

# **Psihologinja Hana Hrpka o 10 najtežih dilema roditelja: 'Mučnina prije nastave, nesanica, šutljivost? Rješenja postoje!'**

Roditelji su u ovakvim situacijama ključni. Oni najbolje poznaju svoju djecu i najbolje mogu primijetiti i reagirati kad nešto postane drukčije



Nastava u školama počinje, a brojni roditelji sve su zabrinutiji za svoju djecu i puni pitanja. S anksioznošću ili depresijom suočava se svako peto dijete u našoj zemlji, a nešto manje od 50 tisuća djece i mladih ima neki mentalni poremećaj. Mentalni poremećaji djece i mladih samo u godinu dana porasli su za gotovo 300 posto, a pokušaji suicida za 280 posto. Prisutna je i tiha pandemija samoozljeđivanja kod sve mlađe djece.

Psihologinja **Hana Hrpka**, predsjednica Hrabrog telefona, odgovorila nam je na deset ključnih pitanja koja muče

roditelje.

## **1. Kako prepoznati anksioznost kod djece?**

Ponekad anksioznost nije jednostavno prepoznati, ona se zaista može manifestirati na razne načine i zapravo se zamaskirati u nešto potpuno drukčije. Zbog toga su roditelji u takvim situacijama ključni. Oni najbolje poznaju svoju djecu i najbolje mogu primijetiti i reagirati kad 'nešto postane drukčije'. Svako ponašanje koje počinje odskakati od uobičajenog za naše dijete treba nam biti upozorenje i privući našu pažnju.

Anksioznost se može manifestirati kroz stalni umor djeteta, česte glavobolje, teškoće sa spavanjem, dijete postaje povučenije nego što je bilo, vidi se pad školskog uspjeha, dijete počinje izbjegavati određene situacije (odlazak u školu, druženje s prijateljima...), sve češće ima izražene negativne misli (o sebi, budućnosti...) i tako dalje. Znakova je mnogo, raznovrsni su i naša odgovornost kao roditelja je - biti tu, slušati i reagirati kad je potrebno. Ako primijetimo nešto od navedenog, prvi korak je uvijek - razgovarati s djetetom. Provjeriti događa li se nešto u školi drukčije, brine li ga nešto određeno, možda se posvađalo s nekim prijateljem/icom, valja provjeriti i djetetovu aktivnost na internetu (grupe na društvenim mrežama, komentare na djetetove objave ako ih ima i slično).

U redu je da kao roditelji izrazimo svoju zabrinutost - posljednjih dana vidim da si puno više kod kuće nego

inače i dugo se nisi čuo/la s prijateljem/icom..., ako te nešto muči, rado ću te saslušati i pokušati pomoći. Možda dijete u tom trenutku neće biti raspoloženo za razgovor i to je u redu, no važno je da smo jasno rekli da smo tu za njega i kako nam se može obratiti kad god to poželi/osjeti se spremnim. Ako se teškoće nastave, dijete nam se ne otvara ili se i otvori, ali teškoće prelaze naša znanja i vještine, postoje druge mogućnosti gdje možemo potražiti dodatnu stručnu podršku i pomoć. Od stručne službe djetetove škole, odabranog liječnika koji nas može uputiti na druge izvore, organizacije civilnoga društva koje djeluju u lokalnoj zajednici...



**2. Tik prije škole dijete zaboli trbuh, glava, plače da ne bi išlo u školu... Što poduzeti ako ima toliko jaku nelagodu zbog odlaska u školu?**

Nerijetko djeca školske dobi imaju navedene tegobe, tzv. psihosomatske smetnje - kad nam tijelo govori da nešto nije u redu. To su navedeni tjelesni simptomi i bolovi koji se pojavljuju bez nekog organskog uzroka, a obično se smatraju reakcijom tijela na izloženost stresu (a ne glumom i preuveličavanjem ili izbjegavanjem škole, kao što mnogi pomisle). Dijete realno osjeća tu bol. Uzroci toga su to što djeca nemaju razvijenu emocionalnu regulaciju i vokabular da prepoznaju što im se događa, da su zabrinuti radi nečega, ustrašeni ili sl. i/ili ne znaju to riječima izraziti. Ponekad se pak nakuplja stres jer odrasli oko djeteta ne prepoznaju njegove emocije ili ih ne priznaju kao takve te dijete zapravo nakuplja i potiskuje osjećaje koji se onda tako manifestiraju.

