



HRABRI telefon

Odgojni izazovi u predškolskoj dobi: I roditeljima treba podrška

Projekt: Od politike do stvarnosti – promjena stavova i praksi od tjelesnog kažnjavanja do mjera za zaštitu djece



Sufinancirano sredstvima Programa za prava, jednakost i
građanstvo (2014 – 2020) Europske unije



**VLADA REPUBLIKE
HRVATSKE**
Ured za udruge

Projekt je sufinanciran sredstvima Ureda za udruge Republike
Hrvatske

Ova prezentacija nastala je u okviru projekta „Od politike do stvarnosti – promjena stavova i praksi od tjelesnog kažnjavanja do mjera za zaštitu djece“ koji se provodi uz financijsku potporu Europske unije u okviru Programa za prava, jednakost i građanstvo (2014 – 2020). Sadržaj ovog izvještaja isključiva je odgovornost Hrabrog telefona i ni na koji način ne odražava stajališta Europske komisije.

IZAZOVI DANAŠNJEG RODITELJSTVA

Mali zaslužuju veliku pažnju.



HRABRI telefon



**Ravnoteža
obitelji i posla?**



**Mnogo online
informacija i
savjeta?**



**Struktura
obitelji?**



**Promjene odgojnih
praksi?**



**Suvremeni
mediji?**

How to be a parent in 2017: Make sure your children's academic, emotional, psychological, mental, spiritual, physical, nutritional, and social needs are met while being careful not to over stimulate, under stimulate, improperly medicate, helicopter, or neglect them in a screen-free, processed foods-free, GMO-free, negative energy-free, plastic-free, body positive, socially conscious, egalitarian but also authoritative, nurturing but fostering of independence, gentle but not overly permissive, pesticide-free two-story, multilingual home, preferably in a cul-de-sac with a backyard and 1.5 siblings spaced at least two years apart for proper development, also don't forget the coconut oil.

How to be a parent in literally every generation before ours:
Feed them sometimes.

Mali zaslužuju veliku pažnju.



HRABRI telefon

Što je roditeljski stres?

Uznemirujući osjećaj prema sebi i djetetu, a takvu uznemirenost i neugodu roditelj direktno pripisuje zahtjevima roditeljstva koji se pred njega postavljaju.

Mali zaslužuju veliku pažnju.



HRABRI telefon

Važnost roditeljske procjene

Premda postoje neki aspekti roditeljstva koji su stresni većini roditelja, mnogo je važnije razumjeti što je sada stresno vama!



Izvori roditeljskog stresa

- karakteristike djeteta
- interakcija roditelja i djeteta
- karakteristike roditelja
- karakteristike okoline roditelja



Kako znate da ste pod stresom?

Koji su znakovi stresa?

Mali zaslužuju veliku pažnju.



HRABRI telefon

Znakovi stresa



Mali zaslužuju veliku pažnju.



HRABRI telefon

Posljedice roditeljskog stresa

Roditeljski stres

=

Rizik za neprimjerene odgojne postupke

Mali zaslužuju veliku pažnju.



HRABRI telefon

Neprimjereni odgojni postupci

RODITELJSKO PONAŠANJE	POS LJEDICA
Vikanje	Nisko samopouzdanja kod djece, povišena anksioznost, zapravo „ne čuju” roditelje
Nazivanje različitim pogrđnim imenima (<i>nesposoban, glup...</i>)	Nisko samopouzdanja kod djece, djeca izbjegavaju zadatke i obveze, nemaju vjeru u sebe i osjećaj podrške u okolini, pogreške su nedozvoljene.
Omalovažavanje (<i>Nikad ništa od tebe...; Bolje da te nikad nisam rodila</i>)	Nisko samopouzdanja kod djece, misle da se moraju dokazivati da bi zavrijedili ljubav, osjećaj da su „roba s greškom”.
Ucjenjivanje i zastrašivanje djeteta (<i>Ako me ne poslušáš, odvest ću te u dom...</i>)	Nisko samopouzdanja kod djece, povišena anksioznost, ne smiju biti „ono tko jesu” jer bi mogli biti napušteni, zadržavanje osjećaja u sebi
Napuštanje djeteta (ostavljanje djeteta samog u dućanu, stanu, na ulici)	Povišena anksioznost, bespomoćnost, panika, mogućnost traumatskog iskustva
Uskraćivanje potreba kao kazna (hrana, voda, san...)	Fizičko i emocionalno ugrožavanje zdravlja djece, ugrožava se odnos roditelj-dijete
Guranje, štipanje, tjelesno kažnjavanje (udarac po guzi), fizičko nasilje	Fizičko i emocionalno ugrožavanje zdravlja djece, dijete uči da je u redu koristiti fizičko nasilje za ostvarenje cilja, ugrožava se odnos roditelj-dijete

