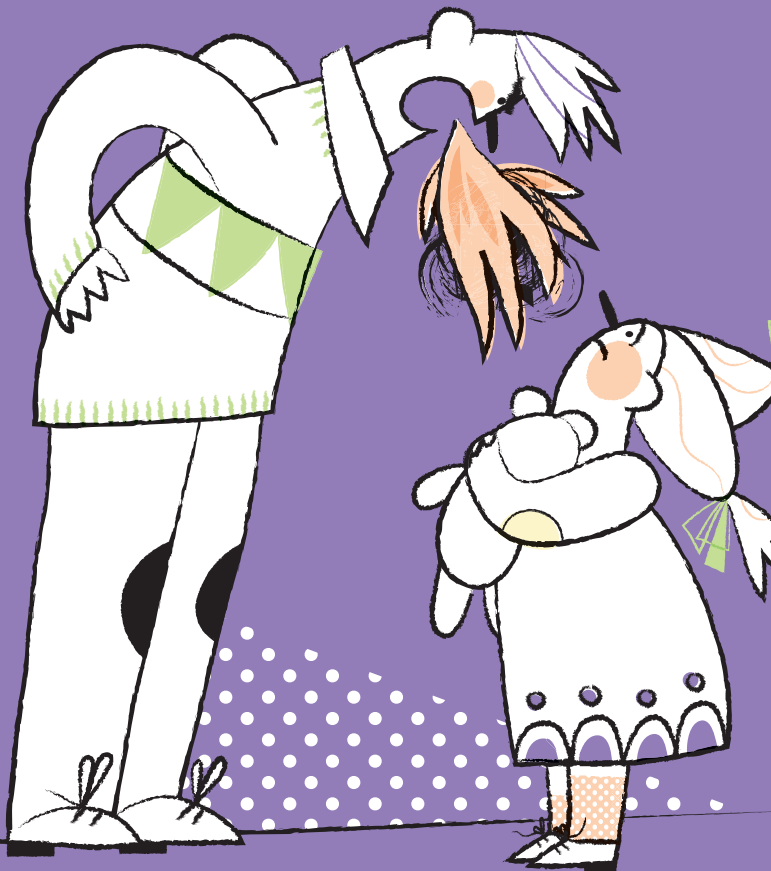


I riječi
mogu
boljeti



HRABRI telefon
HRABRIM VELIKIMA



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

Općenito, uobičajen emocionalni razvoj djeteta znači razvoj emocionalne sposobnosti da voli druge, da stvara bliske odnose, da ima pozitivnu sliku o sebi i da se može slagati s drugim osobama u svakodnevnom životu. To znači da dijete ima mogućnost da nauči široki raspon osjećaja te kako i kada izraziti te osjećaje.

Ako emocionalni razvoj prolazi uobičajeno i očekivano, djeca se nauče nositi s frustracijama, voljeti i prihvaćati sebe, izražavati emocije prihvatljivo, primjerenim riječima i ponašanjem te prepoznati i prihvaćati emocije drugih, a da ne povrjeđuju sebe i druge te se ne povlače u osamljenost.

U emocionalnom razvoju, odnos s roditeljima je najvažniji za dijete, ali ponekad može biti i najizazovniji. Upravo odrasli koji imaju najbliskiji

odnos s djetetom (najčešće roditelji), imaju veliku mogućnost da ga povrijede, ali ujedno i najveću odgovornost da mu pomognu. Iako je taj odnos u većini obitelji uglavnom pozitivan te kao takav omogućava uobičajen emocionalni razvoj djeteta, u svim obiteljima se, najčešće bez loše namjere, izgovori nešto zbog čega se kasnije požali.

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

No, pokazujemo li dovoljno 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 roditelji 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 često ne dobivaju 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 što:

- 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 primjedbu?)
- nagomilani osjećaji mogu biti izraženi kroz tjelesne simptome poput glavobolja, bolova u trbuhu, tikova, griženja 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 ili umanjuju. Ponekad su ti osjećaji odgovor na traumu koja je toliko bolna da je dijete ne može svjesno pamtit, pa je pokušava potisnuti.

Važno je da roditelji stvore okruženje u kojem dijete može sigurno i slobodno izraziti svoje osjećaje, a da ne povrijedi druge. Djeci je potrebno aktivno slušanje, dozvola za izražavanje svojih osjećaja te njihovo priznavanje i vrednovanje.

