„TATA JE TATA“

Poticanje očeva na veću uključenost u obiteljskom životu i aktivniju roditeljsku ulogu

TKO SE BOJI JOŠ? SUTRA

NAKLADNIK:
Udruga za pomoć i podršku roditeljima djece s teškoćama u razvoju i njihovim obiteljima – Tko se boji sutra još? Vukovar

AUTORICE:
Ivana Danilović i Milica Kovačević

UREDILA:
Maja Prakaturović

GRAFIČKA OBRADA I TISAK:
Studio DEA Dream Vukovar

Mjesto i godina izdavanja:
Vukovar, 2023.

Ovaj dokument izrađen je uz financijsku podršku Središnjeg državnog ureda za demografiju i mlade.
Sadržaj ovog dokumenta u isključivoj je odgovornosti Korisnika i ni pod kojim se uvjetima ne može smatrati kao odraz stajališta Središnjeg državnog ureda.

REPUBLIKA HRVATSKA
Središnji državni ured za demografiju i mlade

O Udruzi „Tko se boji sutra još“

Udruga za pomoć i podršku roditeljima djece s teškoćama u razvoju i njihovim obiteljima – Tko se boji sutra još? – sa sjedištem u Vukovaru je dobrovoljna, nevladina, neprofitna udruga roditelja djece s teškoćama u razvoju, braće i sestara djece s teškoćama u razvoju i ostalih članova njihovih obitelji, koji svojim radom žele pomoći unapređivanju kvalitete življenja roditelja i djece s teškoćama u razvoju te promicanju njihovih prava i teškoća u obitelji.

CILJ

Pružati pomoć i podršku roditeljima djece s teškoćama u razvoju, podizati i unapređivati njihovu kvalitetu života, educirati roditelje o njihovim pravima, interno i eksterno educirati roditelje kako bi se lakše nosili u teškim životnim uvjetima, educirati roditelje i ostale zarad s djecom s teškoćama, pružati psihološku pomoć roditeljima tek dijagnosticirane djece, pružati psihološku pomoć svim članovima obitelji, pomoć i podrška očuvanje i osnaživanje obiteljskog zajedništva, psihološka i vjerska podrška kroz razgovore i duhovne obnove i promoviranja prava djece s teškoćama i roditelja.

VIZIJA

Udruga Tko se boji sutra još? Vukovar predstavlja organiziranu instituciju koja pruža pomoć i podršku cijelim obiteljima djece s teškoćama u razvoju jer vjerujemo da je obitelj kontinuirani temelj i jedina vrijednost koja ostaje kada sustav koji nas okružuje zastane. Stoga smo mjesto koje pruža pomoć i podršku svim članovima takvih obitelji.

MISIJA

Stvaranje pravednog i jednakopravnog društva za marginalizirane pojedince s teškoćama u razvoju i njihove obitelji vodeći se krajnjim ciljem a to je osiguranje organizirane zajednice stanovanja onog trena kada se za našu djecu zbog starosti i bolesti ne budemo više mogli brinuti u toplini naših domova.

ZAŠTO JE VAŽAN TATA?

Današnji otac sudjeluje u svim segmentima razvoja svoga djeteta ali i sudjeluje u aktivnostima vezanim uz njegov odgoj.
Veza koja se stvara između oca i djeteta,
a koja je topla, osjećajna i puna potpore, ostaje za cijeli život.

Znanstvena istraživanja u (ne tako dalekoj) prošlosti su uglavnom zanemarivala ili umanjivala ulogu oca u životu djeteta. Međutim, zbog ubrzanih socijalnih, ekonomskih i tehnoloških promjena, došlo je do promjena u strukturi i funkciji obitelji, kao i do naglašene potrebe za većim brojem raznovrsnih i inovativnih pristupa proučavanja uloge oca u obitelji.

Iz tog razloga je u zadnjih 30 godina došlo do značajnog napretka u tom području. Istraživači koji se bave temom očinstva postali su mnogobrojniji, a sama istraživanja, kao i metode pristupa istima, su postala istančanija, što je dovelo do bogatih novih saznanja i razrađenije stručne literature na tu temu.

Evidentno je kako je u općoj populaciji roditelja, još uvijek izražena tradicionalna podjela roditeljskih uloga majki (podrazumijeva odgoj djece i brigu o kućanstvu) i očeva (distanciraju se od odgojnih obveza i ustraju u ulozi „hranitelja obitelji“). Ipak, kako se mijenjaju društvena očekivanja usmjerena prema ravnopravnoj uključenosti oboje roditelja, povećava se angažman očeva u odgoju djece.

