

# Savjeti za RODITELJE



 modus

Centar za djecu, mlade i obitelj Društva za psihološku pomoć

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 ovog teksta 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. Kvalitetni odnosi izgrađeni su na međusobnom poštovanju i razumijevanju. Pokažite poštovanje prema djetetu kao što bi ga pokazali odrasloj osobi. **Djeca moraju znati da su vam vrijedna, da ih volite i da vas zanima što oni imaju za reći.**

**“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 i onda kada je drugačije od onoga što smo očekivali.

**Samosvijest.** Podržite djecu u izražavanju njihovih mišljenja, osjećaja ili viđenja situacija. Učite ih da upoznaju sebe, što (ne) vole, što (ne) žele, jer time postaju svjesniji sebe, svojih misli i osjećaja. Na taj način podržavate razvoj njihove samosvijesti, a samosvjesna djeca su često i samopouzdanija. Da bi podržali djecu u razvoju samosvijesti, bitno je razviti i vlastitu samosvijest.

**Emocije.** Potičite ih da izražavaju svoje emocije. To posebno nije lako s osjećajima s kojima se i sami teško nosimo. **Ako želimo da se dijete konstruktivno nosi sa svojim osjećajima, bitno je omogućiti mu da ih izražava.**

#### **PRIMJER**

*Kada djetetu ne dopustimo nešto što bi jako voljelo, ono će se vjerojatno naljutiti, rastužiti ili razočarati. Ako tada djetetu ne dozvolimo da izrazi svoje osjećaje, šaljemo mu poruku da ga ne prihvaćamo ili ne poštujemo takvog. Svi imamo pravo biti ljuti/razočarani/ tužni kada ne dobijemo što želimo. U takvim situacijama izrazito je važno ne shvaćati njihove osjećaje osobno i dati im do znanja da vidite da im je teško i da imaju pravo biti frustrirani. Recite im rečenice poput: „Vidim/ razumijem da si ljut/ tužan, jer nisi dobio...”*

Kada se djeca ljute na nas jer ne zadovoljavamo neku njihovu želju, to ne znači da nas manje vole, to samo znači da su frustrirani time što ne mogu dobiti što žele, kao i većina ljudi u takvim situacijama. **Sve emocije su u redu, samo način iskazivanja može biti primjeren ili neprimjeren u nekoj situaciji.**

#### **PRIMJER**

*Ako je dijete ljuto, možemo ga podučiti da iskaže svoju ljutnju – da razgovara o njoj, da kaže što ga i zašto ljuti, da udari jastuk ako ima potrebu... Važno je prenijeti poruku da udaranje druge osobe ili ozljeđivanje samog sebe nije prihvatljivo, jer ugrožava dijete ili drugu osobu. Recite im rečenice poput: „Razumijem da si ljut, ali ne smiješ tući druge.”*

**“Sve emocije su u redu, samo način  
iskazivanja može biti primjeren  
ili neprimjeren u nekoj situaciji.”**

**Obitelj.** Svaka promjena (makar i kod jednog člana) uzrokuje promjene i kod svih drugih te zahtijeva prilagođavanje i fleksibilnost. Bilo da je to dolazak novog djeteta u obitelj, kretanje djeteta u školu, gubitak posla roditelja ili nezadovoljstvo s partnerom/icom. Zato je važno obratiti pozornost na promjene i događaje unutar obitelji, pratiti sebe i svoje osjećaje, kao i osjećaje i ponašanje ostalih članova. Razgovarajte o tome unutar obitelji jer dok razgovaramo i suosjećamo, većinu situacija je lakše preživjeti.

## Jesam li “dobar” ili “loš” roditelj?

Koliko puta ste postavili ovo pitanje i time povrijedili sebe? Roditeljstvo je prekompleksno i stoga se većinu roditeljskih ponašanja ne može jednostavno kategorizirati kao „dobra“ ili “loša“. No sa sigurnošću možemo reći da roditelji čine veliku štetu svojoj djeci kada ih zlostavljaju, zanemaruju ili ih propuštaju zaštititi od toga.

Navedeni postupci su **zakonom zabranjeni i kažnjivi**:

**Fizičko kažnjavanje i zlostavljanje** – sve vrste namjernog nanošenja boli djetetu od laganog udarca „po guzi“, preko šamara do teških oblika premlaćivanja i zlostavljanja

**Psihičko zlostavljanje** – vrijeđanje, omalovažavanje, ismijavanje, okrivljavanje, manipuliranje, emocionalno ucjenjivanje

**Zanemarivanje** – učestalo ili dugotrajno nezadovoljavanje osnovnih životnih potreba djeteta, poput primjerene prehrane, emocionalne podrške, osobne higijene, zdravstvene zaštite, sigurnih životnih uvjeta, zaštite od obiteljskih konflikata i nasilja u obitelji

**Nemojte (željeti) biti savršen roditelj.** „Grešku“ radimo i onda kada se pretjerano trudimo ne pogriješiti, kada se trudimo biti savršeni. Nitko nije savršen. Kada smo previše opterećeni time jesmo li „dobri“ roditelji, nismo u mogućnosti vidjeti svoje dijete i naš odnos, jer smo zaokupljeni svrstavanjem ponašanja i sebe kao roditelja, u kategorije „dobro“ i „loše“.