Kako bismo 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/a sam.“, „Tužan/na sam.“, „Sretan/na sam.“, „Zabrinut/a 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/a!“ kad ste zapravo ljuti jer ćete na taj način djeci poslati dvostruku, zbunjujuću poruku. Sjetite da djeca najčešće uče iz modela ponašanja svojih roditelja.
3. Pokažite pred djecom pozitivne načine nošenja s teškim emocijama („To mogu prihvatiti!“, „Ja to mogu!“, „Snaći ću se!“, „Ovaj put nisam uspio/je!a, ali sljedeći put ću napraviti drugačije.“). Ove tvrdnje stvaraju osjećaj sposobnosti i kontrole nad životom te djeca uče da i ona mogu imati tu kontrolu. Na taj način 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 neugodnim osjećajima, poput ljutnje, srama ili straha. Razgovarajte i pokažite mu na koje sve načine može izraziti ljutnju. Primjerice, recite mu da može:

- *reći: „Ja sam ljut/a jer...“*
- *pričati s vama ili drugim osobama od povjerenja*
- *duboko udahnuti nekoliko puta*
- *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*
- *zgužvati papir u loptu i baciti u koš*
- *brzo hodati ili trčati (tjelesnom aktivnošću oslobađamo se velike količine negativne energije i brzo se počinjemo bolje osjećati)*

Na ovaj način dijete uči da je odgovorno za svoje ponašanje, odnosno proživljava i izražava neku neugodnu emociju bez da ozljedi sebe, nekog drugog ili uništi predmete oko sebe. Naravno, osim ovih postoje i mnogi drugi načini, koje možete otkriti zajedno s djecom.

5. Priznajte i prihvatite osjećaje svoje djece kao stvarne, bez njihovog prosuđivanja i bez nuđenja brzih rješenja. Bolje je reći: „Čini mi se da si tužna jer si se posvađala s prijateljem/prijateljicom. Želiš li da porazgovaramo o tome?“, nego: „Nemoj biti tužna što si se posvađala s prijateljem/prijateljicom, pozovi si nekog drugog“. Na taj način djeca uče da su njihovi osjećaji važni, da im vjerujemo da se mogu uspješno nositi s njima 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.

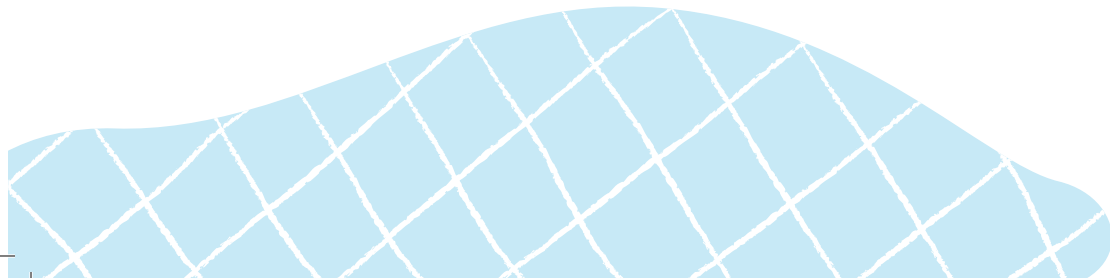
Postoji još mnogo načina na koje roditelji mogu ohrabriti dijete da prepozna i izrazi osjećaje:

- 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. Ako mu se ne možete posvetiti u tom trenutku, radije mu se kasnije zaista posvetite te se dogovorite s djetetom kada će se to dogoditi.
- Usredotočite se na dijete i gledajte ga u oči. Suzdržite se od toga da pričate o sebi, svojim osjećajima i iskustvima dok dijete želi da slušate njega, osim ako vas dijete to ne zatraži.
- Zapamtite i naučite dijete da osjećaji nisu isto što i ponašanje. Postoji razlika između željeti ili pomisliti nekoga povrijediti kad su ljuti, i zaista povrijediti nekog. („Možeš pomisliti da želiš udariti sestru zato što ti je razbila igračku, ali nije u redu da to i napraviš. Što misliš što bi ti još pomoglo u ovoj situaciji?“).
- Dajte djetetu prostora da doživi osjećaje i 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 možda imati potrebu pokušati sakriti ove osjećaje od vas i od sebe.

