

# Roditeljstvo je dvosmjernan odnos



PRIRUČNIK ZA BOLJI ODNOS S DJETETOM

# **Roditeljstvo je dvosmjernan odnos**

## Priručnik za bolji odnos s djetetom

”Ut in semente posita messis est, ita  
totius reliquae vitae expectation ab  
educatione pueritiae pendet.”  
(latinska poslovice)

”Kao što je žetva osnova sjetvi, tako i  
očekivanje cjelokupnog budućeg života  
ovisi o odgoju u djetinjstvu.”

Split, 2015.

# Sadržaj

3	Uvod
4	1. Potrebe
	2. Vrijednosti i uvjerenja – omogućavanje posljedica
9	3. Odgojni stilovi
14	4. Dobar odnos
17	5. Postavljanje granica
19	6. Nagrada i kazna
23	7. Komunikacija
	7.1. Aktivno i pasivno slušanje
	7.1.1. Upute za aktivno slušanje
	7.1.2. Glavne tehnike slušanja
	7.1.3. Kako prepoznati loše slušanje?
	7.2. Kako razgovarati? Jačanje pozitivne slike o sebi
	7.3. Ja - poruke nasuprot Ti – porukama
	7.4. Kako NE razgovarati
38	8. Samoprocjena
40	9. Umjesto zaključka – osvještavanje ciljeva.
	Što je dakle najvažnije?

## Uvod

U mnoštvu različitih životnih uloga koje živimo roditeljstvo je svakako jedna od najvažnijih. Biti roditelj podrazumijeva odgovornost za život druge osobe, djeteta, pojedinca koji u nekom trenutku postaje samostalno biće, dio zajednice u kojoj živi i koju sukreira. Stoga je roditeljska odgovornost širi pojam od samog odgoja pojedinca jer odgojem pojedinaca kreiramo "odgojenu" ili "neodgojenu zajednicu". Ligin program "Avanturizam roditeljstva" se već gotovo dvadeset godina kontinuirano provodi nizom različitih aktivnosti kao što su predavanja, radionice, savjetodavni rad, informiranje i tiskanje letaka, brošura i knjiga. Širenje i produbljivanje aktivnosti namijenjenih roditeljima temelje se na prethodnim iskustvima i povratnim informacijama roditelja.

**NAŠE USLUGE SU NAMIJENJENE SVIM RODITELJIMA:** onima koji se ne snalaze najbolje u roditeljskoj ulozi i potrebna im je podrška, roditeljima koji imaju narušen odnos s djetetom i žele ga poboljšati, roditeljima čija djeca iskazuju različita rizična ponašanja, kao i onima koji se ne suočavaju sa poteškoćama u odgoju ali žele više znati o učinkovitom i odgovornom roditeljstvu.

**SVRHA** programa je informiranje i poučavanje roditelja o važnosti obiteljskih odnosa u sprječavanju – prevenciji rizičnih ponašanja. Rad s roditeljima je usmjeren k njihovom osnaživanju u roditeljskoj ulozi i poboljšanju sveukupnih međusobnih veza unutar obitelji kao važnom zaštitnom faktoru koji doprinosi stabilnom razvoju mlade osobe.

**NAMJERA** nam je potaknuti roditelje da prepoznaju i aktiviraju vlastite potencijale, ponajprije na najdostupnijem mjestu – u obitelji. Roditeljski utjecaj na dijete je neizmjeran i nezamjenjiv. Različite situacije i okolnosti mogu nam biti prilika da, izravno ili neizravno, odgojno djelujemo na djecu. Mnogi roditelji iz različitih razloga propuste priliku razgovarati s djecom o alkoholu i drogama i reći im ono što smatraju važnim za znati. Roditeljski stavovi mogu biti ključni kada mlada osoba donosi odluku: uzeti ili ne. Ne propustite informirati djecu o pušenju, pijenju i uzimanju droga. Upoznajte djecu s vlastitim stavovima, recite im i pokažite koliko su vam važni i zašto smatrate važnim da se ne izlažu rizicima uzimanja droga.

