacijama kada iskazuje interes za spolnost. **Sram ne umanjuje ponašanje, on umanjuje osjećaj vlastite vrijednosti i slike o sebi.** Za roditelje je važno ispitati vlastiti sram u ovom području i naučiti se nositi s vlastitom spolnošću kao normalnim dijelom ljudskog života. To je prvi korak u poučavanju zdravog odnosa djece prema seksualnosti.

Kako postaviti granice?

Pri postavljanju granica bitno je da granice budu jasne i osobne. Drugim riječima, recite što vama ne odgovara i s čime se ne slažete te što očekujete od djeteta i budite spremni saslušati dijete. Vi ste odgovorni za dobrobit djeteta i donosite konačne odluke, no to ne znači da ga ne možete saslušati ili mu objasniti svoju odluku. Postavljanjem jasnih osobnih granica pokazujete djetetu kako se štiti kada odraste i kako čuvati svoje granice.

Dijete ćemo razmaziti ako zadovoljimo samo njihove želje, ali ne i potrebe. Drugim riječima, ne radi se o tome da li ćemo im kupiti sve što žele, već o tome da li pritom zadovoljavamo njihove psihološke potrebe. Potrebe za ljubavlju, pažnjom, privrženosti, poštovanjem, sigurnošću, granicama i autonomijom glavne su dječje potrebe o kojima je važno voditi računa.

Koja je razlika između postavljanja granica i strogoće?

Postaviti granice znači odrediti što vam je prihvatljivo, a što ne. U to treba uključiti potrebe djeteta, ali svakako i vaše osobne potrebe. Kod strogoće postavljamo granice radi „dovođenja u red“, a ne ostavljamo nikakav prostor za fleksibilnost

unutar odnosa između sebe i djeteta. Granice mogu biti fleksibilne i dobro je da se mogu mijenjati, do one mjere koja je roditelju prihvatljiva. Fleksibilnošću granica djetetu pokazujemo kako se prilagoditi određenoj situaciji i da je normalno da ćemo koji put dobiti što želimo, a koji put nećemo. Npr., tražimo od svog sina da odlazi na spavanje do 21:30, no dopustimo mu da ostane duže budan u petak navečer, jer nam je objasnio da se na televiziji prikazuje njemu važan i zanimljiv film.

“Djeca ispituju naše granice kako bi utvrdili da žive u sigurnom svijetu u kojem njihovi roditelji znaju što žele.”

Ako tretiramo odnos s djetetom kao borbu za moć, on će upravo takav i biti. Djeca ispituju naše granice kako bi utvrdili da žive u sigurnom svijetu u kojem njihovi roditelji znaju što žele. Djeca to ne rade da nam pokažu da smo slabi, već da potvrde da smo dovoljno jaki da brinemo o njima ili da provjere koliko smo spremni popustiti i koliko su nam postavljene granice važne. Drugim riječima, ako će tražiti da ostanu duže budni kako bi pogledali neki film, koji im zapravo i nije toliko važan, oni to ne rade zato da nama „manipuliraju“ ili da nas „prevare“, već da osjete u kojoj mjeri mogu utjecati na svoj život. **Djeci je bitno pokazati da imaju mogućnost izbora, prikladno njihovoj razvojnoj dobi. Na taj način osjećaju da ih poštujemo i da vjerujemo da mogu donijeti prave izbore.**

Roditelji uvijek imaju mogućnost dodatne podrške

Ovakve savjete nije uvijek lako provoditi, no roditelji imaju mogućnost potražiti dodatnu podršku kada nisu sigurni kako rješavati određene situacije. Jedno od mjesta gdje možete potražiti podršku je i Savjetovalište Centra za djecu, mlade i obitelj Modus. Slobodno nam se javite i dođite na roditeljsko savjetovanje!

Centar za djecu, mlade i obitelj Modus

Ulica kneza Mislava 111, 10000 Zagreb

Tel: +385 (0)1 4621-554

E-mail: modus@dpp.hr

Web: www.dpp.hr

Facebook: Modus - Centar za djecu, mlade i obitelj

Radno vrijeme:
radnim danom od 9 do 20



Ministarstvo socijalne politike i mladih

Letak je tiskan zahvaljujući financijskoj potpori
Ministarstva socijalne politike i mladih