Količina kao i kvaliteta uključenosti oca u život i odrastanje djeteta je izuzetno važna za njegov cjeloviti razvoj (Ljubetić i Batinica, 2014). U današnje je vrijeme sve prisutniji izraz „suvremeno očinstvo“. Današnji očevi predstavljaju ravnopravne partnere u odgoju i razvoju svoga djeteta, a sve zahvaljujući društvenim promjenama.

Očevi, kao i majke, igraju nezamjenjivu ulogu u životu svoje djece. To potvrđuju sva istraživanja provedena o utjecaju očeva na razvoj djece. Dok je u prošlosti “dobar otac” bio jedini hranitelj koji je radio za porodicu te se brinuo da je ponašanje njegove djece odgovarajuće zadatim rodnim ulogama, danas se “dobar otac” brižljivo i nježno brine za svoju djecu provodeći uz njih mnogo vremena te ističući i učeći djecu jednakosti među spolovima (Lamb i Tamis-Lemonda, 2002).

Znanstveno je dokazano da uključenost očeva pozitivno pridonosi kognitivnom, socijalnom i emocionalnom razvoju djeteta.

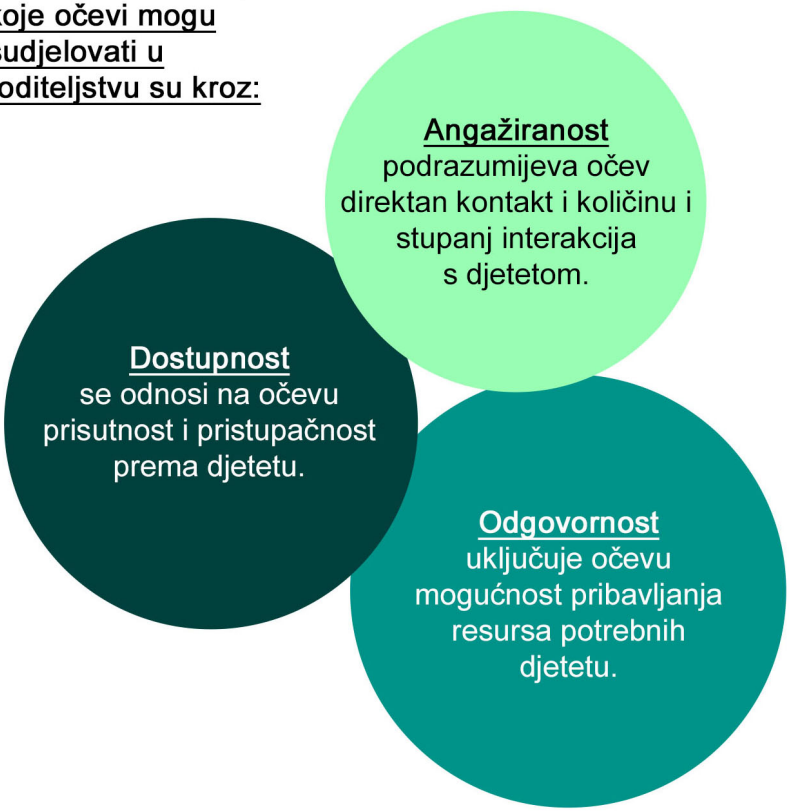
UKLJUČENOST OČEVA

BITI TATA DOK DIJETE ODRASTA

Kada je tata uključen u život svoje djece, djeca su sretnija i zdravija.

Brojna istraživanja posljednjih nekoliko desetljeća utječu na promjenu različitih stereotipa i zabluda o važnosti uključenosti očeva, a ono što je najvažnije, potvrđuju blagotvoran učinak uključenosti i odgojne uloge očeva. Kada se djeca mogu identificirati i povezati sa svojim očevima imaju višu razinu samopoštovanja, nezavisnosti i uspješnosti te zadovoljstva životom. Različiti autori nalaze da je bliskost između oca i djeteta pozitivno povezana s neposrednom i dugoročnom psihološkom dobrobiti djeteta.

Neki od načina na koje očevi mogu sudjelovati u roditeljstvu su kroz:



STILOVI RODITELJSTVA

Postoje različiti roditeljski stilovi, a najpoznatija klasifikacija datira od prije 40-ak godina, čiji su autori Maccoby i Martin (1983).

Određeni stil roditeljstva čini kombinacija roditeljskih ponašanja koje razlikujemo prema dvjema osnovnim karakteristikama:

emocionalnost
(toplina-hladnoća)



kontrola
(roditeljski nadzor i zahtjevi)

Izraženija ili slabije izražena toplina-hladnoća u pristupu ili stupanj roditeljske kontrole definira jedan od 4 osnovna roditeljska stila:

• Autoritativni stil

često se definira kao najpoželjniji, demokratski idosljedan stil.