- Ne osuđujte. Osjećaji nisu ispravni ili pogrešni. Prihvatite osjećaje vašeg djeteta, čak i kad su različiti od onoga 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 prihvaćanjem mislimo na sve što djetetu daje dozvolu da ima vlastite osjećaje: „Zaista može boljeti kad ti netko kaže tako nešto.“
- Oduprite se potrebi da preispitujete djetetove osjećaje, tražeći ga da ih objasni i obrani. Vjerojatno to neće znati. Osjećati i objašnjavati dva su različita procesa. Također, ako ga tražite da opravdava svoje 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. Umjesto toga, 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 sprječavati dijete da 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, odnosno 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/a na mene što tražim da se okupaš, ali svejedno želim da se sad odeš okupati.“ ili „Naravno da si ljut/a što ne možeš biti na mobitelu, ali želim da prvo završiš s pisanjem zadaće, pa ćeš onda moći na mobitel.“ ili „Stvarno mi smeta što glasno slušaš muziku, želim se odmoriti. Kad se odmorim, idemo se prošetati.“



Ipak nekim je roditeljima vrlo teško komunicirati na ovaj način s djecom, a postoje i oni koji odnos s vlastitom djecom opisuju kao vrlo problematičan. Neka djeca u svojim se obiteljima često osjećaju neshvaćenima i povrijeđenima.

Vjerujemo da ste do sada čuli za pojam „emocionalno zlostavljanje djece“, no roditelji i drugi odrasli često ne znaju što to podrazumijeva i na koja se ponašanja odnosi.



ŠTO ZNAČI EMOCIONALNO ZLOSTAVLJATI DIJETE?

Emocionalno zlostavljanje odnosi se na slučajeve kada roditelji trajno propuštaju iskazivati ljubav i pažnju svojoj djeci. Emocionalno zlostavljanje pogađa djecu vrlo duboko. Djeca su ta kojima je potrebna ljubav, ohrabrivanje i pohvala od roditelja kako bi se osjećala sretno i izrasla u sigurne i samopouz dane osobe. Ako odrasli stalno prijetе djetetu ili su ljuti, sarkastični i kritični, kod djece se stvara osjećaj odbačenosti. Ona počinju gledati na sebe kao da uopće nisu vrijedna i ne zaslužu biti voljena. Sve to može imati ozbiljne posljedice na ličnost djeteta i može stvarati velike poteškoće u formiranju uspješnih veza u odrasloj dobi.



Djeca se mogu pretvarati da ih riječi ne povrjeđuju, ali zapitajte se jeste li djetetu ikada rekli:

„Glupane, kako ne možeš naučiti to gradivo?“

„S tobom uvijek samo problemi.“

„Nikad ništa od tebe.“

„Bolje bi bilo da se nikad nisi rodio/la.“

„Odlazi iz sobe. Ne želim te gledati.“

„Gadiš mi se. Umukni.“

Dok izgovaramo ove rečenice, ne shvaćamo kakvu štetu činimo svojoj 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 jednog dana postati. Ako dijete sluša riječi poput: „glup/a si“, „nesposoban/na“, „nikad ništa ne možeš učiniti kako treba“ – i ono će samo početi vjerovati da je to što mu govorite istina.

Ako roditelji poriču ili kažnjavaju djetetovu ljutnju, bijes, tugu („Ne budi prestrašeni zec. Samo curice plaču.“) „Diži se, nisi toliko strašno pao/la!“), strah („Tući ću te dok ne prestaneš plakati!“), dijete postaje toliko oprezno

i bojažljivo u izražavanju svojih osjećaja, na način da naposljetku osjećaje ne izražava spontano, već najprije provjeri na licima svojih roditelja je li taj osjećaj „ispravan“, odobravaju li ga oni te smije li ga imati.

Ako roditelji ne dozvoljavaju djeci da izraze slobodno svoje osjećaje u sigurnom okruženju, 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 djeca 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.

Postoje i roditelji koji pokušavaju sve raditi umjesto djeteta (npr. pišu domaću zadaću ili čitaju lektiru umjesto njega, „sređuju“ mu da prođe ispite...) te se takvi roditelji mogu činiti kao brižni zbog svojih postupaka, ali zapravo mu svojim ponašanjem šalju poruku da je bezvrijedno, loše te

nesposobno zauzeti se za sebe ili nešto postići. Također, roditelji se vrlo često nađu u opisanim situacijama te ih rade, a istovremeno djetetu daju do znanja da se ljute na njega zbog toga što mu pišu zadaću. Takve situacije zbunjuju dijete, šalju dvojake poruke te je roditeljska odgovornost postaviti granice, biti dosljedan u svojim postupcima te učiti djecu o njihovim obvezama i odgovornostima.

