

**Nastavni ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO  
Primorsko-goranske županije**



# Koračajmo zajedno

**ŠKOLA ODGOVORNOG RODITELJSTVA**



***Izdavač:***

Nastavni zavod za javno zdravstvo Primorsko-goranske županije

***Odgovorni urednik:***

Prof. dr. sc. Vladimir Mićović, dr. med.

***Glavni urednik:***

Mr. sc. Suzana Janković, dr. med.

***Uredništvo:***

Nevenka Vlah, dipl. učiteljica  
Ines Lazarević Rukavina, struč. spec. oec.  
Nada Pirizović

***Lektorica:***

Vjekoslava Lenac, prof.

***Tisak:***

Gradska tiskara Osijek, d.d.

***Naklada:***

200 primjeraka

Knjižica je tiskana uz potporu Ministarstva obitelji, branitelja i međugeneracijske solidarnosti

## UVOD

*Roditeljstvo je vrlo važna profesija koju nas ne poučavaju niti vježbaju.*

(George Bernard Shaw)

Poštovani roditelji, roditeljstvo sa sobom nosi veliku odgovornost. Uloga roditelja u današnje vrijeme postaje sve zahtjevnija. Istraživanja pokazuju kako vrijednosti, vjerovanja i, u najvećoj mjeri, način odgoja roditelja imaju najveći utjecaj na način odgoja vlastite djece. No, takav se odgoj u današnjim uvjetima često pokazuje neprihvatljivim i neprimjenjivim, što ponekad dovodi do nesnalaženja u roditeljskoj ulozi, pogrešaka u odgoju, a kasnije i do sukoba roditelja i djece. Sve može poprimiti i puno šire razmjere jer neadekvatne odgojne metode utječu na razvoj nekompetentnog (neodgovornog) djeteta, koje je u većem riziku da njegovo ponašanje postane socijalno neprihvatljivo.

Od roditelja se danas traže dobro poznavanje razvoja djeteta, primjena adekvatnih odgojnih metoda i postupaka, kao i poznavanje mogućnosti koje se pružaju za odgoj djece u društvu te odabir najboljega za sebe i za svoje dijete. Često su roditeljska očekivanja nedosljedna i neprimjerena dječjoj dobi, sposobnostima i stupnju razvoja.

Do šeste godine života djece, kada im se oblikuju osobnost, misaonost, društvenost i emocije, u najvažnijem razdoblju ljudskoga života, roditelji često nemaju onoliko vremena za dijete koliko im je potrebno, ili im o svemu tome nedostaje dovoljno saznanja. Zbog toga je odgoj djece u najranijoj dobi najvažniji korak koji roditelji mogu napraviti za djecu, sebe, ali i za društvo u cjelini. Kompetentan (odgovoran) roditelj = kompetentno (odgovorno) dijete. Kompetentno je ono dijete koje je ovladalo osnovnim socijalnim (društvenim) vještinama.

Istraživanja pokazuju da su djeca koja su ovladala socijalnim vještinama te koja razumiju tuđe emocije bolji učenici, imaju manje problema u ponašanju, fizički su zdravija, imaju jače samopoštovanje i veće povjerenje u okolinu, razvijaju dublja prijateljstva, bolje upravljaju svojim emocijama, a nakon stresa brže se oporavljaju. Kompetentno dijete ima razvijeno kooperativno (suradničko) i prosocijalno (društveno) ponašanje, vođenje i održavanje prijateljstva s vršnjacima kao i odnosa s odraslima, te upravlja agresijom i konfliktom (sukobom). Ovladavanje socijalnim vještinama u predškolskoj dobi od velike je važnosti za dječje dobro osjećanje i adekvatan dalji socijalni razvoj. U procesu socijalizacije, djeca uče socijalne vještine po modelu iz svoje najbliže okoline, prije svega u obitelji, od svojih roditelja. Stoga je razvoj roditeljskih kompetencija od vrlo velikog značenja.

Ovim programom želimo upoznati roditelje s činjenicom da nema savršenog roditelja, ali da ima roditelja koji žele biti uspješniji roditelji, da se roditeljstvo može učiti i da odgojni proces obuhvaća obostranu interakciju roditelja i djeteta. Unatoč brojnim dvojbama, nejasnoćama i problemima u toj interakciji, na roditeljskoj strani toga međudjelovanja velik je prostor koji se može popuniti znanjem i stjecanjem roditeljskih vještina. Time se otvara mogućnost izbjegavanja rizičnih čimbenika društvenog i obiteljskog okruženja, što stvara priliku za kvalitetniji i sretniji život djece i roditelja.

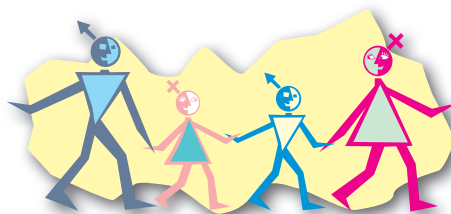


## JA RODITELJ

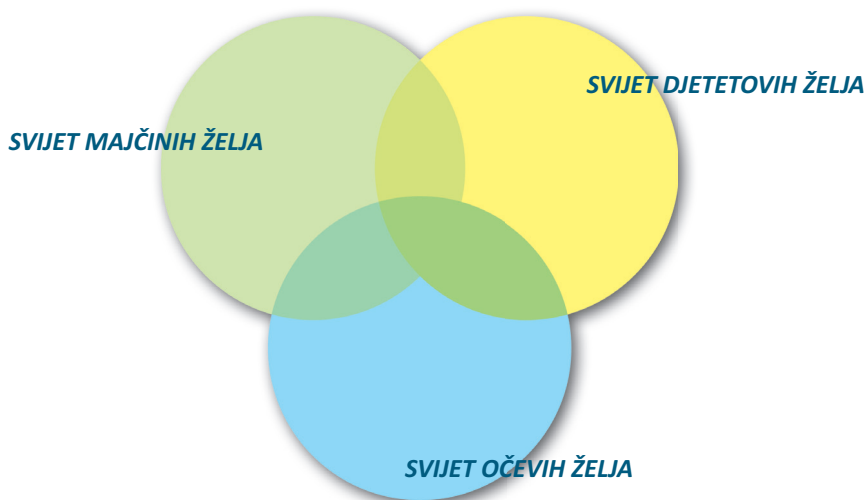
Danas je teško biti roditelj. Roditelji se, u svakodnevnim izazovima koje odrastanje njihove djece nosi, mogu naći izgubljenima, dezorijentiranim, bez zamisli o tome što i kako dalje činiti. Istodobno, vrlo često roditelj u žaru potrebe za rješavanjem dnevnih nesporazuma zaboravi na sebe, na svoju energiju, na svoje potrebe, na svoje ciljeve, na svoje vrijednosti. Ako se pojave osjećaji bespomoćnosti, iscijeđenosti i razmišljanja o sebi kao žrtvi vlastita djeteta/djece, trebao bi zastati i osvijestiti svoju ulogu u odnosu s djetetom. Roditelj koji nije zadovoljio svoje vlastite potrebe, ne može biti od stvarne pomoći svom djetetu, bez obzira na intenzitet svoje želje da pomogne, bez obzira na složenost situacije u kojoj se njegovo dijete nalazi.

