



**i riječi  
mogu boljeti**

# Riječi koje povrjeđuju? Riječi koje pomažu djeci? Vidimo li zaista svoju djecu?

## **KOLIKO SU VAŽNI OSJEĆAJI DJETETA I ŠTO ZNAČI ZDRAV EMOCIONALNI RAZVOJ DJETETA?**

Općenito, normalan emocionalni razvoj djeteta znači razvoj emocionalne sposobnosti da voli druge, da stvara bliske odnose, da ima dobru sliku o sebi i da se dobro slaže s drugima u svakodnevnom životu. To znači da dijete ima mogućnost da nauči široki raspon osjećaja te kako i kada izraziti te osjećaje.

Ako emocionalni razvoj prolaze normalno, djeca se nauče nositi s frustracijama, voljeti i prihvaćati sebe, izražavati emocije riječima i ponašanjem te prepoznati i prihvaćati emocije drugih, a da ne povrjeđuju sebe i druge i bez da se povuku u osamljenost.

U emocionalnom razvoju, odnos s roditeljima je najvažniji za dijete, ali može biti i najproblematičniji. Upravo odrasli koji imaju najbliskiji odnos s djetetom (najčešće roditelji) imaju i najveću moć da ga povrijede. Oni ujedno imaju i najveću moć da mu pomognu. Iako je taj odnos u većini obitelji uglavnom pozitivan i pomaže emocionalnom razvoju djeteta, u svim obiteljima se, bez loše namjere, izgovori nešto zbog čega se kasnije požali.

Većina roditelja kaže da bi voljeli da im se njihova djeca povjeravaju i razgovaraju s njima kad su u krizi, kad su uznemirena ili kad imaju problem.

No, pokazujemo li svojoj djeci da smo im dostupni i da prihvaćamo njihove osjećaje? Razviti iskrenu komunikaciju te odnos povjerenja i bliskosti s djetetom nije lak zadatak, i zahtijeva trud i vrijeme roditelja.

Koliko će se zaista posvetiti djeci često ovisi o tome kako se roditelji osjećaju u trenutku kad im se dijete obrati. Kad su roditelji rastreseni, umorni, prezaposleni ili pod stresom, djeca ne dobiju podršku koju trebaju te se susreću s nestrpljivošću, nervozom, ili ljutnjom. A ponekad, i odgovori s najboljom namjerom mogu biti dani u žurbi, s ciljem da se nađe brzo rješenje a da roditelji ne poslušaju kako se dijete osjeća.



## **ZAŠTO JE VAŽNO DA RODITELJI UČE DJECU IZRAŽAVATI OSJEĆAJE NA ZDRAV, NEDESTRUKTIVAN NAČIN?**

Zato jer:

- neizraženi osjećaji se gomilaju i mogu na kraju biti izraženi eksplozivno (Jeste li kad vidjeli dijete koje je imalo loš dan i odjednom eksplodiralo na najmanju uvredu?)
- nagomilani osjećaji mogu biti izraženi kroz tjelesne simptome poput glavobolja, trboboja, tikova, grizenja noktiju i s vremenom postati ozbiljniji
- nagomilani osjećaji (naročito ljutnja) mogu se pretvoriti u destruktivno ponašanje prema drugima ili prema sebi
- droga, alkohol, hrana, nikotin i druga sredstva ovisnosti mogu postati vrlo privlačna nekome tko pokušava ništa ne osjećati (Puno je lakše ne osjećati kad je netko “anesteziran” drogom, alkoholom, nikotinom...)
- ako djeca imaju priliku izraziti i proživjeti osjećaje, osjećati i naučiti od vlastitih osjećaja, tad se na zdrav i pozitivan način suočavaju i sa životnim problemima

## **ŠTO SU NAGOMILANI OSJEĆAJI?**

“Nagomilani osjećaji” su osjećaji koji su pod površinom, potisnuti ili zabranjeni, koji se ne mogu izraziti, ili nam važne druge osobe (najčešće roditelji) obeshrabruju njihovo izražavanje (na način da ih odbijaju, osuđuju, ismijavaju, okrivljavaju, kritiziraju, umanjuju), ili su ti osjećaji odgovor na traumu koja je toliko bolna da je dijete ne može svjesno pamtiti pa je pokušava potisnuti.