• Autoritarni stil

dominira strogost, rigidnost, nepopustljivost, visoki zahtjevi i manjak topline.

• Zanemarujući (ravnodušan) stil

ravnodušan, niska razina kontrole i emocionalna hladnoća.

• Permisivan stil

popustljiv, roditelji izraženo emocionalno topli, ali sa smanjenim očekivanjima i slabom nedostatnom kontrolom nad djetetom.

U nastavku je prikaz roditeljskih stilova s opisom najčešćih oblika ponašanja i odnosa roditelja prema djeci.

AUTORITATIVAN - Najpoželjniji odgojni stil!

Autoritativni roditelji najčešće su brižni i uvažavaju dječje potrebe, no istovremeno određuju djetetu jasne granice i stvaraju mu sigurno i predvidljivo okruženje. Roditelji koji se trude djecu odgajati na ovaj način pokazuju toplinu i brigu za dijete, potiču dvosmjernu komunikaciju, pitaju dijete za mišljenje i vode računa o njegovim osjećajima. Objašnjavaju svoje postupke i očekivanja, a zahtjeve prema djetetu prilagođavaju dobi djeteta. Ovakav oblik odgoja najčešće rezultira samopouzdanim i sigurnim djetetom koje je odgovorno, motivirano te dobre samokontrole.



Djeca autoritativnih roditelja su samopouzdana, odgovorna, kreativna, znatiželjna i imaju visok stupanj samokontrole.

AUTORITARNI ODGOJNI STIL

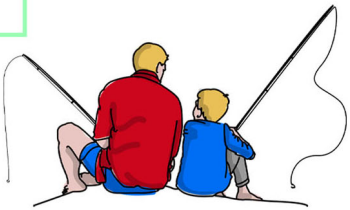


Autoritarni roditelji obično su zahtjevni i strogi te traže poslušnost bez pitanja i objašnjenja. Obično kroz prijetnje i kazne te uz malo topline i razumijevanja uče djecu kako se prilagoditi pravilima. Djeca ovih roditelja obično budu poslušna, nervozna i uznemirena, često imaju dobar uspjeh u školi, ali vrlo nisko samopouzdanje.

Djeca autoritarnih roditelja često mijejaju raspoloženje, razdražljiva su, nesigurna, povučena, ali mogu biti i agresivna. Imaju nizak prag tolerancije na frustraciju te u takvim situacijama postaju neprijateljski raspoložena i koriste se silom, kao što su naučili iz roditeljskog ponašanja prema njima. Ovakva djeca mogu biti i bojažljiva te zabrinuta oko udovoljavanja autoritetu.

PERMISIVAN ODGOJNI STIL

Permisivni (popustljivi) roditelji jako su usmjereni na dijete, udovoljavaju mu u svemu, pokazuju mnogo topline i pozitivnih osjećaja, no najčešće nemaju nikakvih zahtjeva prema djetetu i sve mu dopuštaju. Ovakav oblik roditeljstva najčešće stvara dobro raspoloženo dijete, ali dijete obično nema mogućnost razviti osjećaj odgovornosti, nesigurno je i nezrelo. Kao rezultat nejasnih i nepostojećih granica dijete često ima slabu samokontrolu.



Djeca permisivnih roditelja nesigurna su, impulzivna, slabe samokontrole i ne snalaze se s granicama. Zadovoljna su i sretna, ali samo do trenutka kada im se prestanu ispunjavati želje i zahtjevi, kada često reagiraju agresivno.

ZANEMARUJUĆI ODGOJNI STIL

Zanemarujući (ravnodušni) roditelji postavljaju vrlo malo zahtjeva i ograničenja, ali jednako tako djeci pružaju i vrlo malo pažnje i podrške. Ovakav oblik roditeljstva najčešće rezultira djetetom promjenjiva raspoloženja koje ne zanima škola i koje nema kontrolu nad svojim ponašanjem. To postaje najočitijim u razdoblju adolescencije kada dijete iskazuje nesigurnost i izgubljenost, pa se pojavljuje rizik od društveno nepoželjnih oblika ponašanja.



Djeca indiferentnih roditelja često su neprijateljski raspoložena, imaju nisko samopoštovanje, pokazuju otpor autoritetu i sklonost delinkventnim ponašanjima jer ne uspijevaju steći socijalne kompetencije. Zbog toga pokazuju neprimjereno sudjelovanje u igri i loš školski uspjeh.