Svojim primjerom, više nego riječima, šaljete jasnu i nedvosmislenu poruku o pušenju, pijenju i uzimanju droga.

**U BROŠURI KOJE JE PRED VAMA UPOZNATI ĆETE SE S:** osnovnim potrebama svake osobe, jednako i roditelja i djeteta, načinima postavljanja granica u odgoju, samoprocjenom vlastitog ponašanja, stilovima roditeljskog odgoja, odnosima između roditelja i djeteta, o mogućnostima kvalitetne komunikacije

# 1 Potrebe

*“Čudno je kako je malo potrebno da budemo sretni, i još čudnije: kako nam često baš to malo nedostaje!”*

Ivo Andrić

Biti sretan je čovjeku urođena težnja koja nas svakodnevno, iz trenutka u trenutak, pokreće na zadovoljavanje potreba. Biti sretan želja je i životni cilj svakog čovjeka. Kako postići taj cilj, pitanje je na koje nije lako naći odgovor. Što je sreća? Bogatstvo, slava, ljubav ili nešto drugo?

Dr. William Glasser u svojoj teoriji izbora (kontrole) tvrdi da osim osnovnih fizioloških potreba za preživljavanjem i reprodukcijom, čovjek ima četiri osnovne psihološke potrebe:

Preživljavanje	Hrana, odjeća, spavanje, zdravlje...
Ljubav	Pripadanje, povezanost, bliskost, sigurnost, skrb, povjerenje...
Moć	Uvažavanje, poštivanje, priznanje, spretnost, sposobnost, uspješnost...
Sloboda	Slobodno izražavanje, mogućnost izbora, kreativnost, spontanost
Zabava	Istraživanje, učenje, igra, smijeh...

Čovjek je društveno biće i svoje temeljne potrebe zadovoljava kroz odnose s drugim ljudima. Koliko smo pri tome uspješni, govori nam široki spektar najrazličitijih osjećaja – bol ili uroda, glad ili sitost, sigurnost ili tjeskoba, veselje ili tuga, zaigranost ili dosada, bliskost ili usamljenost, uvažnost ili prezrenost...

Roditelji su prve osobe s kojima dijete uspostavlja i gradi odnos učeći ponašanja koja će mu omogućiti zadovoljavanje potreba. Obitelj i dom su okruženje u kojem dijete pronalazi skrb, bliskost, povezanost i sigurnost, osjeća se prihvaćenim i uvažanim.

**Ukoliko mlada osoba ne uspijeva unutar obitelji, kroz odnose s roditeljima, ostvariti povezanost i bliskost, dakle, dobre osjećaje koje opisujemo s "biti sretan", potražiti će ih drugdje i na drugačiji način. Cigarete, alkohol i droga su samouništavajući izbor na putu potrage za srećom.**

### ŠTO AKO SE ČESTO OSJEĆATE NEUSPJEŠNO U ULOZI RODITELJA?

- Vodite računa o svojim potrebama i osjećajima. Nezadovoljan i frustriran roditelj nije dobar ni sebi ni drugima. Brinući o sebi, poučavate dijete da brine o sebi.
- Skrbeći o potrebama, pokazujemo odgovornost prema sebi i prema drugima. Odgovorno zadovoljiti svoje potrebe znači ne ugrožavati drugu osobu.
- Potrebe su kriterij za postavljanje i poštivanje osobnih granica. Znati reći ne je znak visoke socijalne kompetencije i ujedno vještina kojoj trebamo poučiti djecu.
- Uskladite želje i potrebe – potrebu za hranom može zadovoljiti varivo jednako kao i hamburger. Naučite djecu razlikovati želje i potrebe – ljubav se ne kupuje stvarima.