OZNAČITE ONO ŠTO SE ODNOSI NA VAS:

1. Način kako obično ispravljam svoje dijete je:

- vrištim i vičem
- posramim dijete, «vidi kakav si»
- pokazujem neodobranje («to nije u redu»)
- ignoriram, pravim se da ne vidim
- grdim dijete, psujem
- izoliram dijete, kažnjavam
- udarim dijete
- pustim da podnese posljedice
- prijetim, ali ne napravim ništa
- odvrćam pažnju djeteta s neželjenog
- nešto zabranim

2. Kad tako ispravljam svoje dijete, osjećam se:

Ljuta sama na sebe zbog svoje reakcije.
Ljuta na sebe jer sam dozvolila da se tako
ponaša i da ja moram na to reagirati na takav
način.

Mali zaslužuju veliku pažnju.



HRABRI telefon



Dijete uzima sredstvo za čišćenje - štetnu kemikaliju koja mu je zanimljiva jer šprica. Bojite se da se dijete ne otruje ili da mu kemikalije ne naštetite koži.

Što napraviti?

Mali zaslužuju veliku pažnju.



HRABRI telefon

Zašto ne batine?

- Dijete je naučilo da će dobiti batine ako se igra s „tim sprejevima“, ali nije naučilo što idući put može napraviti drugačije.
- Dijete nije uvidjelo opasnosti kemikalija i neće ih izbjegavati ako roditelj nije u blizini.
- Dijete se ne uči samokontroli i ne razvija vlastite sposobnosti prosuđivanja.
- Dijete se osjeća uplašeno, posramljeno i povrijeđeno.
- Narušava se odnos povjerenja između roditelja i djeteta.



Zašto ne batine?

- Dijete zaključuje da nije vrijedno i da zaslužuje negativna ponašanja drugih, koji ga vole.
- Dijete uči rješavati probleme nasilnim metodama pa je u većem riziku da nasiljem nastavi rješavati probleme u životu.
- Dijete razvija želju za osvetom i uspostavom moći.
- Dijete razvija pozitivan stav o tjelesnom kažnjavanju jer uči od roditelja i vjeruje u ispravnost njihovih postupaka. Iz tog je razloga u povećanom riziku da će kad odraste tući svoju djecu i/ili svoje ljubavne partnere, ili da će opet biti žrtva tjelesnog nasilja u kasnijim odnosima.

Mali zaslužuju veliku pažnju.



HRABRI telefon

Što umjesto batina?

1. **Prevencija nepoželjnih ponašanja djeteta**
2. **Odluka: „Neću nikada udariti dijete!“**
3. **Razumijevanje uzroka ponašanja**
4. **Preusmjeravanje djetetova ponašanja na drugu aktivnost**
 - a) **Verbalnim usmjeravanjem** „*To što držiš služi za čišćenje. Želim da spremiš sprej na mjesto i dođeš se igrati sa mnom skrivača*“.
 - b) **Tjelesno preusmjeravanje** negujućim dodirom



Postavljanje pravila

- unaprijed dogovoriti pravila

„Kada danas budemo išli van, možemo ići do najbližeg parka i biti u njemu do ručka. Drugi put možemo provesti više vremena vani i ići do velikog parka.“

- dogovoreno pravilo formulirati na **pozitivan način** – u obliku nagrade, a ne prijetnje

„Gledat ćemo crtić zajedno kada završiš s pospremanjem igračka.“, umjesto „Nema paljenja televizije cijeli dan ako ne pospremiš za sobom.“