Stilovi odgoja mogu uvelike utjecati na kognitivni i socio-emocionalni razvoj djeteta, zbog čega je važno osvijestiti koji stil koristimo. Autoritativni odgojni stil, koji uključuje puno emocionalne topline uz jasno postavljanje zahtjeva, smatra se idealnim stilom odgoja. Tom idealu treba stremiti, ali treba imati na umu da se radi o **idealu** i da može biti teško baš u svakoj situaciji reagirati idealno. Sjetite se da roditelj ne mora biti savršen, nego dovoljno dobar. Ako prepoznate da ste u nečemu pogriješili, razgovarajte o tome sa svojim djetetom, priznajte svoju pogrešku i ispričajte mu se. Time dijete učite da je u redu pogriješiti te mu pokazujete kako da preuzme odgovornost za svoje postupke, istovremeno mu dajući do znanja da vam je stalo do vašeg odnosa.

„TATA JE TATA“

Upravo zbog nedvojbeno dokazanog blagotvornog utjecaja očeva na odgoj djeteta, nikako im se ne smije oduzeti prilika za punu prisutnost u životu njihove djece. Zbog prava i obveza očeva na ravnopravno roditeljstvo te što je moguće više, harmoniziran odgojni pristup zajedno s majčinim, očevima je neophodno pružiti podršku te ih poticati i osnaživati njihovu aktivnu odgojnu ulogu.

Kao doprinos tom cilju, ovu brošuru posvetit ćemo temama ključnim za razvoj i unapređenje roditeljskih kompetencija očeva.

Naš je cilj ohrabriti tate na zadržavanje aktivne uloge u životu obitelji i podsjetiti da je njihova prisutnost i angažiranost uvijek važna te im nizom psihoedukativnih radionica pružiti podršku i educirati ih o komunikacijskim vještinama, emocijama i kako se s njima nositi, roditeljskom stresu i burnout-u, planiranju i organiziranju vremena, o izazovima suvremenog digitalnog doba, o načinu povezivanja i slično.

Usvojena znanja dugoročno će im omogućiti da poboljšaju svoj odnos sa djecom, aktivnije se uključe i uživaju u roditeljstvu i odrastanju svojih najmlađih, jer proces odrastanja jako brzo prolazi, a aktivnim sudjelovanjem u odgoju sudjelovat će u najvažnijim fazama odrastanja svoga djeteta te imati uspomene za cijeli život.

Krajnji korisnici su djeca. Kako su istraživanja pokazala, aktivno sudjelovanje očeva u odgoju djece utječe na djetetov kognitivni, društveni i emocionalni razvoj te na stjecanje vještina važnih za snalaženje i rješavanje problema. Aktivno sudjelovanje očeva u odgoju, dugoročno će za djecu značiti veći osjećaj sreće, više samopouzdanja, bolji školski uspjeh, razvijanje socijalnih vještina, manju sklonost sukobima, manju prisutnost straha i bolje suočavanje sa stresnim situacijama. Isto tako, djeca koja odrastaju u obiteljima s ravnopravnom podjelom obiteljskih obaveza sama će prenijeti takvu praksu na svoje obitelji jer poznato je da sve kreće iz obitelji i obiteljskog odgoja.

Svaki izostanak očevog prisustva utječe u negativnom smislu na kognitivni razvoj djece i njihov društveni i emotivni razvoj. Prepoznavši potrebu, projektom će vanjski stručnjak iz područja psihologije pružiti očevima kvalitetne edukacije koji će im omogućiti shvaćanje i preuzimanje aktivne roditeljske uloge, razvojne potrebe djece te unapređenje roditeljskih kompetencija.

Iz istraživanja s očevima koji su intenzivno učestvovali u odgoju svoje djece rezultati upućuju na povećane kognitivne sposobnosti takve djece, izraženiju empatiju, manje stereotipnog razmišljanja o spolovima te bolju emocionalnu kontrolu (Lamb i Tamis-Lemonda, 2002).

SAVJETI ZA VEĆU UKLJUČENOST OČEVA U RAZVOJ I ODGOJ DJETETA

Provodite više vremena sa svojom djecom

Igrajte se i zabavljajte sa svojom djecom

Dajte djeci zadatke i sudjelujte s njima u tim aktivnostima

Učite ih i budite uključeni u njihovo obrazovanje

Kada se dijete rodi ono je potpuno ovisno o roditeljima u svakom pogledu, od pukog preživljavanja do učenja jednostavnijih i kompleksnijih znanja. Može se reći da je jedan od najvažnijih zadataka roditeljstva *pravovremeno i adekvatno odgovaranje na djetetove potrebe u skladu s djetetovom dobi.*

Kada se radi o maloj bebi, potrebe su jasne: hrana, čista odjeća i spavanje, međutim, potrebe se iz dana u dan usložnjavaju bez obzira primjećuju li to roditelji ili ne. Od prvoga dana od kad dođu na ovaj svijet djeca uče, ne samo hodati i govoriti, već i komunicirati, stvarati smislene odnose s drugim ljudima, s drugom djecom i, naravno, učiti o sebi i svijetu. Sve to djeca uče od roditelja ili svojih primarnih skrbnika bez obzira jesu li i kada uključena u sustav odgoja i obrazovanja.