Današnje okruženje u kojem djeca odrastaju nije nimalo prikladno njihovu odgoju i razvoju i čini se opasnijim nego što je to bilo u prošlosti. Čini se da je teže nego ikada djetetu “prodati” vrijednosti tipa poštenje, odgovoran rad i sl. kada se na svakom koraku susreću s primjerima iz kojih se može zaključiti da je isplativije poštivati suprotno. Današnji su roditelji zaposleniji i opterećeniji nego prije i žive dinamičnije, no to ne može biti isprika zanemarivanju roditeljske uloge. Nitko i ništa ne može zamijeniti roditelja!

Najbitnije u cijeloj priči jest sagledati sebe kao roditelja, uvidjeti što ja mogu drukčije i bolje, **uskладiti želje i potrebe svih ukućana** te puno i strpljivo (prilagođeno uzrastu djeteta) o svemu komunicirati; ne bilo kako komunicirati, bitno je naglasiti - **kvalitetno komunicirati**. Uz kvalitetnu komunikaciju važno je i **kvalitetno provođenje vremena s djetetom**.



## Usklađivanje želja i potreba svih ukućana



### Kvalitetna komunikacija

Komunikacija je postupak u kojem izražavamo neku ideju na način da nas se jasno razumije. To je proces u kojem osoba šalje poruku drugoj osobi, kako bi joj prenijela informaciju ili dobila odgovor. Vrste su komunikacije:

- **verbalna komunikacija** – odnosi se na specifične riječi koje koristimo i na obilježja našeg glasa (ton glasa); primjeri su verbalne komunikacije govor, glazba, pisanje i audiovizualni materijal;

- **neverbalna komunikacija** – odnosi se na jezik tijela (manire, izraz lica, položaj tijela, gestikuliranje i sl.); neverbalno se ostvaruje 65% do 80% naše komunikacije.

Važno je uskladiti verbalnu i neverbalnu komunikaciju.

Često nam se događaju situacije u kojima “drukčije” gledamo na stvari. Sjetite se samo čaše koja je dopola napunjena vodom. Na tu situaciju možemo gledati tako što ćemo reći da je čaša dopola puna, ili pak dopola prazna.

Ne možemo reći da je netko od dvije osobe koje zastupaju različite stavove u krivu. Stvar je samo u različitom gledanju na istu stvar. To nam se često zna dogoditi u svakodnevnoj komunikaciji s drugim ljudima, pa tako i s našom djecom.

**Učinkovita komunikacija** između dvije osobe jest ona kod koje primateljevo razumijevanje informacija odgovara onome što je pošiljatelj namjeravao reći. Nesporazum u komunikaciji nastaje kada značenje poruke primatelj razumije drukčije od onoga što je pošiljatelj namjeravao.



### ***Izbjegavanje nesporazuma u komunikaciji***

Nesporazum u komunikaciji izbjegava se postavljanjem pitanja, slanjem iste poruke verbalnim i neverbalnim putem, slanjem jasne, točno određene poruke i parafraziranjem poruke – kada primatelj ponavlja poruku vlastitim riječima.



## Vještine obiteljskog komuniciranja

### 7 ubojitih navika:

- kritiziranje
- okrivljavanje
- pritužbe, žaljenje
- prigovaranje, "grintanje"
- prijetnje
- kažnjavanje
- potkupljivanje, nagrađivanje

### 7 skrbnih navika:

- slušanje
- podupiranje
- ohrabivanje
- poštovanje
- vjerovanje
- prihvaćanje
- pregovaranje oko onog oko čega se ne slažemo i usklađivanje

## Kvalitetno provođenje vremena s djetetom

Pri provođenju zajedničkoga vremena važna je kvaliteta, a ne količina tog vremena – nije dovoljno da su roditelji samo fizički prisutni. U to doba roditelji ne gledaju sapunice, ne vode međusobno duge razgovore, ne zakazuju posjete. Kvalitetno provedeno vrijeme s djetetom najbolje je uvijek imati u isto doba dana, ali, ako je to nemoguće, djetetu treba najaviti promjenu vremena i održati obećanje. Općenito, nije dobro obećavati djeci ono što nismo sigurni da ćemo održati jer ćemo ih iznevjeriti, a sve to narušava samopouzdanje djeteta. Ne morate biti 'sveprisutni roditelj', važno je da svom djetetu pružite pažnju i potporu kada je to potrebno te da dijete zna da može računati na vas.



<b>Što ne biste smjeli činiti</b>	<b>Što biste trebali činiti</b>
Držati djetetu duga predavanja	Koristiti kratke rečenice od 10 riječi ili manje
Okrivljavati dijete	Poslati poruku "Preuzmi svoj dio odgovornosti!"
Upotrebljavati neodređene izjave, npr. "Sredi se, ne volim to!"	Izravne izjave, npr. "Prestani šarati po stolu"
Postaviti negativno pitanje, npr. "Zašto to uvijek radiš?" ili "Koliko puta ti trebam reći?"	Izravne izjave, npr. "Prestani uzimati bratove olovke!"
Tijekom razgovora ne gledati u oči i ne slušati, šutjeti, prekriziti ruke i sl.	Aktivno slušajte, gledajte u oči, usmjerite se prema naprijed, klimajte glavom i sl.
Prekidati drugu osobu kada govori	Pustite da druga osoba završi rečenicu prije nego što vi počnete svoju
Pokazati da vas sugovornik ne zanima i ne pitati jeste li dobro razumjeli što je rekao	Pokažite feedback, parafrazirajte, ponovite što je sugovornik rekao kao pitanje i sl.
Obeshrabrivati dijete (ništa ne možeš napraviti kako treba), prijetiti mu itd.	Budite konstruktivni, npr. "Zabrinuta sam zbog tvojih ocjena!".
Vrištati, derati se, galamiti	Govorite neutralnim (prirodnim) glasom
Biti sarkastičan, rugati se	Kažite što mislite, budite jasni i izravni
Skakati s teme na temu	Ne mijenjajte temu
Izvlačiti stare probleme i ponašanja	Usmjerite se na ovdje i sada
Verbalno i neverbalno neusklađeno komunicirati (npr. nemojte govoriti "Znaš da te volim!", a istovremeno ljutito slagati odjeću)	Uskladite verbalnu i neverbalnu komunikaciju (kažete li djetetu volim te, nasmiješite mu se)
Zatomiti u sebi osjećaje	Iskazujte osjećaje na odgovarajući način
Mrgoditi se, izrazom lica pokazati osudu, nezadovoljstvo i sl.	Zadržite odgovarajući izraz lica bez loših poruka
Pretpostaviti da vi znate što drugi ljudi misle	Pozorno saslušajte stajalište drugoga, postavite pitanje ako ga ne razumijete