Postavljanje pravila

- koristiti **prirodne posljedice** neadekvatnih ponašanja
„Ako ne poneseš kišobran, pokisnut ćeš.“
- u skladu s dobi dati djeci **izbor** nekih ponašanja
„Želiš li obući crvenu ili plavu majicu?“
- **preusmjeriti** djetetovo ponašanje na neku drugu, prihvatljiviju aktivnost umjesto neprestanog ponavljanja riječi „NE“, „Prestani“, „Dosta“; „Nemoj“



Postavljanje pravila

- **Prepoznati uzrok ponašanju!** (glad, umor, bolest...)
- **izabrati bitke** - djetetova ponašanja koja ćete ignorirati, koja nisu opasna za dijete i okolinu, iako mogu biti iritantna
- veći naglasak staviti na **pohvale** adekvatnih ponašanja, nego na naglašavanje neadekvatnih
- **zajednički dogovarati** neka pravila; djeca su sposobna sudjelovati u tome i osjećat će se ponosno što su uključeni u obiteljski život

Mali zaslužuju veliku pažnju.



HRABRI telefon

UMJESTO POJAŠNJAVANJA I LOGIKE

D: Želim Čokolino!!

M: Dušo, nema ga više, sve si pojeo jučer.



D: Ali ja hoću Čokolino!! Hoću Čokolino!!!

M: Upravo sam ti rekla da ga više nema.

D: Ne!!

M: Možeš jeste Nesquick pahuljice.



M: E pa sad se ponašaš baš kao beba!

Mali zaslužuju veliku pažnju.



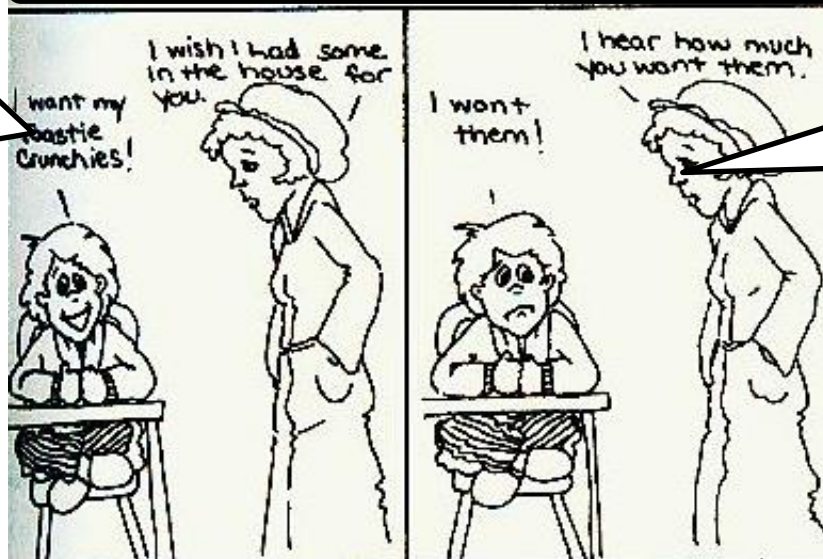
HRABRI telefon

Kad djeca žele nešto što ne mogu dobiti, odrasli uglavnom daju logično objašnjenje zbog čega to nešto ne mogu dobiti. Obično, što se više trudimo objasniti, to djeca sve više protestiraju.

OSTVARITE DJETETOVU ŽELJU U FANTAZIJI

D: Želim Čokolino!!

M: Da ga barem imamo kod kuće...



D: Ja hoću Čokolino!

M: Čujem da ga jako želiš.

D: Da ga bar mogu sad jesti.

M: Zar ne bi bilo super da imamo magični prah koji bi stvorio Čokolino ovdje?



D: A možda bi mogao jesti i Nesquick pahuljice.

Mali zaslužuju veliku pažnju.



HRABRI telefon

Ponekad kad samo imamo nekoga tko razumije koliko nam je stalo do nečeg što ne možemo imati, to situaciju čini znatno lakšom za podnijeti.

UMJESTO PORICANJA OSJEĆAJA,

D: Kornjača je umrla, a bila je živa jutros.

T: Bit će ok, nemoj se previše uzrujavati.

My turtle is dead. He was alive this morning. Now don't get so upset honey.



Don't cry. It's only a turtle.