## 2 Vrijednosti i uvjerenja – omogućavanje posljedica

*”Stvarni život je za većinu ljudi vječni kompromis između idealnog i mogućega.”*

Bertrand Russell

Vrijednosti predstavljaju temeljna uvjerenja da je specifičan način ponašanja ili krajnje stanje postojanja osobno ili društveno poželjniji od protivnog ili naopakog načina ponašanja ili krajnjeg stanja postojanja. Premda svaki pojedinac može imati svoj sustav vrijednosti, postoje i neke opće ili socijalne vrijednosti koje dominiraju u nekoj zajednici. U dinamičkom pogledu vrijednosti predstavljaju svojevrsnu organizaciju čovjekovih potreba, želja i ciljeva, kojom se među njima uspostavlja određeni odnos prioriteta i hijerarhijske važnosti. Ta organizacija olakšava pojedinčevo snalaženje, odlučivanje i integrirano djelovanje pa se vrijednosti stoga mogu shvatiti kao svojevrsni kriteriji prioriteta, koji usmjeravaju čovjekovo ponašanje. (Petz, 1992)

Vrijednosti u mnogo čemu određuju čovjeka u individualnom i općem smislu. Osim što utječu na zauzimanje stavova nasuprot relevantnih društvenih problema, one djeluju na svakodnevicu pojedinca. Potiču ga u njegovim odlukama i sudovima, pomažu mu u nastojanju da racionalizira i oblikuje stavove i mišljenja, olakšavaju mu komunikaciju s drugima te predstavljaju važna uporišta u njegovu shvaćanju društvene okoline.

Ovim se stavlja imperativ na vrijednosti kao faktor koji je presudan za ponašanje u svim njegovim aspektima (verbalno, neverbalno, izbor alternativa, procjena situacija...). Iz ove tvrdnje proizlazi i zaključak da poznavanje vrijednosti omogućava sigurniju prognozu nečijeg ponašanja nego poznavanje stavova.

Kako u adolescenciji dolazi do KOGNITIVNIH I EMOCIONALNIH PROMJENA, a njihovo mišljenje postaje apstraktnije i logičnije, adolescenti često preispituju roditeljski autoritet, vrijednosti i stavove. Tijekom tog vremena oni RAZVIJAJU VLASTITI IDENTITET I OBLIKUJU VLASTITA UVJERENJA, odvojene od roditeljskih, a također počinju uviđati i da roditelji nisu uvijek u pravu. Upravo zbog toga dolazi do sukoba između roditelja i adolescenta.

Količina i jačina sukoba između roditelja i adolescenta se razlikuje u pojedinim obiteljima i ovisi o mnogo faktora. Sukob je obično rezultat promjena i sazrijevanja adolescenta, te načina na koji se ostatak obitelji prilagođava tim promjenama. Radi zdrava razvoja adolescentima je potrebno dopustiti slobodu istraživanja vlastitih stavova, vrijednosti i uvjerenja.

## Vježba br.1. Razine rizika

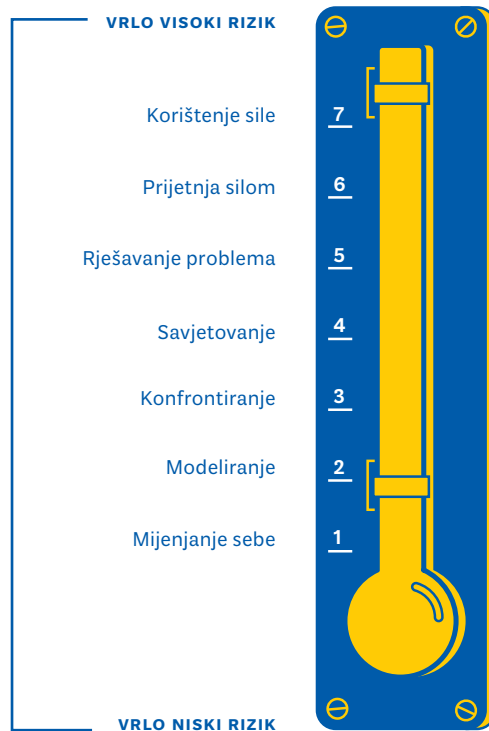
Postoji sedam mogućnosti koje odrasli mogu izabrati kao način za prevladavanje vrijednosnih kolizija s djecom. Dva načina se ne preporučuju, ali su uključeni jer se mogu koristiti u neobično teškim situacijama. Ovih 7 mogućnosti smješteni su po redoslijedu rizika za odnos dijete-odrasli.