## **Savjeti za poboljšanje kvalitetne komunikacije i provođenja vremena djece i roditelja**

- **okupite se uz obrok** – to daje mogućnost da članovi obitelji razmjenjuju novosti; to je vrijeme kad roditelji mogu slušati svoju djecu, dati im savjet i podršku;

- **čitajte djeci** - istraživanja pokazuju da to razvija kod djece interes za znanjem, stimulira razvoj govora i jezika i pomaže povećanju pažnje i koncentracije te znatiželje;

- **obavljajte zajedno kućne poslove** - davanje kućnih zadataka vrlo je produktivan način za podučavanje odgovornosti kod djece; zajednički rad s roditeljima pomaže razvoju vrijednosti timskog rada i dobre komunikacije;

- **pomažite djeci oko školske zadaće** - želja roditelja da pomognu povećava kod djeteta interes za školu i bolje ocjene; redoviti odlasci u knjižnicu jeftin su i dobar način za provođenje vremena s djetetom;

- **obiteljski hobi** – aktivnosti, kao što su kuhanje, izrađivanje predmeta, pećanje ili biciklizam, odličan su način za kvalitetno provođenje vremena s djecom;

- **igrajte se** - roditelji trebaju dati prednost društvenim igrama s djecom ispred dugih sati gledanja TV-programa;

- **povremeno planirajte obiteljski izlazak** - pripremite piknik, posjet mjesnom parku, vožnju biciklom, šetnju šumom, posjet zoološkom vrtu ili muzeju;

- **potaknite zajedničke tjelesne aktivnosti** - vrlo su važne za razvoj djeteta jer ne jačaju samo tijelo već pomažu u izgrađivanju i razvoju ličnosti i povećanju motivacije i upornosti;

- **napravite kalendar obiteljskog vremena** - budući da mnogi roditelji imaju "dinamičan" radni raspored, vrijeme predviđeno za djecu pada sve niže na listi prioriteta; napravite kalendar te zajedno s djecom upisujte planirane obiteljske događaje, to će potaknuti i kreativne ideje; svakako se pokušajte držati planiranog.

## ***Ponašanje roditelja tijekom zajedničkih aktivnosti***

Tijekom zajedničkih aktivnosti dopustite djetetu da vodi igru, a istodobno “odgovarajte” svojim ponašanjem. Dok dijete “vodi igru”, vi ga potičite i nagrađujete odgovarajućim poticajnim rečenicama, opisivanjem i dodirivanjem (zagrlite ga, pomilujte po glavi i sl.). Primjeri takvoga ponašanja:

☉ Verbalno potkrjepljenje jednostavnim i jasnim pohvalnim rečenicama poput: *to izgleda dobro, napravio si dobar posao, potez ti je izvrstan, to je odlično, to izgleda odlično, super* itd.;

☉ Opisivanje – komentari koji opisuju što dijete radi, kako se osjeća, što doživljava, gdje je;

☉ Dodirivanje – uključuje svaki “odobravajući” tjelesni dodir ili izraz roditeljske nježnosti, npr. poljubac, tapšanje po ramenu, glavi i sl.;

☉ Humor i iskrenost – dok se družite s djetetom, nastojte “zaboraviti” vlastite brige, budite s njim “zapravo”, a ne odsutni, “s mislima negdje drugdje”, dajte mu do znanja da ga volite, šalite se (bez grubih šala i rugalica) i budite iskreni;

☉ Redukcija pitanja, naredba i kritika – pokušajte izbjeći ili, koliko je moguće, skratiti (ograničiti) pitanja, naredbe i kritike.

### **Primjeri nepoželjnih ponašanja tijekom zajedničkih poticajnih aktivnosti:**

**Pitanja** – *zašto si bacio loptu, zašto gledaš tako začuđeno, zašto ne paziš što radiš* i sl.

**Naredbe** – *stavi lutku u kuću, protresi kocke, idemo u šetnju* i sl.

**Kritike** – *to nije dobro, ja ću ti pokazati kako treba, sljedeći put se više potrudi* i sl.

Nakon zajedničke aktivnosti razgovarajte o svojim opažanjima i osjećajima tijekom vremena koje ste proveli skupa. Aktivno slušajte što vam dijete govori i pokušajte dati pozitivnu povratnu informaciju. Takvo druženje nastojte nastaviti redovito tijekom nekoliko tjedana i ono će postati uobičajeno i veoma korisno – uživat ćete skupa s djetetom.

## STILOVI ODGOJA

Neka istraživanja\* kod nas pokazuju da su školski uspjeh i motivacija za učenje kod djece s autoritativnim vođenjem znatno veći nego kod djece odgajane autoritarnim ili permisivnim stilom. Ta djeca, također, u višim razredima imaju više prijatelja i razvijenije suradničko ponašanje.