Ako dijete ima intenzivnu bol i/ili odbija otići u školu, na trening ili sl., važno je posavjetovati se sa stručnjakom mentalnog zdravlja kako bi pomogao djetetu i roditelju u emocionalnoj pismenosti - kako bi dijete naučio prepoznavati i izražavati svoje osjećaje te kako bi pokušao doći do uzroka stresa, anksioznosti.

### **3. Ako dijete ima loša iskustva od razrednih bullyja otprije, kako ga zaštititi?**

U situacijama vršnjačkog nasilja jedan od najvažnijih faktora u zaštiti djece je ostvarena suradnja na relaciji škola - roditelj. Roditelji se često pitaju kako zaštititi svoje dijete, osjećaju kao da ne čine dovoljno, ne poznaju propisane obveze i odgovornosti škole pa imaju drukčija

očekivanja, što pak može dovesti do razočaranja pa i nesuradljivih odnosa između roditelja i školskog osoblja. Sigurno školsko okruženje moguće je tek kad i škola i roditelji/obitelj zajedno šalju istu poruku djeci, a to je - nulta tolerancija na nasilje. Otvoriti temu vršnjačkog nasilja na roditeljskom sastanku, informirati se o obvezama i postupcima škole u slučaju nasilja, sve su to koraci koje možemo poduzeti kao roditelji kako bismo napravili korak ka punoj zaštiti djece od vršnjačkog nasilja.

Također, razgovor roditelja s djetetom o nasilju. Što nasilje jest, o različitim oblicima nasilja, kako reagirati i kome se obratiti. Na nama kao roditeljima je da s djetetom razgovaramo, gradimo odnos povjerenja, a u situacijama ako je dijete već doživjelo neki oblik nasilja, dogovorimo i korake koji se mogu poduzeti kako bi se zaštitilo. I ovdje dolazimo do važnosti suradnje roditelj - škola. O svim koracima koje smo dogovorili s djetetom škola ne samo da mora biti upoznata, već ti koraci moraju biti doneseni zajednički. Ono što je važno da prenesemo djetetu jest poruka da nije samo. I roditelji i škola su tu za njega i može im se obratiti ako i kad zatreba. U slučaju da roditelj smatra kako je suradnja sa stručnom službom ili razrednikom nedovoljno dobra ili teška, treba se obratiti ravnatelju i pokušati razriješiti nesuglasice. S druge strane, iznimno je važno da roditelj sasluša savjete koje mu školsko osoblje daje i ne pokušava sam riješiti sukob s roditeljima bullyja.

#### **4. Hoćemo li u današnje vrijeme učiti dijete borbenosti**

## **ili da je nekad ipak pametno povući se?**

Danas, više nego ikad, važno je učiti djecu asertivnosti. To je jedna od najvažnijih vještina koja će im trebati u životu. Radi se zapravo o skupu vještina u kojima se osoba zalaže za sebe, na način da prvo prepozna svoje osjećaje vezane uz konkretnu situaciju, kontrolira svoje ponašanje na način da ne reagira impulzivno i nasilno, nego verbalno izražava svoje nezadovoljstvo situacijom i jasno traži što želi i očekuje od drugih. Pritom poštuje jednako svoja kao i tuđa prava. Ova vještina može pomoći djetetu u situacijama nasilja, ali i kod odupiranja neželjenim pritiscima vršnjaka.

S obzirom na to da djeca najviše uče po modelu, od iznimne je važnosti da se i roditelji ponašaju asertivno, jasno izražavajući što im smeta i što žele da se promijeni; na taj način ujedno i preveniraju razvoj tenzija i nasilja u obitelji.