### **PRIMJER**

*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. Time gradimo i njegujemo odnos ravnopravnog dostojanstva i poštovanja s djetetom i modelom pokazujemo kako brinuti o odnosima.*

**Biti roditelj, između ostalog, znači biti model.** Model za donošenje odluka, nošenje s emocijama, nošenje sa stresom, za odnos i komunikaciju sa partnerom/icom, odnos prema sebi, odnose s drugima, postavljanje životnih prioriteta, očekivanja od života, nošenje s razočaranjem. Drugim riječima, važno je kako roditelj živi i kako se ponaša.

**Djeca surađuju.** Na direktan ili indirektan način, čak i ako nam se tako ne čini. Djeca surađuju sa svakom vrstom ponašanja odraslih, bilo da je ono konstruktivno ili destruktivno po njihov život.

#### **PRIMJER**

*Dijete je krenulo u vrtić, iako dolazi već neko vrijeme i dalje se teško odvaja od majke te svako jutro nezaustavljivo plače i vrišti. Majka je otpočetka bila nesretna s time što će prolaziti kroz proces odvajanja i voljela bi kada bi dijete ostalo s njom doma. Iako joj se čini da to uspješno skriva i da dijete to ne vidi, ono ipak osjeti kako se majka osjeća te svojim postupcima surađuje s njenim 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 se ublažava djetetova briga za nas.*

## **Kako komunicirati s djetetom?**

Glavni alat komunikacije često je slušanje, a ne govorenje. Nerijetko mislimo da moramo imati odgovor na sva djetetova pitanja i naći rješenja za svaki njegov problem. Djeci je većinom dovoljno da ih saslušate. Pažljivo slušajte s razumijevanjem i suosjećanjem, 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, ih potičemo da sami dođu do rješenja, a pritom im pružamo podršku za traženje odgovora. Također, time djetetu šaljemo poruku da ga želimo razumjeti i da nam se može povjeriti. 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.

#### **PRIMJER**

*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 uspomenu u vezi s njom.*

**Spolnost je dio ljudskog života od rođenja.** O spolnosti je važno govoriti otvoreno, na jeziku prilagođenom dječjoj dobi te ne posramljivati dijete kada iskazuje interes za spolnost. **Sram umanjuje osjećaj vlastite vrijednosti i slike o sebi.** Za roditelje je važno ispitati vlastiti sram u ovom području i naučiti se nositi sa svojom spolnošću. To je prvi korak u poučavanju zdravog odnosa djece prema seksualnosti.!

## Kako postaviti granice?

Pri postavljanju granica bitno je da one budu jasne i osobne. Drugim riječima, recite što vam ne odgovara i s čime se ne slažete te što želite 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. Dapače, time pokazujete da ga/ju poštujete. Postavljanjem jasnih osobnih granica pokazujete djetetu kako čuvati svoje granice.

**Dijete ćemo razmaziti ako zadovoljimo sve njegove želje izvan svojih granica i pritom ne zadovoljavamo njegove potrebe.** Drugim riječima, ne radi se o tome da li ćemo im kupiti sve što žele, već o tome zadovoljavamo li pritom njihove potrebe - potrebe za ljubavlju, pažnjom, privrženošću, poštovanjem, sigurnošću i autonomijom.

### **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 iz principa, 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 koji put dobiti što želimo, a koji put ne.

#### **PRIMJER**

*Tražimo od kćeri da odlazi na spavanje do 21:30, no dopustimo joj da ostane duže budna u petak navečer jer nam je objasnila da se na televiziji prikazuje njoj važan i zanimljiv film.*

Ako djeca ispituju naše granice, ne rade to kako bi nas prevarili ili manipulirali nama, već kako bi provjerili u kojoj mjeri mogu utjecati na svoj život, koliko su nam postavljene granice važne i žive li u sigurnom svijetu u kojem njihovi roditelji znaju što žele.

## **Dodatna podrška za roditelje**

Ponekad nismo sigurni kako rješavati određene situacije, a neugodno nam je tražiti dodatnu podršku. Smjernice o kojima smo pisali nije lako integrirati u roditeljstvo te je ponekad potrebna podrška stručnjaka. Jedno od mjesta gdje se možete javiti je Savjetovalište Centra za djecu, mlade i obitelj Modus. Slobodno nam se obratite i dođite na roditeljsko savjetovanje!

## **Centar za djecu, mlade i obitelj Modus**

Ulica kneza Mislava 11', 10000 Zagreb

Tel: +385 (0)1 4621-554;

E-mail: [modus@dpp.hr](mailto:modus@dpp.hr)

Web: [www.dpp.hr](http://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