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

Ako roditelji spašavaju dijete od tuge, ljutnje i straha (na primjer, 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 reagiraju na njihove osjećaje i ne pokazuju nikakav odgovor. Takvo ponašanje roditelja nazivamo zanemarivanje te djeca koja su zanemarena uče skrivati osjećaje straha, povrijeđenosti, tuge i odbačenosti. Uče da njihovi osjećaji i potrebe nisu

važni pa se ne ravnaju prema njima u životu. Uče da ne vjeruju drugima, da su dovoljna sama sebi te ni u odrasloj dobi ne dopuštaju sebi intimnost ni bliske emocionalne veze.

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



ZAŠTO ODRASLI EMOCIONALNO POVRJEĐUJU DJECU?

- Ako su roditelji pod prevelikim stresom i teško im je nositi se sa svakodnevnim problemima (na primjer, ako su u procesu razvoda, imaju probleme na poslu, probleme s prekomjernom konzumacijom alkohola ili drugim ovisnostima), veća je vjerojatnost da će emocionalno povrjeđivati 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 kada su bili djeca, vlastitih vrijednosti, stavova i vjerovanja o obiteljskom životu i odgoju djece. Na primjer, 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 ovisnosti, psihičke bolesti, poremećaji, invaliditet i nasilje u obitelji dovode do toga da roditelji ne uspijevaju zadovoljiti

dječje razvojne i emocionalne potrebe. Najrizičniji su roditelji koji nemaju dovoljno empatije za dijete.

- Ako roditelji osjećaju da nemaju kontrolu u vlastitom životu, dijete postaje „žrtveno janje“ zbog nespremnosti i nemogućnosti roditelja da rješavaju svoje probleme.
- Neki roditelji misle da djeca trebaju biti mirna i tiha i da se to postiže strahopoštovanjem.
- Roditelji djece koja su zahtjevna, hiperaktivna, koja imaju poremećaje u ponašanju ili razvojne teškoće, postavljeni su 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 kada se radi o emocionalnom zlostavljanju unutar obitelji smatrajući da je to privatna stvar obitelji, njihovog odgoja i prava roditelja da odgajaju dijete kako oni smatraju da je najbolje.

KAKO SE TADA OSJEĆA DIJETE?

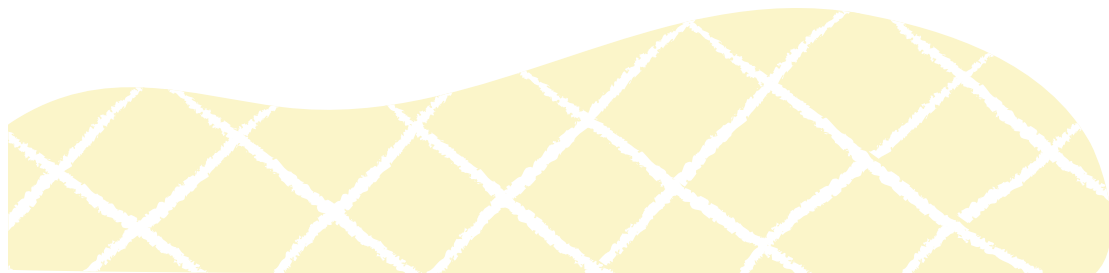
Djeca imaju bazične potrebe kao i odrasli, a to je osjećati se sigurno, voljeno, poštovano, vrijedno ljubavi, prihvaćeno i sposobno.

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 za dijete. Ako roditelji djeci kroz duži period pokazuju riječima i ponašanjem da su loša, glupa, bezvrijedna i 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, probleme s učenjem, stvaranjem prijateljstava, povrjeđivati sebe i druge te postati depresivna i nesretna.

Previše zaštićena djeca (ona umjesto koje su roditelji sve radili) mogu se osjećati zbunjeno, nesigurno, bezvoljno, beskorisno pa i glupo. Mogu postati nezainteresirana i ne znati što ih zanima jer su drugi uvijek 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 pažnju odraslih jer su dobra i ne stvaraju probleme. Odrasli ne vide da pate pa se čude ako se iznenada počnu ponašati agresivno prema drugima ili samima sebi. Mala djeca o tome komuniciraju izrazom lica i držanjem tijela, kroz crteže i igru, a 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 povrjeđivati ih.