\* Lacković-Grgin (1974)

### Stilovi odgoja

Stil odgoja	Karakteristično ponašanje roditelja	Osobine djeteta
autoritarni	<ul style="list-style-type: none"> <li>- vrednuju konformizam</li> <li>- distancirani su</li> <li>- ne objašnjavaju pravila</li> <li>- ne potiču obostranu komunikaciju s djetetom</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- nezadovoljno</li> <li>- povučeno</li> <li>- brine se kako će udovoljiti roditelju, a ne kako će riješiti problem</li> </ul>
permisivni (popustljivi)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- daju djeci potpunu slobodu</li> <li>- imaju malo očekivanja i zahtjeva od djeteta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- nezrelo</li> <li>- ima slabu samokontrolu</li> <li>- zabrinuto, nesigurno</li> </ul>
autoritativni (demokratski)	<ul style="list-style-type: none"> <li>- čvrsti, ali brižni</li> <li>- objašnjavaju razloge postavljanja pravila</li> <li>- imaju visoka očekivanja od djeteta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- samopouzđano</li> <li>- ima visoko samopoštovanje</li> <li>- sigurno u sebe</li> <li>- spremno prihvatiti rizik</li> </ul>
zanemarujući	<ul style="list-style-type: none"> <li>- malo zahtjeva i ograničenja</li> <li>- malo pažnje</li> <li>- malo emocionalne podrške</li> <li>- nisu zainteresirani za djetetove probleme</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- neposlušno</li> <li>- nerado sudjeluje u socijalnim aktivnostima</li> </ul>

## ODGOJNE METODE

### *(Preporuke roditeljima za primjenu odgojnih metoda)*

➤ **Zahtjevi i očekivanja** – Objasnite djetetu što od njega očekujete. Jasno i konkretno odredite pravila i granice te posljedice ako se oni ne ispoštuju te mu dajte do znanja što je neprihvatljivo. Nastojte izbjeći općenite upute ili očekivanja. Ako je potrebno, kritiziramo konkretno loše ponašanje djeteta, a ne komentiramo samo dijete. Treba pohvaliti dobro ponašanje. U komunikaciji s djecom treba izbjegavati sve moguće generalizacije: nikad, uvijek, sve, ništa. S druge strane, i “ti uvijek sve radiš savršeno” težak je teret.

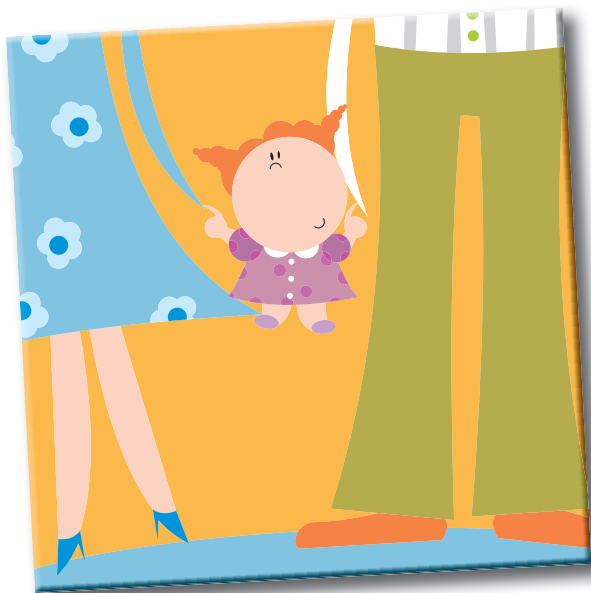
➤ **Prilagodite očekivanja dobi i sposobnostima djeteta**, tj. budite realni. Ako pred dijete postavljamo presložene zadatke, ono ih neće moći ostvariti. Time će se osjećati neuspješno, nemotivirano, a mi ćemo vjerojatno biti trajno nezadovoljni.

➤ **Postavljanje granica** - Dobro postavljene granice uvažavaju potrebe i roditelja i djeteta te omogućuju da svi dobiju što žele. Tako izbjegavamo nastanak problema jer ih postavljamo prije nego što on nastane. Pravila i naredbe najčešće se temelje na kazni i negativnim posljedicama za neposlušnost, dok je postavljanje granica izbjegavanje konflikata jer djetetu ostavlja otvorena vrata da promijeni svoje ponašanje kako bi zadovoljilo svoje potrebe. Granice se ne baziraju na djetetovom strahu od emocionalne reakcije roditelja (ljutnji, neodobravanju), već dopuštaju pozitivne i negativne posljedice u sigurnom okružju (negativne posljedice jednostavno su izostanak pozitivnih). Dok dijete doživljava pozitivne posljedice za svoje ponašanje, granice pomažu da ono, a ne roditelj, bude odgovorno za svoje ponašanje.

➤ **Dosljednost** - Budite dosljedni. NE uvijek mora ostati NE za nepoželjno ponašanje. Ako niste dosljedni, ne očekujte ni da to bude vaše dijete. Dajte djetetu realne izbore i posljedice. Prijetnje nisu realistične ako ih roditelj ne može održati. Štedite NE za velike stvari. Treba se zapitati koju potrebu dijete pokušava zadovoljiti nekim neprihvatljivim ponašanjem i pomoći mu da je zadovolji na prihvatljiv način.

➤ **Kooperativnost** - Nagovorite djecu na kooperativnost (suradnju). Uspostavljanje ili održavanje poželjnih ponašanja – onih koja bismo željeli zadržati i ponašanja koja bismo tek htjeli razviti, treba popratiti pozitivnom pažnjom, nagradom. Nagrade ne bi trebale biti materijalne.

➤ **Što umjesto batina** - Umjesto da kažnjavate ono što nećete, nagradite ono što hoćete. Nagrade, kao pohvala, nježan dodir, privilegije - one su koje kazuju djeci da uvažavamo njihov napor i pokušaje, pomažu u razvijanju djetetovog samopouzdanja, dobre slike o sebi, pokazuju da su oni i to što rade važni. Na taj način otvara nam se mogućnost zamjene fizičkog kažnjavanja oduzimanjem neke privilegije. To ne smije biti nešto što će ugroziti dijete - ne smije se oduzimati odmor, san, hrana, već, naprimjer, igračka ili mogućnost igranja videoigrica; u svakom slučaju, nešto što je djetetu drago. Dobro je dijete upoznati s mogućim posljedicama neželjenog ponašanja.

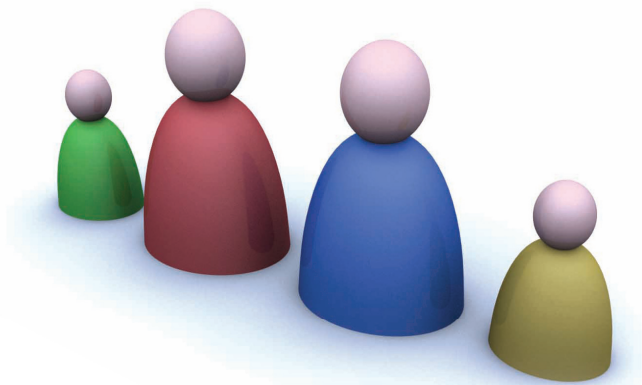


### **Činjenice o lupanju po guzi**

Većina stručnjaka slaže se: nikad ne koristite kaznu koja fizički ili emotivno šteti djetetu, uključujući lupanje po guzi, udaranje, pljuskanje ili treskanje. Pogledajte samo činjenice: lupanje po guzi vodi povećavanju agresivnosti djeteta. Djeca koju lupaju po guzi tako uče da je udaranje prihvatljiv način rješavanja sukoba. Lupanje po guzi vodi dodatnom lupanju. To može trenutno zaustaviti ili reducirati nepoželjno ponašanje, ali s vremenom postaje manje učinkovito. Lupanje po guzi može dovesti do ozljeđivanja ili zlostavljanja djeteta, posebno kada je učinjeno iz ljutnje. Disciplinske metode, poput odvrćanja pažnje, kratkog odmora, logičnog zaključivanja i učenja pozitivnom ponašanju, puno su učinkovitije metode mijenjanja djetetovog ponašanja od udaranja.