Stoga je važno da roditelji stvore okruženje u kojem dijete može sigurno i slobodno izraziti svoje osjećaje, a da ne povrijedi druge. Djeci treba aktivno slušanje, dozvola za zdravo izražavanje ljutnje i priznavanje i vrednovanje osjećaja.

**Kako bi pomogli djetetu da prepozna i izrazi svoje emocije, što je neophodno za zdrav emocionalni razvoj djeteta i emocionalnu stabilnost u odrasloj dobi, roditeljima se savjetuje:**

**1. Priznajte** i izrazite vlastite osjećaje (“Ljut sam.”, “Tužan sam.”, “Sretan sam.”, “Zabrinut sam.”). Neka vas vaša djeca vide kad se smijete, plačete, kad ste tužni, veseli, ljuti. Na taj način djeca uče da je u redu osjećati i izražavati svoje osjećaje.

**2. Ne poričite** da ste tužni kad su vam oči pune suza, i ne govorite “Nisam ljut!” kad ste zapravo ljuti, jer ćete na taj način djeci poslati dvostruku, zbunjujuću poruku. Dopustite da i vaše tijelo proživi i izrazi emocije koje verbalizirate.

**3. Pokažite** pred djecom pozitivne načine nošenja s teškim emocijama (“To mogu prihvatiti.”, “Ja to mogu.”, “Snaći ću se.”, “Ovaj put nisam uspjela, ali sljedeći put ću napraviti drugačije.”). Ove tvrdnje stvaraju osjećaj moći i kontrole nad životom te djeca uče da i ona mogu imati tu moć. Time uče da ne prihvaćaju pasivno probleme s kojima se susretnu.

**4. Pokažite** djetetu (i svojim primjerom) kako se, na konstruktivan način, može nositi s osjećajima, posebno s negativnim osjećajima, poput ljutnje. Porazgovarajte i pokažite mu na koje sve načine može izraziti ljutnju. Npr. recite mu da može:

- Reći: “Ja sam ljut jer...”
- Pričati s nekim, ili s igračkom.

- Duboko udahnuti nekoliko puta.
  - Udariti jastuk ili loptu.
  - Vikati u jastuk ili pod tušem.
  - Udariti po podu nogom i reći “Ja sam ljut!”.
  - Pisati ljuto pismo koje kasnije može poderati.
  - Zapisati to u svoj dnevnik.
  - Išarati stare novine koristeći puno boja.
  - Nacrtati kako se osjeća ili što bi želio/željela da može napraviti
  - Snimiti na audio kazetu kako se osjeća - onda je prebrisati.
  - Zgužvati papir u loptu i baciti na prazan dio zida ili u koš.
  - Brzo hodati ili trčati. Tjelesnom aktivnošću oslobađamo se velike količine negativne energije i brzo se počinjemo bolje osjećati.
- Na ovaj način uči da je odgovorno za svoje ponašanje, tj. izražava





ljutnju, bez da ozlijedi ljude ili uništi predmete. Naravno, postoje i mnogi drugi načini, koje možete otkriti zajedno s djecom.

**5.** **Priznajte** i prihvatite osjećaje svoje djece kao stvarne, bez prosuđivanja tih osjećaja, i bez nudiženja brzih rješenja. (Bolje je reći: “Čini mi se da si tužna jer si se posvađala s prijateljicom. Hoćeš da porazgovaramo o tome?”, nego: “Nemoj biti tužna što si se posvađala s prijateljicom, pozovi si drugu prijateljicu.”). Tako djeca uče da su njihovi osjećaji važni, da im vjerujemo da se mogu uspješno nositi s tim osjećajima i da je u redu računati na podršku drugih ljudi.