## **5. Može li uopće anksiozan roditelj odgojiti neanksiozno dijete?**

Ne smijemo zaboraviti da dijete ima i majku i oca, a ako ima sreće, i proširenu obitelj koja je uključena u odgoj. Ako jedan od roditelja boluje od anksioznosti ili pretjerano izražava svoje zabrinutosti, to može utjecati na razvoj i psihičko stanje djeteta, ali i ne mora ako dijete ima podršku ostatka obitelji te ako anksiozan roditelj odlazi na psihoterapiju kako bi riješio svoje teškoće. Tad dijete vidi

roditelja koji se bori da mu bude bolje i koji nadvladava svoje tegobe. Važno je biti svjestan, ponavljam da djeca uče po modelu i da neke zabrinutosti ili strahove djeca mogu čuti i 'preuzeti', zato je važno da roditelji otvoreno razgovaraju s djetetom o teškoćama roditelja zbog kojih se on tako osjeća.

## **6. Na vani su često male nijanse u razlikama između djeteta šutljivog zbog hormonalnih promjena u pubertetu i onog koji pati od depresije. Kad potražiti pomoć?**

Kao i kad smo razgovarali o anksioznosti, slično je i kod depresije. Roditelji će opaziti neke promjene u ponašanju djeteta koje će ih zabrinuti. Ovdje možemo uočiti povlačenje u sebe, jako dugo spavanje ili pak nemogućnost uspavljivanja ili buđenje po noći, gubitak apetita ili debljanje, osjećaji beznađa, apatije, letargija, razdražljivost, nemogućnost koncentriranja, samoozljeđivanje, misli o smrti itd.

Prvi korak je uvijek razgovor s djetetom, izražavanje brige za njega i ukazivanje na razloge zašto smo zabrinuti. No ako ta ponašanja traju dulje vrijeme (dulje od mjesec, dva), jako je važno posavjetovati se sa stručnjakom mentalnog zdravlja (u slučaju samoozljeđivanja i/ili misli o smrti odmah se posavjetovati sa psihijatrom).





**7. Čini se da svi znaju koliko bi dijete trebalo biti ispred ekrana, koliko bi trebalo učiti, koliko se baviti slobodnom aktivnošću... A koliko bi školska djeca trebala provoditi dnevno vremena s roditeljima u razgovoru i druženju da se osjećaju sigurno, zaštićeno i ugodno u svojoj obitelji?**

Vjerujem da bi brojnim roditeljima bilo lakše i bolje bi se osjećali kad bi i za zajedničko vrijeme postojala 'propisana minutaža'. No nažalost, ne postoji univerzalno vrijeme koje bi odgovaralo svim roditeljima, djeci, obiteljima. Ovdje se vodimo onom izrekom - kvaliteta, a ne kvantiteta. Provesti s djetetom dva sata u igri, no ako je ono isprekidano kućanskim poslovima, telefonskim pozivima, odgovaranjima na poruke/mailove nije svrsishodno i bolje je provesti 20 minuta s isključenim/stišanim mobitelom, ručkom koji će pričekati da bude skuhan; ali da je tih 20

minuta pažnja isključivo na djetetu. Ponekad tijekom dana roditelji ne stižu zbog kako privatnih, tako i poslovnih obveza ostvariti niti pola sata '1 na 1' s djetetom. Djeca provode sate u školi, ispunjavanju školskih obveza, izvanškolskim aktivnostima... No minute možemo ukrasti dok vozimo dijete na ples/plivanje/engleski, desetak minuta prije spavanja provesti u razgovoru s djetetom, petnaestak minuta tijekom večere... Bit će dana kad ćemo im se moći više posvetiti, a bit će i dana kad nećemo stići.

Danas su pred roditelje postavljena iznimno visoka očekivanja po pitanju usklađivanja privatnog i poslovnog života i roditeljski stres je u iznimnom porastu, nekad ćemo uspjeti ostvariti što smo zamislili, no bit će i dana kad nećemo. I to je u redu. U redu je i takve situacije komunicirati s djetetom - 'žao mi je što se danas nismo uspjeli poigrati zajedno, no sutra nakon škole/posla sve će pričekati i možemo skupa odigrati jedan Monopoly/crtati zajedno/voziti bicikl..., što kažeš?'