U prvih godinu dana života, osim očiglednih razvojnih zadataka (okretanje, puzanje, hodanje, prve riječi itd.) događaju se i drugi, jednako važni procesi, među kojima je i stvaranje prve veze/povezanosti s drugom osobom (najčešće je to majka) kao i stvaranje bazičnog uvjerenja o svijetu, je li on sigurno ili nesigurno mjesto, odnosno, mogu li se osloniti na svoje roditelje/skrbnike kada sam u potrebi ili ne mogu. Ovi aspekti razvoja, kao i motorička spretnost, imaju dugoročan utjecaj na razvoj i na ponašanje djeteta.

Uloga očeva u ovom kontekstu jednako je važna kao i uloga majke iako očevi nisu na isti način kao majke uključeni u ovom razdoblju, pogotovo ako majka doji, no postoje drugi načini na koje se mogu i trebaju emocionalno povezivati sa svojom djecom, a u koje mogu biti ravnopravno uključeni od samog početka (presvlačenje, kupanje, uspavljivanje, igra itd.).



Kvaliteta odnosa roditelja je vrlo važan razvojni faktor od samog dolaska djeteta na svijet jer su roditelji (ili roditeljske figure/primarni skrbnici) model odnosa dvoje ljudi kojemu je dijete prvo izloženo i preko kojega također stvara vlastita uvjerenja o svijetu i o odnosima. Ukoliko je dijete izloženo odnosu dvoje ljudi u kojemu postoji uzajamno poštovanje, emocionalna zrelost i dostupnost, nježnost i razumijevanje izglednije je da će odrasti u osobu koja će biti emocionalno zrela i dostupna, koja će naučiti poštovati sebe (jer će od roditelja dobiti poštovanje i jer će vidjeti uzajamno poštovanje roditelja) i koja će u konačnici birati sebi sličnog partnera i partnericu.

Očevi su muškoj djeci model muškaraca u kojeg će jednog dana izrasti, ženskoj djeci su model muškarca kojeg će si jednoga dana birati, a odnos roditelja je model odnosa kojeg će djeca smatrati "normalnim", odnosno, poznatim, jer će njemu od rane dobi biti najviše izloženi i kojeg će u odrasloj dobi vrlo vjerojatno ponavljati.

Stoga je važno na vrijeme osvijestiti svoje komunikacijske obrasce, sposobnost samokontrole, emocionalne kapacitete, granice, ulogu u poziciji roditelja, jer djeca, između ostalog, uče *po modelu.*

Osim po modelu, djeca uče i kroz ***fizički kontakt, iskustvo*** **i** ***igru.***

IGRA

Igra je jedan vrlo moćan kanal učenja i **komuniciranja** djece kojeg roditelji mogu iskoristiti za poučavanje različitih životnih vještina.

Igra podrazumijeva i traži **kretanje, isprobavanje i ponavljanje**: trčanje, penjanje, spuštanje, skakanje, korištenje tijela, razumijevanje kako se pada, ustaje, kako se pridržava, kako se spušta i penje, korištenje ruku i prstiju za grublje i finije baratanje predmetima, kako se igra dogovara, izvodi, počinje i završava itd.

Paralelno s igrom kao kanalom komuniciranja i istraživanja, **djeca uče i kroz iskustvo i kontakte s drugima** (odraslima, djecom, životinjama) i jako je važno djeci osigurati različita iskustva u realnom svijetu s realnim igračkama i osobama kako bi razvoj bio što svestranije potaknut.

Ovdje treba spomenuti jednu od zamki u koju roditelji lako upadnu, a teško iz nje izlaze, a to su ***telefoni i ostali smart uređaji*** koji nude čitav niz "edukativnih" igrica i sadržaja koji djecu "drže koncentriranim i mirnim" na dulje vremenske periode nego "obična igra", no problemi nastaju kada im se uređaji uzmu i kada se od njih očekuje da se vrate "običnoj igri".

Ekrani (fiktivni prostor) su djeci samo niz slika koje nemaju smislenu povezanost, iz njih ne mogu učiti. Telefonima ih privlači šarenost i brzo izmjenjivanje sadržaja (dinamika) i kada se naviknu na takvu "brzinu" ostale aktivnosti im postanu prespore i nezanimljive.

Tu treba imati na umu dob djeteta. **Preporuke Svjetske zdravstvene organizacije** su: djeca do 2. godine života ***ne bi uopće*** trebala biti izložena telefonskim igricama i generalno ekranima, a djeci u dobi 2. - 6. godina vrijeme pred ekranom bi trebalo biti ograničeno na maksimalno 2h dnevno.