**6.** **Pokažite** djetetu da ste dovoljno snažni da se nosite s njegovim osjećajima (kako se ne bi dogodilo da vam se dijete boji ispričati neki problem, da vas ne bi uznemirilo) te da ste sposobni preuzeti odgovornost u situacijama kojima dijete nije doraslo.



## **Postoji još mnogo načina na koje roditelji mogu ohrabriti dijete da prepozna i izrazi osjećaje:**

- Slušajte pažljivo dijete kad vam želi reći kako se osjeća i ne prekidajte ga. Ohrabrite ga kratkim komentarima poput: “Ispričaj mi još.” ili “Što se događa?”
- Ako mu ne možete posvetiti punu pažnju kad je želi, recite mu kad ćete to moći. Ne pokušavajte odjednom slušati dijete i raditi nešto drugo, radije odgodite pa mu se kasnije zaista posvetite.
- Usredotočite se na dijete i gledajte ga u oči. Suzdržite se od toga da pričate o sebi, svojim osjećajima i iskustvima za vrijeme dok dijete želi da slušate njega, osim ako to dijete ne zatraži.
- Zapamtite da osjećaji nisu isto što i ponašanje. Postoji razlika između željeti nekog povrijediti kad ste ljuti i zaista povrijediti nekog. (“Možeš željeti lupiti sestru zato što ti je razbila igračku, ali nije u redu da to i napraviš.”)
- Dajte mu prostora da doživi osjećaje, a ne pokušavajte ih odmah “popraviti” (npr: “Ajde, ajde, nije to tako strašno, proći će.”). Potreba da ga odmah razvedrite pomoći će Vama, ali dugoročno neće pomoći djetetu. Umjesto toga, moglo bi dobiti poruku da nije u redu osjećati se npr. ljutito ili tužno, pa će pokušavati sakriti ove osjećaje od Vas i od sebe.
- Ne osuđujte. Osjećaji nisu ispravni ili pogrešni. Prihvatite osjećaje vašeg djeteta, čak i kad je to drugačije od onog kako biste vi reagirali u istoj situaciji.
- Izbjegavajte reakciju osude, šoka ili razočarenja - u riječima, pogledu ili govoru tijela. Nemojte mu slati poruku da je pogrešno to kako se osjeća. Pod prihvatanjem mislimo na sve što djetetu daje dozvolu da ima vlastite osjećaje: “Zaista može boljeti kad ti netko kaže tako nešto.”





- Oduprite se vašoj potrebi da preispitujete djetetove osjećaje, tražeći ga da ih objasni i brani. Vjerojatno to neće znati. (Osjećati i objašnjavati dva su različita procesa.) Također, ako ga tražite da opravdava osjećaje, mislit će da ne prihvaćate njegove osjećaje osim ako za njih nema jako dobar razlog.
- Zapamtite da možete davati podršku bez da usvojite tuđe osjećaje. Ne morate se vi rastužiti ako se dijete rastužilo.
- Podrška znači slušanje i prihvaćanje. Nemojte tu priliku koristiti kako biste ga kritizirali ili mu davali savjete. Pomozite mu da se nosi sa svojim osjećajima, radije nego da se usredotočite na potrebu da nađete rješenje ili popravite situaciju.
- Budite svjesni svoje nelagode, straha ili osjećaja neprikladnosti koje osjećate kad vaše dijete pokazuje snažne osjećaje. Zapamtite da su osjećaji dio života i da je ljudski osjećati. Nije potrebno i ne pomaže da sprječavate da dijete osjeća, da ga štitite od neugodnih osjećaja ili da “popravljate” dijete ili njegove osjećaje kad je uznemireno.
- Pazite da ne ugrozite vlastite osjećaje i potrebe - tj. vlastite granice, pokušavajući “ne uznemiriti” dijete i pretjerano mu ugoditi. Možete dozvoliti djetetu da ima osjećaje, ali je važno da vi sačuvate svijest o svojim osjećajima i vodite o njima računa. Npr.: “Možeš biti ljut na mene što tražim da se okupaš, ali svejedno hoću da se sad okupaš.” ili: “Naravno da si ljuta što ne možeš koristiti telefon. Ali želim da prvo završiš ovo što sad radiš, pa ćeš onda moći telefonirati.” ili “Stvarno mi smeta što sad slušaš glasno muziku, hoću se odmoriti.”. “Sad želim čitati i odmoriti se, u 7 ću te odvesti u kino.”.