Dijete neće pamtititi koliko smo vremena proveli s njime, već kako se pritom osjećalo. Stoga, ako ste uspjeli ukrasti u danu samo 10 minuta, neka je tih 10 minuta provedeno u zabavnoj aktivnosti za vas i vaše dijete. Jasno je da je s tinejdžerima taj zadatak posebno izazovno provesti, ali i oni su želji pažnje roditelja i bliskosti s njima, ma što god govorili i koliko god okretali očima. Kod tinejdžera ćemo trebati pričekati da nam se ono obrati, da dođe k nama i počne govoriti..., i dobro je iskoristiti taj trenutak. Ponekad je s njima lakše razgovarati o drugima, prijateljima te tako

posredno dobiti neke informacije i stavove djeteta o nečemu. Obiteljske rasprave, debate i diskusije su odlične i za vježbanje vještina pregovaranja i asertivnosti te za edukaciju i senzibilizaciju djece, a posredno i dizanje samopouzdanja. Povedite rasprave na neke 'škakljive' teme, izložite razne pristupe, strane i uživajte raspravljajući.

## **8. Stručnjaci kažu, bitno je da dijete ima samopouzdanje i dobru sliku o sebi. Kako roditelji konkretno tome mogu pridonijeti?**

I stručnjaci su u pravu. No ujedno, evo još jednog pritiska na roditelje i faktora koji pridonosi roditeljskom stresu. Reći 'jačajte im samopouzdanje' brojnim roditeljima zvuči vrlo apstraktno i nerijetko se pitaju što bi točno trebali sad činiti pa se i gube u brojnim savjetima te na kraju prestanu vjerovati vlastitoj prosudbi. Savjeta kako jačati dječje samopouzdanje je mnogo, no naglasila bih kako je važno da u početku prigrlimo one u kojima možemo biti autentični. Djeca će prepoznati ako nešto radimo jer nam je 'rečeno' i ako u tome nismo iskreni. Stoga, bolje primjenjivati nekoliko savjeta u koje vjerujete istinski, nego sve savjete koje ste vidjeli/čuli, a za njih pola niste sigurni jesu li ispravni ni primjenjujete li ih kako treba. Konkretno govoreći, djetetovo samopouzdanje gradi se od najranije dobi, a to je najjednostavnije reći ovako - dozvolimo im da budu samostalni. Samostalnost neizmjereno pridonosi samopouzdanju djeteta, steći uvjerenje i iskustvo kako može, npr., samo složiti ovaj Lego set značit će više za

samopouzdanje od brojnih drugih savjeta.

Danas smo svjedoci kako roditelji često dolaze djetetu u pomoć kad pomoć ili nije potrebna ili je dijete nije zatražilo (npr. dijete od dvije, tri godine slaže toranj od kockica i toranj redovito pada i ruši se). I da, roditelji ovdje svakako imaju najbolje namjere, žele poslati poruku - ovdje sam za tebe. No ujedno šaljem poruku - ne možeš sam, ja ću, i poruku: ova emocija koju osjećaš (frustracija) je nepoželjna i treba ju izbjegavati. Već i u toj najranijoj dobi dijete možemo učiti kako se nositi s neuspjehom i frustracijom, učiti ga strategijama prevladavanja izazova te da su i neuspjeh i frustracija prirodan dio života. Sve to su ključna znanja i vještine koje pridonose samopouzdanju djeteta.

Također, kao jedan konkretan savjet koji bih ponudila, a vrlo je jednostavan za primjenu je - budite specifični u pohvalama djeteta, bilo da želite pohvaliti crtež ili njegovo ponašanje. Dijete čuje razliku između pohvale poput 'Baš je lijep crtež!' i 'Jako mi se sviđa kako si nacrtao/la ovaj dimnjak, koliko si samo ciglica stavio/la'; ili 'Bila si jako dobra danas!' zamijeniti s 'Ponosna sam na tebe koliko si bila strpljiva dok smo čekali u redu u dućanu'. Tako pomažemo djetetu da prepozna svoje snage kroz svakodnevne aktivnosti i igru, što u konačnici dovodi do onoga što stručnjaci savjetuju - jačanja djetetova samopouzdanja.