T: Nemoj plakati, pa to je samo kornjača.

D: :plače:

T: Prestani s tim! Kupit ću ti ja drugu kornjaču.

WAH! WAH! Stop that! I'll buy you another turtle.



Now you're being unreasonable!

I don't want another one!



D: Ali ja ne želim druguuuu!

T: Sad si stvarno nerazumna.



Neobično je – kada tjeramo dijete da potisne neugodne osjećaje, ma koliko to nježno radili, čini se da se dijete samo još više uzruja.

DAJTE OSJEĆAJU IME

D: Kornjača je umrla, a bila je živa jutros.

T: O ne, baš sam u šoku!

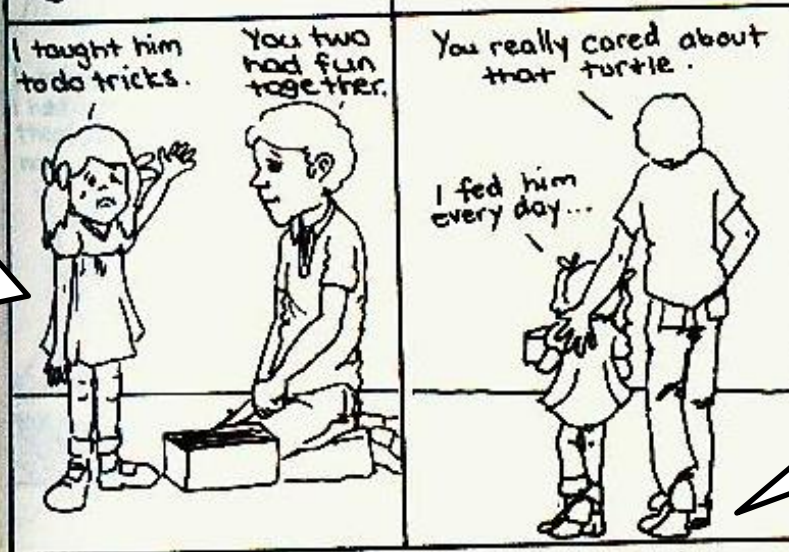


D: On mi je bio prijatelj.

T: Znam da gubitak prijatelja može boljeti.

D: Naučila sam ga raditi trikove.

T: Vas dvoje ste se baš zabavljali skupa.



D: Hranila sam ga svaki dan...

T: Stvarno ti je jako bilo stalo do te kornjače.

Roditelji obično ne razgovaraju s djecom na ovaj način jer se boje da će, ako osjećaju daju ime, stvari postati još gore. Zapravo je upravo suprotno. Dijete koje izvana čuje riječi o onome što iznutra doživljava, osjeća se utješeno. Netko je prepoznao njegovo unutarnje iskustvo.



D: Marko me udario... Tata, slušaš li me uopće?

T: Slušam, slušam, nastavi...

T: Slušam svaku riječ.

D: Ne, ne slušaš.



D: I ja sam onda udario njega. I onda on mene. Slušaš?

T: Mogu te slušati i gledati TV u isto vrijeme, samo nastavi.