Ipak, nekim roditeljima je vrlo teško komunicirati na ovaj način s djecom, a ima i roditelja koji odnos s vlastitom djecom opisuju kao vrlo problematičan.

Neka djeca osjećaju se u svojim obiteljima često neshvaćenom i povrijeđenom.

U zadnje vrijeme počelo se govoriti o “emocionalnom zlostavljanju” djece, no često nije sasvim jasno što ovo podrazumijeva.



## ŠTO ZNAČI “EMOCIONALNO ZLOSTAVLJATI” DJECU?

### I riječi mogu povrijediti

Djeca se mogu pretvarati da ih riječi ne povređuju ali zapitajmo se jesmo li ikad djetetu rekli:

“Glupane, kako ne možeš naučiti pjesmicu?”

“S tobom uvijek samo problemi.”

“Nikad ništa od tebe.”

“Bolje bi bilo da se nisi nikad rodila.”

“Odlazi iz sobe. Ne želim te gledati.”

“Gadiš mi se. Umukni!”.

Dok to izgovaramo ne shvaćamo kakvu štetu činimo našoj djeci. Djeca vjeruju onome što im odrasli kažu. Gledaju sebe kroz oči roditelja. A ono što vjeruju o sebi utječe na to kakvi će odrasli postati. Ako dijete često sluša riječi poput: “glupa si”, “nesposobna”, “nikad ništa ne možeš učiniti kako valja”, i ono samo povjeruje da je to istina.

Ako roditelji poriču ili kažnjavaju djetetovu ljutnju, bijes, tugu (“Ne budi prestrašeni zec. Samo curice plaču”).



“Diži se, nisi toliko strašno pao!”), strah (“Tući ću te dok ne prestaneš plakati!”), dijete postane toliko oprezno u izražavanju svojih osjećaja da nikakve osjećaje ne izražava spontano nego najprije provjeri na licima svojih roditelja je li taj osjećaj ispravan i smije li ga imati.

Ako roditelji ne dozvoljavaju djeci da izraze slobodno svoje osjećaje, djeca često ostaju “zarobljena” u svom strahu, tuzi, bijesu, povrijeđenosti i nemaju načina da se oslobode viška energije stvorene tim emocijama (“Ne plačem kad me mama tuče jer onda se ona još više naljuti. Ionako me to previše ne boli. Ne dopuštam nikome da vidi moje suze.”).

Ako rijetko vide svoje roditelje kako se smiju, vesele i uživaju u životu, njihova djeca i sama razvijaju stav da život treba podnijeti, izdržati, a ne uživati u njemu.

Na ove načine, svojim ponašanjem roditelji djeluju na izražavanje odnosno potiskivanje osjećaja kod djece. Neizraženi i potisnuti osjećaji ostaju u djetetovom tijelu te se nagomilavaju i mogu dovesti do smetnji i emocionalnih poremećaja kod djece.

Ima roditelja koji pokušavaju sve raditi umjesto djeteta (npr. upišu ga u školu “po vezi”, pišu zadaću umjesto njega, čitaju lektiru umjesto njega, “sređuju mu” da prođe ispite...), te se drugima mogu činiti brižnim roditeljima, a zapravo mu takvim ponašanjem, šalju poruku da je bezvrijedno i loše kao osoba te nesposobno zauzeti se za sebe.

U nekim obiteljima roditelji nastoje i osjećati umjesto djeteta, zaštititi ga od njegovih emocija ili uopće ne obraćaju pažnju na djetetove osjećaje (“Pojedi čokoladu i zaboravi na to!” ili “Ja ću pozvati tvoju prijateljicu na kolače i reći joj da je nisi htjela uvrijediti.”, “Nemoj plakati! Onda je i mama tužna!”).