Takva djeca mogu razviti 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 („Moj 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 ili nekom drugom osobom) 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 na njih.

Mnoga djeca neće imati tu sreću. Emocionalne povrede će im onemogućiti uobičajena socijalna iskustva te će biti povrijeđeni i neće znati potražiti pomoć drugih ljudi, bit će preplašeni ili previše oprezni da bi stvorili nove odnose. Neki od njih neće ni sami razviti suosjećanje s drugima te neće moći 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 ponoviti obrazac emocionalnog zlostavljanja koji su oni doživljavali. Uz stručnu pomoć taj se obrazac može prekinuti i može se zaustaviti prenošenje takvog ponašanja na sljedeću generaciju.

ŠTO RODITELJI MOGU UČINITI DA IZBJEGNU EMOCIONALNO POVRJEĐIVANJE DJECE?

Ako ste ljuti, zaustavite se. Razmislite što radite. Zbog čega 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 jasniji. Ne koristite općenite riječi poput

„neposlušno je, neodgovorno, nezahvalno“. Naznačite 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, na primjer s prijateljem, psihologom, učiteljem, 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 razgovor dobijete ideju kako na drugi način rješavati problem, a da emocionalno ne povrjeđujete 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 ugodni 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 ugodnih 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 primjerenije 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 ugodnih emocija unutar obitelji.

Vodite računa o sebi. Potražite pomoć zbog vlastitih problema. Ako ste i sami kao dijete bili emocionalno povrijeđivani, bilo bi dobro da se posavjetujete sa psihologom kako biste naučili nositi se s neugodnim osjećajima, umjesto da ih prenosite na djecu koju volite. Podršku možete dobiti i ako nazovete liniju Hrabrog telefona za mame i tate na broj 0800 0800.

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

- Odvojite svakodnevno barem 15-20 minuta 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 kada ste ljuti.
- Zaštitite dijete od nasilja. Dom mora biti sigurno mjesto za sve članove obitelji.
- Pohvalite djetetove uspjehe. Poštujte i pohvalite njegove talente. Pronađite u čemu je dobro i pokažite zanimanje te pažnju.
- Naučite dijete 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 izvučе 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 uvažanje, isto kao i odrasli.
- Pažljivo birajte riječi. Prekinite loše navike vrijeđanja djece. Riječi mogu povrijediti i više od udarca, ali mogu i pomoći.

Riječi koje nikad ne bi trebalo uputiti djetetu:

- Grozan/na si!
- Samo budala te može voljeti!
- Gadiš mi se!
- Kako si nespretan/na!
- Bolje bi bilo da se nikad nisi rodio/la.
- Da nije bilo tebe, mi se ne bismo razveli.



Riječi koje pomažu djetetu:

- Ponosan/na sam na tebe!
- Ti to možeš!
- Super si to napravio/la!
- Lijep/a si.
- Čestitam, zaslužio/la si to!
- Bez tebe to ne bih mogao/la!
- Imaš smisla za humor.
- Volim te.
- Vjerujem ti.
- Vjerujem u tebe!
- Zanima me kako se osjećaš.
- Razumijem kako se osjećaš.

Iako uvreda može biti nepromišljeno izrečena u ljutnji, moramo znati da su 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, vrijednima i da u odrasloj dobi postanu sretne, emocionalno stabilne, zrele i odgovorne osobe.





HRABRI telefon

116 111

HRABRI TELEFON ZA DJECU

0800 0800

HRABRI TELEFON ZA MAME I TATE

www.hrabritelefon.hr

savjet@hrabritelefon.hr

Prilagodila: Sara Lulić, mag.psych. i Mirna Čagalj Farkas, mag.psych.

Autorice: Gordana Buljan Flander i Ana Karlović

Ilustracija: Booboo Tannenbaum

Grafičko oblikovanje: Señor

Ova je brošura izrađena uz financijsku podršku Zaklade „Hrvatska za djecu“. Sadržaj ove brošure u isključivoj je odgovornosti Hrabrog telefona i ni pod kojim uvjetima ne može se smatrati kao odraz stajališta Zaklade „Hrvatska za djecu“.