(https://www.who.int/news/item/24-04-2019-to-grow-up-healthy-children-need-to-sit-less-and-play-more)

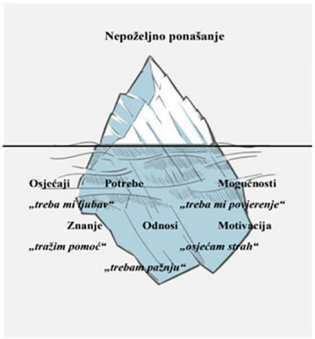
Pri čemu, gledanje u ekran ***nikako ne bi trebala biti:***

- samotnjačka aktivnost (dobro je zajedno s djetetom gledati, nadzirati sadržaj i komentirati gledano)
- aktivnost za vrijeme jela (kontekst hranjenja)
- nagrada za ispade u ponašanju ("samo da prestane")

Dakle, ako je u prvih 3-4 godine djetetovog života malo vremena provedeno vani u igri s roditeljima, drugom djecom, realnim i različitim igračkama, ako većinu vremena gleda u ekran (dok jede, dok se vozi, dok se kupa itd.), ako se s njim provodi minimalno vremena u istraživanju svijeta kroz pokret i osjetila, ako se ne postavljaju jasne i dosljedne granice i kreira rutina, šanse da će dijete pokazivati problematiku prilagodbe (prilagodba na vrtić, prilagodba na školu i školske obveze itd.) i komunikacije se vrtoglavo povećavaju.

Ono što djeca također uče kroz iskustvo i kontakt jeste ***emocionalna regulacija*** i ***usvajanje granica.*** Što to točno znači? Djeca nemaju usvojene vještine samokontrole niti imaju "urođena" pravila prihvatljivog ponašanja. To je nešto što se uči, vremenom nadograđuje, a počinje od samog početka djetetovog života i zahtjeva velik angažman roditelja. Njihov je zadatak da istražuju i testiraju granice, a zadatak roditelja jeste da budu dosljedni i prisutni i da kontinuirano djeci stvaraju okvir u kojemu su slobodni i sigurni istraživati i osjećati cijeli spektar emocija.

Emocije su sastavni dio ljudskog iskustva, uključujući i emocije koje procjenjujemo neugodnima. No, svaka emocija ima svoju svrhu i potrebno je naučiti njima vladati. *Ljutnja* štiti naše granice, *strah* naš štiti od opasnosti, *tužni* smo kad iskusimo gubitak, *sreća* nam signalizira stvari koje nam prijaju, *iznenađenje* nam pokazuje nešto novo u sredini.

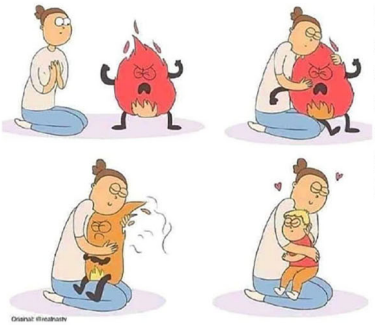


Koliko god da je ponašanje djeteta neprilagođeno, cilj mu je zadovoljenje potrebe.

„Mi postajemo djetetovo ogledalo i zrcalimo mu što mu se događa"

Dakle, pomažemo djetetu u regulaciji time što: **prepoznajemo / imenujemo / uvažavamo djetetove emocije** (pr. jako si ljut/a, ovo te je rastužilo, ovo ti se jako ne sviđa, ne želiš čekati), **nudimo opis situacije** (pr. tužna/an si kad ideš od mame, to je jako teško; misliš da ne možeš dobro uraditi ovaj zadatak pa si zato bacila/o sve na pod), **poštujemo djetetove emocije, dajemo mu prostor da ih izrazi i proradi.**

Bitno je: **ne intelektualizirati** (ne govoriti puno, ne davati velika objašnjenja). **Konstatiramo** (vidim da si tužna/an, ovo ti je grozno) **i sačekamo**. Damo djetetu priliku da nas čuje.



Prilikom umirivanja burnih emocije važno je da odrasli ostane smiren. Također, važno je da smo skoncentrirani na dijete dok reflektiramo, zrcalimo. Stanite ispred svoga djeteta u ravnini njegovih/njezinih očiju (budite mu blizu, usmjereni na njega/nju). Pogledajte svoje dijete i pitajte se:

Da ovo ponašanje ima riječi, što bi mi reklo?

Koja potreba se nalazi iza ovoga?

Kada sebi odgovorite na ova pitanja, vratite to djetetu (npr. plačeš jer si jako htjela ići van i ljuti te što sada ne možeš).