Ako roditelji “spašavaju” dijete od tuge, ljutnje i straha (npr. počnu “tješiti” dijete prije nego što su ga saslušali), ono postaje ovisno o drugima u prepoznavanju i definiranju vlastitih osjećaja. Također postaje bespomoćno i ovisno o drugima u rješavanju vlastitih problema.

No, postoje i djeca čiji roditelji uopće ne reaguju na njihove osjećaje i ne pokazuju nikakav odgovor.

Ova, zanemarena djeca uče skrivati osjećaje straha, povrijeđenosti, tuge, odbačenosti... Uče da njihovi osjećaji i potrebe nisu važni i ne ravnaju se prema njima u životu. Uče da ne vjeruju drugima, da su dovoljna sama sebi te ni u odrasloj dobi ne dopuštaju sebi intimnost i bliske emocionalne veze.

S obzirom na to da su osjećaji roditelja i osjećaji djeteta isprepleteni, dijete razvija odgovornost za roditeljeve osjećaje i obvezu da bude uspješno i iskazuje samo pozitivne osjećaje kako bi roditelje učinilo sretnima i zadovoljnima, i kako ih ne bi uznemirilo. Na taj način dijete uči lagati o svojim pravim osjećajima, nastoji učiniti sve kako bi udovoljilo roditeljima te dok potiskuje svoje prave osjećaje, razvija osjetljivost za potrebe drugih ljudi, a na štetu svoje samosvijesti i vlastitih potreba. Uči da njegovi osjećaji nisu toliko važni koliko osjećaji drugih ljudi te se i u odrasloj dobi brine o drugim ljudima na račun svog osobnog rasta i razvoja.



## ZAŠTO ODRASLI EMOCIONALNO POVRIJEĐUJU DJECU?

- Ako su roditelji pod prevelikim stresom i teško im se nositi sa svakodnevnim problemima, (npr. ako su u procesu razvoda, ili imaju problema na poslu, problema s pićem...), veća je vjerojatnost da će emocionalno povrijeđivati djecu.
- Neki roditelji su i sami bili u djetinjstvu često povrijeđeni riječima ili emocionalnom hladnoćom pa su naučili tako komunicirati s drugima. Oni ignoriraju, vrijeđaju i ponižavaju djecu zbog vlastitih frustracija, iskustava iz svoje obitelji kad su bili djeca, vlastitih vrijednosti, stavova i vjerovanja o obiteljskom životu i odgoju djece.. npr. vjeruju “ da djecu ne smiju puno hvaliti niti im posvećivati previše pažnje da ih ne razmaze i ne pokvare”.
- Neki roditelji imaju smanjen kapacitet za razumijevanje djece i njihovih potreba. Ponekad alkoholizam, psihičke bolesti, ovisnosti, poremećaji, invalidnost, nasilje u obitelji dovode do toga da roditelji ne uspijevaju zadovoljiti dječje razvojne i emocionalne potrebe. Najrizičniji su roditelji s nedostatkom empatije ili nedovoljno empatije za dijete.
- Ako roditelji osjećaju da nemaju kontrolu u vlastitom životu, dijete postaje “žrtveno janje” zbog nesposobnosti i nemogućnosti roditelja da rješavaju svoje probleme.
- Neki učitelji misle da djeca trebaju biti mirna i tiha, i da se to se postiže strahopoštovanjem.
- Roditelji djece koja su “zahtjevana”, hiperaktivna, koja imaju poremećaje u ponašanju ili razvojne poteškoće, postavljeni su i pred veće zahtjeve roditeljstva te je veći rizik da će svojim ponašanjem “odbacivati” dijete na neki način, ili ga nastojati “ispraviti”.