➤ **Budite model za poželjno ponašanje** - Roditelji su primarni modeli za djecu. Djeca uče poželjno ponašanje kroz gledanje, slušanje i imitiranje roditelja.

Što se tiče discipliniranja, važno je naglasiti da, gdje postoji potreba za discipliniranjem djece ne postoji prihvaćanje djeteta onakvim kakvo ono jest, već ga se pokušava, primjenom veće ili manje prisile, navesti da se ponaša onako kako roditelji žele. Socijalno prihvatljivo ponašanje djeteta ne može se usvajati zabranama, ograničenjima, kažnjavanjima i primoravanjima.



## ***Izaberite pravi pristup***

### ***Poštivanje***

Odnosite se prema svome djetetu s poštovanjem koje želite i za sebe. Kada disciplinirate dijete, upitajte se pokazujete li mu takvu pažnju ili uvažavanje koje želite da vam ono i uzvрати. Ako to nije slučaj, razmislite o nekom drugom pristupu.

### ***Energija***

Pomozite djetetu da usmjeri energiju u pozitivnom smjeru. Omogućite mu da trči, skače, pjeva, pleše, baca, bućka se u vodi, ukratko – da bude aktivno. Vaše maleno dijete ima neiscrpnu energiju, koju treba usmjeriti u pozitivnom smjeru jer bi, u suprotnom, ona mogla biti iskorištena za ružno ponašanje.

### ***Pozitivne poruke***

Kada kreirate obiteljska pravila, usredotočite se na jednostavne, jasne pozitivne poruke koje uče vaše dijete određenim vrijednostima. Postavite pravila u pozitivnom kontekstu:

- čistoću u kući održavamo tako da sami čistimo za sobom,
- poštujemo privatnost drugih kada to netko zatraži,
- obzirni smo prema drugima količinom buke koju proizvodimo,
- miroljubivi smo; koristimo riječi, a ne ruke kako bismo riješili neki problem.

Iskoristite obiteljska pravila kako bi vodila vaše dijete prema cilju koji ste postavili pred njega - tako da dijete bude sigurno i tako da svatko poštuje potrebe drugih.





## *Humor*

Koristite humor prilikom discipliniranja. Humor može ublažiti borbu ili ohrabriti vas i dijete da ne shvaćate probleme tako ozbiljno; dopušta vam da budete neusiljeni kada se stvarno želite smijati u smiješnoj situaciji; može smanjiti stres; može smanjiti napetost i može vas zbližiti s djetetom. Budite oprezni da ga ne zlorabite. Malo humora tu i tamo neće uništiti vaš disciplinski program, ali ne bi trebao zamijeniti prirodne i logične posljedice, niti bi se trebao koristiti da djetetu kažete kako je neodoljivo kada ustvari radi nešto neprihvatljivo ili opasno. Ali, kada je u funkciji smanjivanja napetosti ili ljutnje stvaranjem bolje situacije za suočavanje s posljedicama, može pomoći disciplinskom procesu, izliječiti rane, olakšati potencijalno teške situacije i život učiniti ugodnijim.

## *Rješavanje problema*

Prije nego što počnete disciplinirati dijete, pokušajte pronaći brzo rješenje za neki problem. U tome da prvo razmislite, a tek onda djelujete, pomoći će vam metoda STAR.

**S (Stop)** – stanite i usredotočite se na sebe, dijete i problem. Razmislite o tome gdje ste i što želite postići prije nego učinite nešto što će dodatno zakomplicirati život djetetu i vama.

**T (Think)** – razmislite o rješenjima, o puno različitih rješenja.

**A (Act effectively)** – budite djelotvorni. Ni najbolji plan neće uspjeti ako ga ne provedete u djelo. Izaberite svoju bitku. Odredite pravo vrijeme. Prihvatite svu pomoć kako biste proveli plan.

**R (Review, revise, reward)** – kritika, revizija, nagrada. Neki planovi u potpunosti uspiju u prvom pokušaju. Većina uspješnih roditelja mora prilagođavati planove i nekoliko puta dok ne dođu do pravog rješenja. Nagradite se za trud ili uspjeh.

## SOCIJALNE VJEŠTINE DJETETA

### Osnovne preporuke za razvoj socijalnih vještina djeteta jesu:

- osmisлити i kreirati situacije u kojima ih djeca mogu učiti i usvojiti,
- pozitivno potkrijepiti (pohvaliti, nagraditi, popratiti pozitivnom pažnjom) ponašanje za koje želimo da ga dijete zadrži ili razvije, a prekinuti i ignorirati ono što želimo ukloniti iz dječjeg repertoara ponašanja,
- izbjegavati kažnjavanje jer ono za dijete ima obilježje ukazane pažnje,
- poželjno je da se roditelj koristi modeliranjem, tj. da sam pokaže neko ponašanje koje dijete učenjem po modelu usvaja te kasnije samo izvodi,
- vrlo je djelotvorna i metoda igranja uloga; nakon igranja uloga analizira se kako se dijete pri tome osjećalo; ako je bilo neuspješno, zamijenimo uloge te modeliranjem djetetu pokazujemo kako se moglo ponašati, nakon čega opet razgovaramo o osjećajima i postupcima.

### Razvoj odgovornosti

U odgoju je vrlo važno postići da dijete preuzme odgovornost za svoje postupke. Načini koji će roditeljima pomoći da kod svoje djece razvijaju samostalnost i odgovornost jesu:

**1. ne činiti stvari umjesto djeteta** (ako je dijete motorički, intelektualno i na druge načine zrelo za preuzimanje nekih aktivnosti koje ga vitalno ne ugrožavaju, potrebno je dopustiti mu to i poticati ga da to čini *samostalno*);

**2. činiti stvari prema njima** (roditelji usmjeravaju djecu prema onim ciljevima za koje smatraju da su važni za njih, k onim vrijednostima za koje znaju da bi njima odgovarale, tj. pokušavaju ih, koristeći se uvjerenjima izvanjske kontrole, okrenuti onome što vide kao dobro za njih, ali pritom često zaboravljaju samu djecu pitati što je to što ona žele);

**3. biti s njima, činiti stvari zajedno, biti u različitim aktivnostima i trenucima uz njih;**

**4. pružiti djetetu mogućnost da se u potpunosti osamostali** (da samostalno razmišlja, donosi odluke te čini samo ono što je samo smislilo).