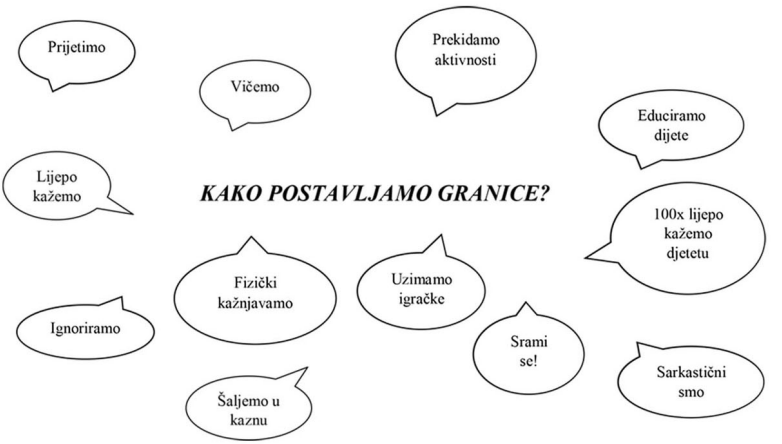
Ovakav vid komuniciranja pomaže i roditeljima i djeci da se bolje razumiju i upoznaju, kao i nastavak gradnje odnosa povjerenja i poštovanja. Prilikom komuniciranja s djecom važno je ne postavljati puno pitanja, pogotovo pitanja koja se tiču ponašanja jer djeca tek trebaju naučiti izražavati se na način koji je nama odraslima poznat. Da bi im pomogli da se nauče izraziti moramo se, makar u početku, izražavati u njihovo ime.

Zbog toga empatičko reflektiranje i kada dovoljno puta čuju objašnjenje svojih emocija i pratećeg ponašanja početi će sami govoriti kada su ljuti, nestrpljivi i slično.

Naravno, nekada samo empatičko reflektiranje nije dovoljno i djetetovo neprihvatljivo ponašanje se nastavlja. Što onda?

Onda je vrijeme za **postavljanje granice.** Granice se **uvijek** postavljaju na **ponašanje!**

Ključno je biti **dosljedan** i **smiren.**



POSTAVLJANJE GRANICE U 3 KORAKA

(mogućnost da se dijete korigira prije intervencije odrasle osobe)



NEPOŽELJNO PONAŠANJE SE NASTAVLJA

1.DAVANJE UPOZORENJA/ NAJAVA POSLJEDICE

Vidim da te ovo jako ljuti, ali ne možeš me udarati. Ako me još jedanput udariš, ideš na predah.

Posljedica bi trebala biti **prirodna i logična** i trebala bi se **nadovezati** na djetetovo nepoželjno ponašanje; ako se igračke bacaju, uzmu se igračke, ako se neprimjereno ponaša negdje vani, jedno vrijeme ne ide sa vama itd.

2.PROVOĐENJE POSLJEDICE

Odlučila/o si me još udarati, pa si odabrala/o ići na predah.

Frustracija i ljutnja su **prirodne reakcije** na nezadovoljstvo **svih ljudi, uključujući i djecu**.

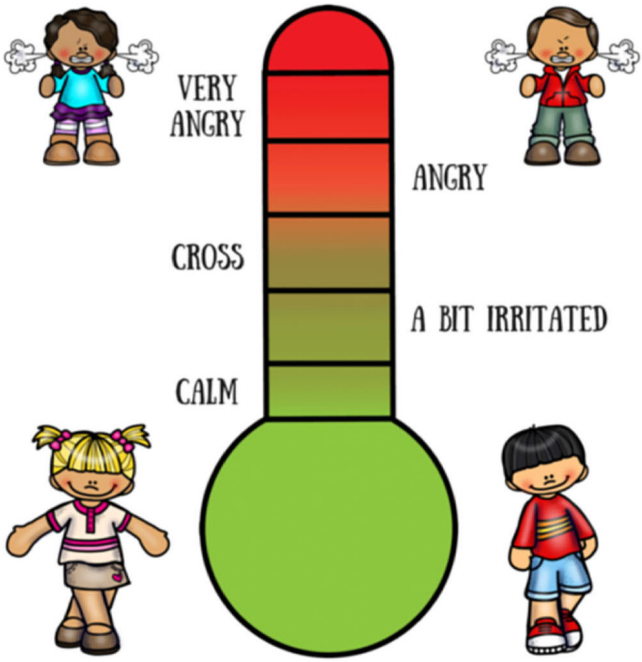
Budite djetetov **termostat,** pomozite mu/joj da "snizi temperaturu".

Vi imate pravo i obavezu postaviti granicu, dijete se ima pravo ljutiti.

Ostanite **dosljedni**: ne popuštajte zbog ispada bijesa, pritisaka ili osjećaja srama.