- Društvo također potiče emocionalno zlostavljanje djece tolerirajući ili čak potičući socijalnu izolaciju obitelji, manipuliranje djecom ili stav da su djeca vlasništvo roditelja. Najčešće nitko ne intervenira kad se radi o emocionalnom zlostavljanju unutar obitelji smatrajući da je to privatna stvar obitelji, njihovog odgoja i prava da odgajaju dijete kako oni smatraju da je najbolje.

## **KAKO SE TAD OSJEĆA DIJETE?**

**Djeca imaju bazične potrebe kao i odrasli:**

**OSJEĆATI SE SIGURNO, VOLJENO, POŠTOVANO, VRIJEDNO LJUBAVI, PRIHVAĆENO, SPOSOBNO.**

Djeca se mogu nositi s povremenim emocionalnim “ispadima” roditelja, ali ako vrijeđanje, ponižavanje, odbacivanje, ismijavanje ili ignoriranje postanu stalni obrazac ponašanja prema djetetu, takvo destruktivno ponašanje će zasigurno imati negativne posljedice po dijete. Ako roditelji djeci kroz duži period pokazuju riječima i ponašanjem da su loša, glupa, bezvrijedna, nevažna, te ako manipuliraju djetetovim osjećajima krivnje i manje vrijednosti, ona mogu razviti probleme u različitim područjima osobnog rasta i razvoja. Mogu imati smetnje ponašanja, problema s učenjem, stvaranjem prijateljstava, povrjeđivati sebe i druge, postati depresivna i nesretna.

Previše zaštićivana djeca (umjesto koje su sve radili roditelji) mogu se osjećati zbunjeno, nesposobno, bezvoljno, beskorisno, pa i glupo. Mogu postati nezainteresirana i ne znati što ih zanima, jer su uvijek drugi odlučivali umjesto njih.

Djeca se razlikuju po tome koliko su osjetljiva i kako će reagirati na emocionalno povrjeđivanje, ponižavanje, ismijavanje i izrugivanje. Zbog svog temperamenta



neka će djeca reagirati agresivnim ponašanjem, dok će druga postati pasivna i povučena. Pasivna i povučena djeca ne privlače našu pažnju jer su “dobra i ne stvaraju probleme”. Ne vidimo da pate pa se čudimo ako iznenada postanu agresivna prema drugima ili samima sebi. Mala djeca o tome “govore” izrazom lica i držanjem tijela, kroz crteže ili igru. Starija djeca riječima i ponašanjem. Pokazuju bol, tugu, odbačenost, poniženost, usamljenost i razočaranje.

Emocionalno zlostavljana djeca su najčešće vrlo usamljena i tužna djeca bez samopouzdanja i povjerenja u druge, jer su ih izdali oni koji su im trebali dati najviše ljubavi i pomoći. Osjećaju se sami u svojim problemima.

U odrasloj dobi mogu postati žrtve u bliskim odnosima, ili se ponašati nasilno prema drugima i povređivati ih.

Takva djeca mogu razvijati nisko samopoštovanje ili čak mržnju prema samima sebi, što može voditi u psihosomatske bolesti, depresivnost, ovisnost o drogama i suicidalna ponašanja. Kad odrastu izbjegavaju prepoznavanje i priznavanje vlastitih osjećaja (“U redu je, nisam tužan.”), ili krive druge što su ih izazvali (“Moje muž je kriv za to!, “I tako nitko ne mari za mene.”).



## KAKVA JE BUDUĆNOST OVE DJECE?

Neka djeca će prevladati bol, tugu i razočaranje te emocionalno zlostavljanje neće ostaviti teže posljedice na njihov emocionalni razvoj. Nadoknadit će štetu koju su ostavila loša iskustva i zamijeniti ih pozitivnima, kroz druge bliske odnose, u školi, s prijateljima, na poslu i u široj obitelji. Naime, ako uspostave blizak, emocionalno topao odnos s nekom drugom odraslom osobom (bakom, djedom, tetom) koja će im kroz svoje ponašanje i emocionalno prihvaćanje pomoći da ipak zadrže dobru sliku o sebi, razviju samopoštovanje i samopouzdanje, uvrede od strane roditelja neće ostaviti tako štetne posljedice po njih.