## ***Razvoj samopouzdanja***

Da bi dijete bilo uspješno u socijalnim kontaktima s drugima, izrazito je važan i razvoj samopouzdanja, a tu opet roditelji imaju glavnu ulogu:

- dajte djetetu pozitivan feedback (povratnu poruku); što roditelji kažu i kako kažu u neposrednoj je vezi sa samopouzdanjem djeteta; prevladavaju li negativne poruke, dijete će razviti negativnu sliku o sebi, dok će pozitivne roditeljske reakcije djelovati na razvoj pozitivne slike djeteta o sebi;
- uključite se u život djeteta; kvaliteta odnosa roditelja s djetetom povećava se usporedno s uključenošću u život djeteta i stalnim pozitivnim ohrabrivanjem – potkrepljivanjem djetetova ponašanja;
- uistinu slušajte svoje dijete jer aktivno slušanje pomaže djetetu da se osjeća bolje;
- prihvatite svoje dijete;
- pomozite djetetu da izađe na kraj s pogreškama i propustima,
- dobro ponašanje uvijek pripišite djetetu, redovito ga proglasite zaslužnim za dobro ponašanje, pomozite mu da osjeti vlastitu odgovornost i zaslugu;
- pomozite djetetu da prihvati uspjeh; doživljaj uspjeha i pohvala djetetu koje je prije stalno bilo opominjano i kažnjavano, nerijetko će promijeniti njegovo ponašanje, pa i cijeli život, ali i odnose u obitelji; pomozite djetetu razviti osjećaj da je odgovorno i zaslužno za vlastiti uspjeh; ako roditelj kod djeteta primijeti neku nadarenost ili pozitivno zanimanje, treba to poticati i razvijati.

## POTEŠKOĆE

Ponekad se djeca ponašaju “čudno”, “nepodnošljivo”, “teška su” svojim roditeljima i okolini. Dio ponašanja djece ima svoje objašnjenje u različitim poteškoćama koje ona imaju. To mogu biti prolazne smetnje, manjeg ili većeg intenziteta, ali mogu biti i smetnje koje ozbiljno zagorčavaju njihov život. Uzroci takvom ponašanju mogu ležati u nezadovoljavanju potreba djece, što će ih dovesti do frustracije, a frustracija opet do “čudnog”, “neprihvatljivog” ponašanja.

Kada govorimo o potrebama, tada valja naglasiti da svako ljudsko biće, kako bi opstalo i dobro funkcioniralo unutar određenog okruženja, treba zadovoljiti svoje osnovne potrebe. Ako to bude uskraćeno, narušava se stabilnost osobe, a ako nezadovoljavanje potraje duže, može izazvati nepopravljive štete. Stoga je vrlo važno što prije detektirati koje potrebe nisu zadovoljene, kako bi se pozitivno djelovalo i frustraciju što prije umanjilo.

Razlikujemo dvije vrste potreba – **potrebu za preživljavanjem** (disanje, jelo, pijenje, spavanje...) te **psihičke potrebe** u koje ubrajamo:

**1. ljubav i pripadanje** (voljeti i biti voljen, imati bezuvjetnu ljubav i skrb, imati prijatelje, družiti se, biti blizu ljudi, pripadati različitim skupinama - obitelj, škola i sl., ostvariti uzajamno povjerenje s drugima, kvalitetno provoditi vrijeme s ljudima koji su nam važni i sl.);

**2. uvažavanje ili priznanje** (biti u nečemu važnome dobar, vješt i uspješan, imati samopoštovanje i poštovanje ljudi koji su nam važni, biti prepoznat po dobrome i o tome dobiti pozitivne povratne informacije, dobiti priznanje za to što jesam i za to što činim...);

**3. zabavu** (smijati se, radovati, stvarati, opuštati se, učiti, uživati, igrati...);

**4. slobodu izbora** i odlučivanja (sloboda kretanja, sloboda izbora prijatelja, sloboda mišljenja i djelovanja, samostalnost u donošenju važnih životnih odluka, odsutnost tuđe prisile, mogućnost biranja između više rješenja, neovisnost...).

Djetetu možemo pomoći da zadovolji potrebe za

- **pripadanjem i ljubavi:**

- ❖ kažemo mu da ga volimo,
- ❖ pokazujemo mu da ga volimo,
- ❖ posvećujemo mu vrijeme,
- ❖ prihvaćamo ga onakvim kakvo jest,
- ❖ ne uvjetujemo ljubav,
- ❖ pomažemo mu bez nametanja,

- **uvažavanjem ili priznavanjem:**

- ❖ dijelimo s njim znanje i vještine,
- ❖ radimo male zajedničke projekte,
- ❖ pitamo ga za mišljenje,
- ❖ raspravljamo o njegovim stavovima,
- ❖ učimo ga kako se rade izbori,
- ❖ učimo ga preuzeti odgovornost za izbor,
- ❖ učimo ga kako se donose odluke,
- ❖ učimo ga razlikovati izgovore od rješenja,



- **zabavom:**

- ❖ zabavljamo se zajedno,
- ❖ potičemo ga da osmisli i njeguje vlastitu zabavu,
- ❖ potičemo ga da stječe znanja i uči na zabavan način, da se afirmira kroz zabavu,

- **slobodom izbora i odlučivanja:**

- ❖ dajemo mu onoliko slobode koliko odgovara njegovom uzrastu,
- ❖ mijenjamo pravila prema uzrastu,
- ❖ potičemo ga da kaže što misli, želi i osjeća,
- ❖ potičemo ga na vlastiti izbor,
- ❖ učimo ga da je sloboda=odgovornost.



## KADA POTRAŽITI POMOĆ

Ako vam se na trenutak čini da ste pokušali, trudili se, no nekako vam nije uspjelo riješiti određene probleme, potrebno je za vašu dobrobit, kao roditelja, ali i za dobrobit djece, potražiti pomoć.