Osim toga, još jedna stvar koju može učiniti svaki roditelj

jest uključiti dijete u potpunosti u obiteljski život, neka dijete zajedno s roditeljem radi neke kućanske aktivnosti sukladno dobi, sudjeluje u odabiru i pripremi obroka i neće biti većeg ponosa nego kad svi zajedno budete ručali pohance koje je dijete samo paniralo ili kad svi sjednete na usisan tepih koje je dijete samo usisalo. Na internetu ima dostupnih popisa aktivnosti u kojima djeca mogu sudjelovati podijeljenih po dobi.

## **9. Kako smanjiti pritisak od ocjena, tj. kako se postaviti prema djetetu kad govorimo o školskom uspjehu?**

Kao majci dva sedmaša (i jednog drugašića) i samoj mi je ovo teška tema. Koliko god se kao roditelji trudimo da ocjene ne budu okosnica djetetova obrazovanja, neminovno završimo zbrajajući bodove. U manjim zajednicama pritisci možda nisu tako veliki (osim ako dijete ne upisuje daljnje škole u većem gradu gdje je veća navala), no u gradovima stres koji se javlja kroz školovanje je ogroman kako za djecu, tako i za roditelje. Prije svega, važno je 'stati na loptu' i razumjeti da nisu samo gimnazije i razvikane škole 'dobre' škole i samo određeni fakulteti dobri fakulteti. Bitnije je fokusirati se da dijete upozna samog sebe, što mu ide, čime bi se željelo baviti, a roditelj je tu da ga prati i podržava.

Ponekad i izvanškolske aktivnosti mogu biti veliki izvori stresa i pritiska za dijete, npr. kod sportskih ili glazbenih natjecanja. Oni trebaju biti odraz djetetove želje da u njima sudjeluje, a ne roditeljski projekt. I sami znamo da

garancija uspjeha nije 5,0, završene najteže i najprestižnije škole i fakulteti, jer nam iskustvo govori da će samo mentalno zdrava djeca uspjeti biti sretna u životu, a u konačnici samo to im i želimo, zar ne? Zato radije fokus stavimo na interese, stjecanje važnih socijalnih vještina djeteta, dobre odnose unutar obitelji i zdravu te otvorenu komunikaciju, a u takvim će okolnostima i dijete sazrijevati i samo ostvarivati svoj maksimum ma gdje on bio. I bit će i ono i obitelj ponosni na njega.

## **10. Već stariji osnovnoškolci ulaze u razna štetna ponašanja. Što napraviti ako saznamo da dijete puši ili je pilo alkohol?**

Ovdje bih krenula od naše reakcije, reakcije nas kao roditelja kad saznamo da je dijete prvi put pušilo ili pilo alkohol. Upravo ta prva reakcija može iznimno utjecati na to hoće li dijete shvatiti ozbiljnost situacije, a da pritom ne izgubi osjećaj sigurnosti i povjerenja u nas kao roditelje. Naravno da je nešto takvo svakom roditelju za čuti potpuno nezamislivo, ponekad i šokantno te na prvu u nama izaziva ljutnju, pa čak i paniku. No upravo je u takvim situacijama važno pokušati ostati smiren. Intenzivna reakcija nas kao roditelja može dovesti do djetetova zatvaranja jer, naravno, ako nas vide jako ljute/izvan sebe, neće htjeti dodati još neki detalj koji bi ih dodatno mogao 'uvaliti u nevolju'.

Ostati smiren ne znači dati djetetu dozvolu za opisano ponašanje, upravo suprotno. Namjera nas kao roditelja je,

bez daljnjeg, jasno reći koliko ozbiljno shvaćamo situaciju, ali i da pritom ne želimo izgubiti komunikaciju s djetetom. U tome nam može pomoći nekoliko koraka, primjerice, prije nego što sjednete porazgovarati s djetetom uzmite si malo vremena i razmislite što i kako želite reći. Slušajte dijete bez prekidanja, možda se radi o pritisku vršnjaka, pukoj znatiželji ili se dijete pokušava nositi s nekim problemom za koji do tad niste znali. Na kraju svega, važno je da dijete zna koja su pravila i granice (ali i posljedice ako se iste prekrše), no ujedno, ako i prekrši dogovor, usprkos posljedicama, da ste vi kao roditelj uvijek tu za njega.