Ali mnoga djeca neće imati tu sreću. Emocionalne povrede će im onemogućiti normalna socijalna iskustva te će biti, ne samo povrijeđeni, nego neće znati ni potražiti pomoć od drugih ljudi, bit će preplašeni ili previše oprezni da stvaraju nove odnose. Neki od njih neće niti sami razviti suosjećanje s drugima te neće moći niti prepoznati niti uvažavati potrebe i osjećaje drugih. Emocionalno povrjeđivana i ponižavana djeca teško uspostavljaju odnos povjerenja i imaju poteškoća u uspostavljanju emocionalno bliskih veza i u odrasloj dobi.

Kad postanu roditelji, mogu imati problema u odnosima s vlastitom djecom, jer svojim ponašanjem ponavljaju iskustva iz svog djetinjstva. Teško im je udovoljiti potrebama vlastite djece jer nisu prebrodili vlastite emocionalne povrede iz djetinjstva, i jer njihove vlastite potrebe nisu bile zadovoljene. No, roditelji koji su doživljavali emocionalno zlostavljanje u djetinjstvu ne moraju nužno ponavljati obrazac emocionalnog zlostavljanja koji su oni doživljavali. Uz stručnu pomoć taj obrazac se može prekinuti i može se zaustaviti prenošenje takvog ponašanja na sljedeću generaciju.

## ŠTO RODITELJI MOGU UČINITI DA IZBJEGNU EMOCIONALNO POVREĐIVANJE DJECE?

Zaustavite se. Razmislite što radite. Zašto ste tako ljuti? Jeste li stvarno ljuti na dijete ili zbog nečeg drugog? Kako biste se vi osjećali da to netko kaže vama? Što je zapravo problem? Ako se dijete “loše ponašalo”, što je zapravo učinilo? Budite što je moguće jasniji. Ne koristite općenite riječi kao “neposlušno je, neodgovorno, nezahvalno”: Precizirajte, odnosno označite konkretno ponašanje koje smatrate neprihvatljivim.

Uzmite si vremena. Kad ste ljuti, potrebno je smiriti se prije nego što odgovorite djetetu.

Razgovarajte s nekim u koga imate povjerenja, npr. prijateljem, psihologom, učiteljem, svećenikom, s drugim roditeljem. Ponašaju li se ponekad i ostala djeca tako? Ljute li se i njihovi roditelji zbog toga? Bit će vam lakše ako čujete da i drugi roditelji imaju slične probleme. Možda kroz to dobijete ideju kako na drugi način rješavati problem, a da emocionalno ne povređujete dijete.



Bilo bi dobro održavati obiteljske sastanke barem jedanput tjedno. To je dobar način rješavanja obiteljskih problema. To je i vrijeme da se kažu pozitivni komentari o djeci, da im se prenesu dobri osjećaji i tople riječi koje će ispraviti riječi koje bole izrečene u ljutnji. Svaka obitelj ima kriza i negativnih iskustava te stoga i svaka obitelj treba svoje posebno vrijeme za dijeljenje pozitivnih misli i osjećaja, kako bi lakše prevladala povremene krize.

Raspitajte se postoji li u vašoj sredini škola za roditelje, gdje možete dobiti informacije o psihičkom razvoju djece i njihovim emocionalnim potrebama. Djeca žele biti voljena i zadovoljiti svoje roditelje te se bolje ponašaju kada ih se pohvali. Prije će naučiti neko novo ponašanje zbog dobivene pohvale, nego prestati s nekim ponašanjem ako ih vrijeđamo i ponižavamo. Škola za roditelje daje priliku za jačanje emocionalne povezanosti među članovima obitelji, potiče izražavanje ljubavi i pozitivnih emocija unutar obitelji.