Djeca obično rastu i razvijaju nove vještine u svoje vrijeme i svojim vlastitim tempom, unutar širokog raspona onoga što je normalno. Ponekad djeci treba dodatna pomoć kako bi se razvijala u skladu s očekivanim ili kako bi ostala zdrava i sretna. Ponekad i roditelji trebaju pomoć kako bi zadovoljili djetetove potrebe ili izabrali pravi put za odgoj djeteta.

### *Pomoć za dijete*

Razmislite o traženju pomoći ako dijete:

- pokazuje manje zrelo ponašanje od djece istog uzrasta,
- pokazuje mali ili nikakav napredak nakon vaših upornih nastojanja da promijenite njegovo ponašanje u razdoblju od najmanje dva mjeseca,
- često pretjerano reagira na neke događaje i ne može se smiriti,
- ugrožava druge, okrutno je prema životinjama ili često uništava imovinu,
- unutar mjesec dana znatno pogorša ponašanje.

### *Pomoć za roditelje*

Razmislite o traženju pomoći ako:

- ostanete bez ideja za discipliniranje djeteta ili ne možete sami riješiti problem i želite neke druge opcije ili potporu,
- su vas u djetinjstvu disciplinirali kruto ili neobično i zabrinuti ste da biste to mogli ponoviti na svom djetetu,
- ste doveli dijete u opasnost ili ga ozlijedili prilikom provođenja disciplinskih mjera.

## RODITELJSTVO SE MOŽE UČITI

Značajnu ulogu ima donošenje odluke o tome da se krene u promjene s motom: "Ja mogu više i bolje". U tim nastojanjima važno je koračati usporedno s vlastitom djecom, a u tome će pomoći sljedeće činjenice:

1. budite prijatelj sebi i zadovoljite najprije vlastite potrebe,
2. okrenite se potpunije svome djetetu,
3. zamislite kako se dijete osjeća i što ono misli,
4. prihvatite da je dijete različito od vas i da ima svoju osobnost,
5. pokušajte mu pomoći u zadovoljavanju njegovih psihičkih potreba.

Učinite sve da postanete kompetentan (odgovoran) roditelj. Pri tome imajte na umu priču o čudesnom kineskom bambusu. „Kada posijete sjeme biljke, ništa se osim tankog izdanka ne vidi četiri godine. No, za to se vrijeme rast odvija ispod zemlje, što je oku nevidljivo, u velikom vlaknastom korijenu što se širi i prodire duboko u zemlju. No, pete godine kineski bambus naraste i do 32 metra. Puno je stvari i u obiteljskom životu koje sličje kineskom bambusu. Radite, ulažete vrijeme i trud i činite sve što znate i umijete, ponekad tjednima, mjesecima i godinama, a da ne vidite nikakve rezultate. No, valja biti strpljiv i uporan i doći će ona "peta godina" te nas iznenaditi rastom i promjenama!“ S. R. Covey

### Osobine uspješnih roditelja

Uspješni roditelji:

- imaju pozitivnu sliku o sebi,
- prilagodljivi su,
- strpljivi su,
- predstavljaju pozitivan uzor svojoj djeci,
- uživaju u roditeljstvu,
- rado uče.

Vi ste stručnjak za svoju obitelj. Ako ste zabrinuti, vjerujte instinktu i pronađite nekog stručnog tko vam može pomoći. Razmislite i o razgovoru s obitelji i prijateljima. Ne morate biti zabrinuti sami. I, na kraju, završit ćemo citatom poznatog pjesnika Ralpa Walda Emersona:

### **Što je uspjeh?**

*Smijati se često i mnogo.*

*Zadobiti uvažavanje pametnih ljudi i ljubav djece.*

*Zaraditi uvažavanje poštenih kritičara i izdržavati iznevjeru lažnih prijatelja.*

*Cijeniti ljepotu.*

*Naći u drugima najbolje.*

*Ostaviti svijet malčice boljim.*

*Zdravim djetetom, gredicom vrta ili poboljšanjem društvenih uvjeta.*

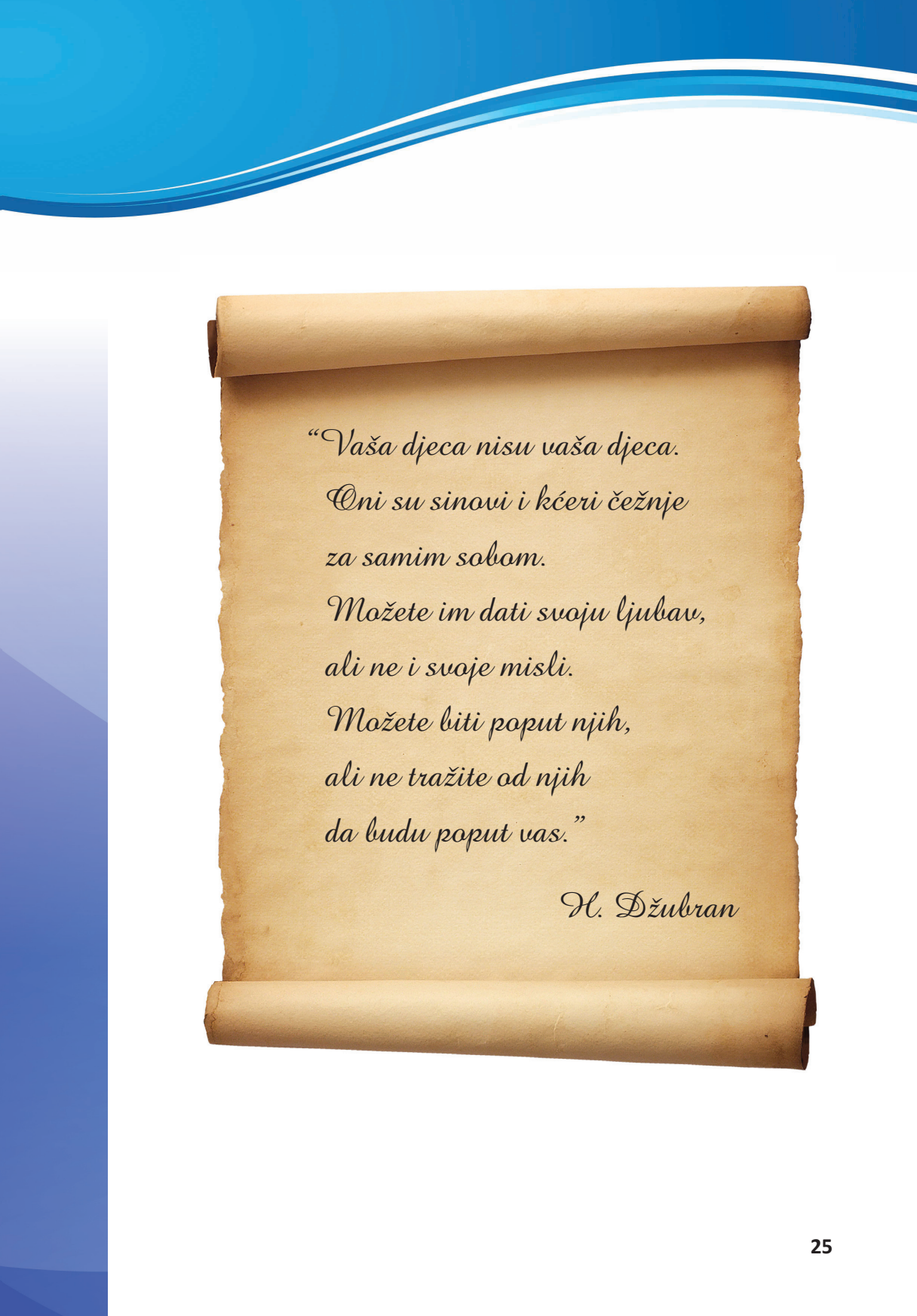
*Znati kako je barem netko u životu disao lakše.*