Djeca testiraju granice upravo da bi provjerila koliko ste dosljedni i sigurni u sebe. Kada se uvjere, tu granicu prestanu testirati.

Imajte na umu da vodstvo i struktura daju sigurnost.



Kad god možete, umjesto **NE!** probajte, **Da, kada**.

Način na koji se postavlja granica je **presudan**:

- *čvrsto i mirno*: dovoljno glasno da vas dijete čuje, kada ste ispred njega u ravnini očiju, **ne** glasnije od djeteta
- *jasno*: kratke izjavne rečenice
    - bez sarkazma, bez kažnjavanja iz frustracije, bez posramljivanja: to ne funkcionira ni sa odraslima. Djeci ćete time narušiti gradnju samopouzdanja i samopoštovanja. Narušiti ćete i odnos povjerenja koji je ključan za zdravi socio-emocionalni razvoj
- *dosljedno*: uvijek realizirana najavljena posljedica
- *iskreno*: nemojte "zvati policiju" i sl. Ako najavite uzimanje igračke, **uzmite ju**, ako najavite odlazak iz situacije, **odite** itd.

Dijete koje nema izgrađeno samopoštovanje i samopouzdanje će biti podložnije manipulacijama i zlostavljačkim odnosima i od strane vršnjaka i od strane odraslih. Ako sa vama **nema** izgrađen odnos povjerenja (zbog sarkazma, posramljivanja, kažnjavanja itd.), manje su šanse da će vam se obratiti sa ovakvim ozbiljnim problemom.

Kada primijetite da **nemate** kapacitete proći korake postavljanja granica **U REDU JE** da uradite mentalni/fizički odmak od situacije. Time sebi dajete prostor i vrijeme da se umirite i pripremite na umirivanje djeteta. Također, time i djetetu dajete model i primjer nošenja sa frustracijom.

Dijete ćete naučiti **samo onome što sami znate.**

Ako ne znate postavljati granice drugim ljudima u vlastitom okruženju, ako se pod pritiskom raspadnete, ako nemate kontrolu impulsa, ako nemate alate verbalnog razrješenja konflikta, a da ne postanete verbalno agresivni, ako ste "nestrpljivi" i to sve je "jednostavno tako" itd., očekujte slična ponašanja vaše djece, ne bolja.

Ljudi/djeca se ponašaju **onako kako ZNAJU/kako su naučili,** ne onako **"kako bi trebalo".**

Znamo ono što je dovoljno puta ponovljeno.

Ako je dovoljno puta ponovljeno odustajanje, naučit ćemo odustajati. Ako je dovoljno puta ponovljeno strpljenje i razumijevanje, naučit ćemo biti strpljivi i uviđavni itd.

No, i pored svega ovoga:

NE TREBATE BITI SAVRŠENI! Dovoljno je biti: dovoljno dobar i imati na umu Vaš utjecaj na razvoj djeteta. U redu je pogriješiti, imati loš dan, biti čovjek.

Bilješke:

Što kažu tate

„ Drugima bih preporučio ove radionice jer pomažu da bolje razumiju osjećaje i emocije svog djeteta kao i da osvijeste sami sebe. „

Što kažu tate

„ Drugima bih preporučio ove radionice jer bez opterećenja i potpuno slobodno iznosimo svoje poteškoće i razgovaramo o njima. „

Što kažu tate

„ Drugima bih preporučio ove radionice jer pomažu u razumijevanju sebe i ostalih članova obitelji, donošenju boljih budućih odluka vezanih za odgoj djece i bračnog partnera. „

Što kažu tate

„ Trebamo raditi na sebi, a ovo je odličan način za nove lekcije. “

Što kažu tate

„ Radionice ću pamtiti po tome što sam prvi put sudjelovao u radionicama takvog tipa i spoznao da nas većinu brinu iste brige oko djece.„

Što kažu tate

„ Radionice ću pamtiti po tome što samv usmjeren posvetiti više pozornosti na određene pojavnosti u okolini i sebe osobno. „

Što kažu tate

„ Radionice ću pamtiti po tome što sam puno naučio i stekao ljude s kojima dijelim slične brige i poteškoće...uz njih je lakše. „

Što kažu tate

„ Radionice ću pamtiti po tome što sam otkrio nove aspekte u razumijevanju svoje okoline „

**„Aktivno sudjelovanje očeva u odgoju,
dugoročno će za djecu značiti veći osjećaj sreće,
više samopouzdanja, bolji školski uspjeh,
razvijanje socijalnih vještina,
manju sklonost sukobima,
manju prisutnost straha i bolje
suočavanje sa stresnim situacijama.“**

REPUBLIKA HRVATSKA
Središnji državni ured za demografiju i mlade