Vodite računa o sebi. Potražite pomoć zbog vlastitih problema. Ako ste i sami kao dijete bili emocionalno povrjeđivani, dobro bi bilo da se posavjetujete s psihologom kako biste se naučili nositi s lošim osjećajima umjesto da ih prenosite na djecu, koju volite. **Nazovite Hrabri telefon na 0800 0800.**

## **KAKO MOŽEMO POMOĆI DJECI DA SE OSJEĆAJU SIGURNO, VOLJENO I VRIJEDNO?**

- **Odvojite svakodnevno barem 15-20 min koje ćete provesti s djetetom**, bez televizije, rodbine i telefonskih razgovora. Provedite ovo vrijeme sa svojim djetetom, usredotočeni na njega. Recite mu da ga volite.

- **Neka dijete zna da se može osloniti na vas.** To ne znači da nikad nećete biti ljuti. Ali dijete bi trebalo znati da ga volite i kad ste ljuti.
- **Zaštitite dijete od nasilja.** Dom mora biti sigurno mjesto za sve članove obitelji.
- **Pohvalite djetetove uspjehe.** Poštujte, pohvalite njegove talente. Pronađite u čemu je dobro i pokažite zanimanje i pažnju.
- **Naučite ga kako se nositi s neuspjehom.** Nitko ne može sve učiniti svaki put dobro. Djeca moraju naučiti da su i neuspjesi nešto što ponekad treba očekivati. Neuspjesi mogu biti izazovi koji će pomoći djetetu da iz sebe izvuče najbolje.
- **Pomozite djetetu da samo razmisli i riješi svoje probleme.** Budite mu na raspolaganju da s vama razgovara o svojim brigama i osjećajima.



- **Poštujte djetetove osjećaje i razmišljanja.** Djeca zaslužuju poštovanje i uvažavanje isto kao i odrasli.
- **Pažljivo birajte riječi.** Prekinite loše navike vrijeđanja djece. Riječi mogu povrijediti i više od udaraca, ali mogu i pomoći.

**Riječi koje nikad  
ne bi trebalo  
uputiti djetetu**

- grozna si
- samo budala te može voljeti
- gadiš mi se
- kako si nespretna
- bolje bi bilo da se nikad nisi rodio
- da nije bilo tebe, tata i ja se ne bismo rastali



- zbog tebe se mama i ja nismo rastali, a ti si ovako nezahvalna
- jednostavno si preosjetljiv/preosjetljiva

- ponosna sam na tebe
- ti to možeš
- super si to napravila
- lijepa si
- čestitam, zaslužila si to
- bez tebe to ne bih mogao
- imaš smisla za humor
- volim te
- vjerujem ti
- vjerujem u tebe
- zanima me kako se osjećaš
- razumijem kako se osjećaš

## Riječi koje pomažu djetetu



Iako uvreda može biti nepromišljeno izrečena u ljutnji, moramo znati da se riječi roditelja upućene djetetu duboko ukorijene i mogu zauvijek živjeti u dječjem srcu. Birajte riječi koje pomažu, a ne one koje povrjeđuju. To će vašoj djeci pomoći da se osjećaju sigurnima, voljenima i vrijednima te da u odrasloj dobi postanu sretne, emocionalno stabilne, zrele i odgovorne osobe.

**PRILEDILE:**  
**GORDANA BULJAN FLANDER**  
**ANA KARLOVIĆ**



ISBN: 978-953-7486-10-5



**HRABRI telefon**

Mali zaslužuju veliku pažnju

Tisak brošure je omogućen financijskom potporom Ministarstva socijalne politike i mladih.  
Hrabri telefon je korisnik Institucionalne podrške Nacionalne zaklade za razvoj civilnog društva  
za stabilizaciju i/ili razvoj udruge 2012. - 2014.

**116 111**

SAVJETODAVNA LINIJA ZA DJECU

**0800 0800**

SAVJETODAVNA LINIJA ZA RODITELJE

[WWW.HRABRITELEFON.HR](http://WWW.HRABRITELEFON.HR)

[SAVJET@HRABRITELEFON.HR](mailto:SAVJET@HRABRITELEFON.HR)