*Jer ste vi živjeli.*

*To je ono što je uspjeh.*

**STOGA: MIJENJAJTE STVARI,  
UŽIVAJTE U PROMJENAMA,  
POVEZUJTE SE S DJECOM I  
KORAČAJTE ZAJEDNO S NJIMA.**





*“Vaša djeca nisu vaša djeca.  
Oni su sinovi i kćeri čežnje  
za samim sobom.  
Možete im dati svoju ljubav,  
ali ne i svoje misli.  
Možete biti poput njih,  
ali ne tražite od njih  
da budu poput vas.”*

*H. Džubran*

## LITERATURA:

1. Ajduković M, Pečnik N. (2007), *Nenasilno rješavanje sukoba*, Alinea, Zagreb.
2. Arbunić A, Ljubetić M. (2006), *Skrbne i ubojite navike u ponašanju u odnosima sa značajnim drugima*, Napredak br. 2, Zagreb.
3. Bašić J, Hudina B, Koller-Trbović N, Žižak A. (2005), *Integralna metoda (priručnik za odgajatelje i stručne suradnike u predškolskim ustanovama)*, Alinea, Zagreb.
4. Brajša-Žganec A. (2003), *Dijete i obitelj*, Jastrebarsko, Naklada Slap.
5. Buljan Flander G, Karlović A. (2004), *Odgajam li dobro svoje dijete*, Marko M. usluge d.o.o., Zagreb.
6. Čudina-Obradović M, Obradović J. (2006), *Psihologija braka i obitelji*, Golden marketing – Tehnička knjiga, Zagreb.
7. Delač-Hrupelj J, Miljković D, Lugomer-Armano G. (2000), *Lijepo je biti roditelj*, Creativa, Zagreb.
8. Glasser W. (2000), *Teorija izbora – nova psihologija osobne slobode*, Alinea, Zagreb.
9. Juul J. (2008), *Vaše kompetentno dijete- prema novim temeljnim vrijednostima obitelji*, Naklada Pelago, Zagreb.
10. Longo I. (2001), *Roditeljstvo se može učiti*, Alinea, Zagreb.
11. Longo I. (2005), *Biti djetetu blizu*, Liga za borbu protiv narkomanije, Split.
12. Ljubetić M. (2007), *Biti kompetentan roditelj*, Mali profesor, Zagreb.
13. Ljubetić M. (2009), *Vrtić po mjeri djeteta*, Školske novine, Zagreb.
14. Miljković D, Rijavec M. (2002), *Bolje biti vjetar nego list : Psihologija dječjeg samopouzdanja*, IEP, Zagreb.
15. Nenadić-Bilan D. (2006), *Rezultati nekih istraživanja prevencije ovisnosti u predškolskoj dobi*, Magistra Iadertina [Internet], Vol.1 No1. Dostupan sa: <http://hrcak.srce.hr/14013>
16. Pujol E. (2004), *Roditelji i djeca: kako zajedno*, Profil, Zagreb.
17. Vasta R, Haith MM, i Miller SA. (1998), *Dječja psihologija: Moderna znanost*, Naklada Slap, Zagreb.
18. Vizek Vidović V, Rijavec M, Vlahović-Štetić V, Miljković D. (2003), *Psihologija obrazovanja*, IEP-VERN, Zagreb.

## ADRESE KOJE MOGU BITI KORISNE RODITELJIMA

### **Nastavni zavod za javno zdravstvo Primorsko-goranske županije**

<http://www.zzjzpgz.hr/>

Odjel socijalne medicine

*Odsjek za prevenciju nasilja*

Krešimirova 52a

Rijeka

tel. 358 – 728

### Odjel za prevenciju i izvanbolničko liječenje ovisnosti

*Odsjek za prevenciju ovisnosti*

Fiorello la Guardia 23

Rijeka

tel: 051/ 335 920

<http://www.zzjzpgz.hr/index.php?show=odsjek&odjel=prevovis&odsjek=oprevbo>

### Odjel školske i sveučilišne medicine

Krešimirova 52a

Rijeka

tel. 358 – 790

### **Obiteljski centar Primorsko-goranske županije**

Krešimirova 12

Rijeka

tel. 338 – 526

<http://www.oc-pgz.hr/>

### **Koordinacija udruga za djecu**

<http://www.kud.hr/>

### **Udruga za poticanje zdravog razvoja djece i mladih**

<http://www.udruga-dim.com>

### **Republika Hrvatska, Pravobraniteljica za djecu**

<http://www.dijete.hr>

## NAPITAK ZA SRETNO DIJETE:

5 RUKOHVATA NJEŽNOSTI

4 ZAGRIJAJA

10 ŽLICA SLATKIH POLJUBACA

12 REČENICA LJEPH RIJEČI

NEKOLIKO MAMINIH I TATINIH ŠAPATA

3 VEĆA ZAGRIJAJA

2 ŠALICE RASTOPLJENIH BAKA

2 ŠALICE DJEDOVIH TEPANJA

JEDNA PJESMICA ILI PRIČA

PRSTOHVAT ŠKAKLJANJA

OSMJEHA PO ŽELJI

SVE TO DOBRO IZMLJEŠATI

I DATI DJETETU PITI 3-5 PUTA NA DAN  
(PO POTREBI MOŽE I VIŠE PUTA)