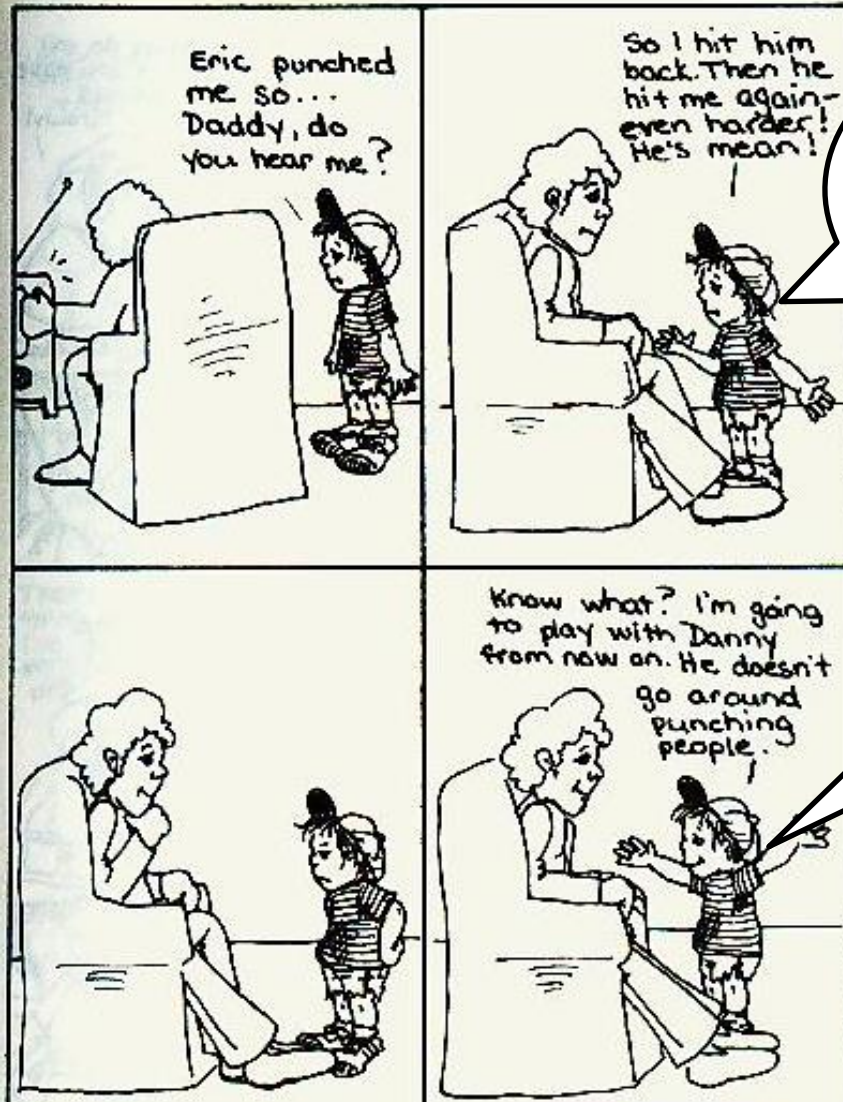
D: Ma, zaboravi.



Mali z... Može biti vrlo obeshrabrujuće povjeriti se nekome za koga je slušanje samo odgovaranje riječima.

POSVETITE PUNU PAŽNJU

D: Marko me udario... Tata, slušaš li me uopće?



D: I ja sam onda udario njega. I onda on mene. On je zločest!

D: Znaš što? Od danas ću se igrati samo s Petrom, on ne udara druge.



Puno je lakše reći ono što nas muči roditelji koji zaista sluša. On ne mora čak ni reći ništa. Ponekad je samo suosjećajna šutnja ono što djetetu treba.

Vježba – primjeri situacija

- U dućanu...
- Kod pedijatra...
- Na rođendanima...
- U kafiću...
- Pred odlazak na spavanje...
- Na odlasku iz parka/s rođendana/...



Brinite o sebi jer na taj način zapravo brinete i o svom djetetu: da bi djeca bila dobro, važno je da imaju roditelje koji su dobro.

Ispunjenost naših osobnih baterija izravno utječe na naše kapacitete da budemo roditelj kakav želimo i temelj je odnosa koji će naše dijete kada odraste imati prema sebi samom.

Što ste danas učinili za sebe?

Mali zaslužuju veliku pažnju.



HRABRI telefon

OD ŠUME NE VIDITE DRVO?

0800 0800

OD PONEDELJKA DO PETKA OD 09 DO 20 SATI
STRUČNO, BESPLATNO, ANONIMNO

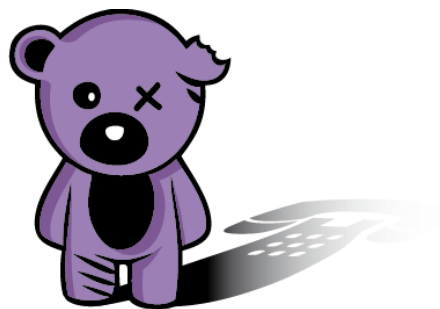
HRABRI TELEFON ZA MAME I TATE

I RODITELJIMA TREBA PODRŠKA

Mali zaslužuju velik



HRABRI telefon



HRABRI telefon

Hvala na pažnji!