### 1. RAZINA RIZIKA – MIJENJAM SEBE

Mnogi se odrasli, nakon analize svojih vrijednosti, često odluče ne praviti problem iz razlika između sebe i djeteta. Umjesto da odluče mijenjati dijete, oni odluče mijenjati sebe, jednostavno prihvaćajući razlike koje postoje ili mijenjajući svoje vlastite vrijednosti, a ponekad čak i prihvaćajući dječje vrijednosti (npr. slušanjem rock muzike).

Možda posljednje pitanje koje bi odrasli trebali sebe upitati prije nego odluče da promijene vrijednosti svoje djece je ovo:

*Koliko važno je to da moje dijete bude kao ja i da ja budem kao ono? Možemo li biti različite, ali jedinstvene osobe koje se mogu voljeti i živjeti zajedno uzajamno se poštivajući?*



SLIKA BR. 1 SCAN – THOMAS GORDON

## 2. RAZINA RIZIKA – MODELIRANJE

Djeca gledaju svoje značajne odrasle osobe kao primjere onoga što je "dobro", "uspješno", "zadovoljavajuće". Ako odrasli pokazuju i žive ono što vjeruju, izbjegavajući što je više moguće licemjerje proces modeliranja će se događati skoro automatski. Vrijeme za modeliranje je od samog početka. Nije realno očekivati da sasvim novi model ponašanja promijeni ponašanje dječjih navika i treba ga razvijati tokom mnogo godina.

## 3. RAZINA RIZIKA – KONFRONTIRANJE

Često jednostavna, jednokratna konfrontacija (u obliku Ja-poruke – više u dijelu o komunikaciji) može utjecati na adolescentovu vrijednost, pogotovo ako se tek pojavila ili je relativno neprirodna. Samo-otkrivanje odraslog može biti posebno efikasno ako opisuje moguće konkretne posljedice za dijete.



#### 4. RAZINA RIZIKA – SAVJETOVANJE

Djeca su često otvorena na mudrost i iskustvo odraslih, pogotovo roditelja. Odrasli mogu utjecati na vrijednosti djece ako slijede pravila dobrog savjetovanja:

**Pravilo 1.** Budite pozvani u savjetovanje, ne namećite ga.

**Pravilo 2.** Pripremite se. Upoznajte činjenice, budite ekspert za temu (npr. naučite istinu o marihuani).

**Pravilo 3.** Savjetujte pomoću Ja-rečenica, a ne Ti-rečenica; izrazite svoja uvjerenja i brige; izbjegavajte blokade u komunikaciji.

**Pravilo 4.** Ostavite odgovornost na izbor djetetu; nemojte dosađivati i nadgledati. Savjetovanje ne izaziva neposredne, uočljive rezultate; često se vaše "dobro odgajanje" i ne pokaže godinama, da bi se onda vrijednost iznenada pojavila (Mama, odlučio sam prestati pušiti).

#### 5. RAZINA RIZIKA – RJEŠAVANJE PROBLEMA

Često dijete želi promijeniti svoje ponašanje – bez obzira na vrijednosti – samo da ne uznemiri odrasle, a da zapravo ne odustaje od svojih vrijednosti (npr. dijete se slaže da ne psuje u kući). S druge strane, dijete bi moglo imati problema jer vodi "dvostruki" život, a odrasli može uočiti da se vrijednosti pokazuju u drugim oblicima ponašanja koji su jednako neprihvatljivi.

#### 6. RAZINA RIZIKA – PRIJETNJA SILOM

Odrasli koji prijete, ali to ne realiziraju mogu isto tako dobiti sve negativne odgovore na silu (npr. dijete može pobjeći prije nego "bude izbačen" kako je rečeno u prijetnji). Korištenje neispunjenih prijetnji može odvesti u dječje negiranje odraslog u potpunosti.

#### 7. RAZINA RIZIKA – KORIŠTENJE SNAGE

Odrasli koji koriste nagrađivanje i kažnjavanje u nastojanju da promijene dječje vrijednosti, stvaraju sve rizike iz I metode rješavanja problema: borbu, bijeg ili se pokoravaju reakcijama djece i one probleme koji se javljaju kad odrasli preuzima ulogu onoga koji prisiljava (tj. vrijeme, stalnu pozornost, krivicu, nestanak ugodnog odnosa itd.).

Rijetko, u krajnjim situacijama kao u slučajevima jake ovisnosti o drogi, odrasli mogu osjećati da imaju pravo koristiti silu (npr. nasilno hospitaliziranje) da bi "spasili djetetov život". Odrasli, naravno, moraju odlučiti koja bi od njihovih vrijednosti mogla biti toliko važna da bi poželjeli riskirati cjelokupan odnos s djetetom koristeći snagu i moć.

## Vježba br.2: Promijenite uvjerenje o djetetu

Umjesto da mislite da je:	Mislite da je:
HIPERAKTIVAN	PUN ENERGIJE
IMPLUZIVAN	SPONTAN
DISTRAKTIBILAN	DOBAR PROMATRAČ
SANJAR	MAŠTOVIT
NEPAŽLJIV	GLOBALNI MISLILAC
NEPREDVIDLJIV	FLEKSIBILAN
RASPRAVLJA	NEOVISAN
TVRDOGLAV	UPORAN
RAZDRAŽLJIV	OSJETLJIV
AGRESIVAN	ASERTIVAN
ČUDAN	JEDINSTVEN
NEPOSLUŠAN	.....

### 3 Odgojni stilovi

*“Nemojte biti roditelj, budite ljudsko biće koje je roditelj.”*

Dr. Haim Ginott, psiholog

Roditeljski stil je emocionalno ozračje unutar kojeg se odvijaju sva međudjelovanja roditelja i djeteta. Suvremeni pokušaji definiranja tipova roditeljskog odnosa i ponašanja prema djeci razlikuju tri različita međusobno povezana pojma: roditeljski ciljevi i vrijednosti, roditeljski odgojni cilj i roditeljska aktivnost. Roditeljski odgojni stil je najvažniji moderator svih odgojnih utjecaja.

Roditeljski postupci će imati drugačije posljedice ako se odvijaju u toplom emocionalnom okruženju, a drukčije u okruženju koje je strogo i bez topline. Roditeljski odgojni stil jest zbir roditeljskih stavova prema djetetu, emocionalna klima unutar koje se odvijaju različiti roditeljski postupci. Roditeljski stil je od središnje važnosti za uspješnost roditeljstva. Zbog toga se utjecaj roditelja najčešće istražuje upravo u obliku utjecaja roditeljskog stila na razvoj pa ćemo se posebno osvrnuti na te istraživačke rezultate. Ima nekoliko različitih tipologija roditeljskog stila, a najčešća je ona koju su Definirali Maccoby i Martin (1983.).

Oni su smatrali da se svi roditeljski stilovi mogu svrstati u jednu od 4 skupine, prema tome koliko roditelji pokazuju topline prema djetetu i koliko mu zahtijeva postavljaju (nadzor). To su sljedeća četiri roditeljska stila (Martin i Colbert, 2000.).

Tablica br. 1.

STILOVI ROD. ODGOJA	AKTIVNOSTI RODITELJA	POSljedICE ZA DJECU
AUTORITARAN (kruti odgoj)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• veliki zahtjevi i strog nadzor</li> <li>• nedovoljno topline i potpore</li> <li>• glavni odgojni ciljevi su učenje samokontrole (vladanje sobom) i poslušnost</li> <li>• postavljaju zahtjeve i pravila bez objašnjavanja i obrazloženja</li> <li>• najvažnije je postavljanje granica i pravila</li> <li>• prekršaji se kažnjavaju, često i fizički</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• sklonost promjenama raspoloženja</li> <li>• povučенost</li> <li>• neveselost</li> <li>• bojažljivost</li> <li>• razdražljivost</li> <li>• odsustvo spontanosti</li> </ul>
AUTORITATIVAN (demokratski, dosljedan)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• veliki zahtjevi</li> <li>• postavljanje granica i provođenje nadzora</li> <li>• velika toplina i potpora</li> <li>• glavni odgojni ciljevi su djetetova znatiželja, kreativnost, sreća, motivacija i nezavisnost osjećaja</li> <li>• roditeljska uloga je savjetnička, a ne kontrolorska</li> <li>• postavljene granice i pravila djetetu se objašnjavaju i obrazlažu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• spontanost i sloboda u izražavanju mišljenja i emocija</li> <li>• djeca djeluju manje poslušno, "odgojeno", nego djeca iz autoritarnog okruženja</li> </ul>
PERMISIVAN (prepopustljiv)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• mali zahtjevi i slaba kontrola</li> <li>• velika toplina i potpora</li> <li>• zadovoljavanje svakog djetetovog zahtjeva</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• kod male djece stvara nesigurnost</li> <li>• nesnalaženje u granicama</li> <li>• potiče impulzivno i agresivno djetetovo ponašanje</li> </ul>
INDIFERENTAN (nemaran, zanemarujuć)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• mali zahtjevi, nema kontrole</li> <li>• nedostatak topline i potpore</li> <li>• emocionalno odbacivanje djece ili nemanje vremena i snage za brigu o njima</li> <li>• roditelji ne znaju gdje su im djeca, što rade ni s kim se družе</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• djetetovo neprijateljstvo i otpor</li> <li>• nedostatak socijalnih kompetencija i neuspješnost u školi</li> <li>• različiti oblici neprihvatljivog ponašanja</li> </ul>

Velik broj istraživanja povezuje autoritativni stil s mnogim pozitivnim odgojnim rezultatima kao što su školska uspješnost, socijalna kompetencija, nezavisnost i samopoštovanje, dobri odnosi s vršnjacima. Dok su toplina i zahtjevnost važni i u predškolskoj i školskoj dječjoj dobi, u adolescenciji posebno postaje važna treća dimenzija, tj. uravnoteženost moći koja se očituje kao sve veće uključivanje djece u zajedničko donošenje odluka i dopuštanje izražavanja vlastitog mišljenja i stava.

Najuspješniji odgojni rezultati postižu se u obiteljima u kojima je prisutna ta zajednička "jezgra", a to je visok stupanj roditeljske potpore, velik roditeljski nadzor i odsutnost strogog kažnjavanja.

Hoće li roditelj pozitivnim ili negativnim razrješenjima ili rezultatima utjecati na učinkovit razvoj njihove djece ovisi o njihovim (roditeljskim) izborima ponašanja. Jednaka roditeljska ponašanja nisu i ne moraju mogu biti za svu djecu jednako učinkovita. Isti roditeljski, odgojni stilovi i postupci vrlo često imaju različite efekte na djecu unutar jedne obitelji. Faktori rizika za razvoj rizičnih ponašanja mogu se prepoznati vrlo rano. U fazama psihosocijalnog razvoja E.Erikson prikazuje šest faza. Shematski prikaz je važan kako bi se imao uvid u kronološki razvoj psiholoških suprotnosti, i pozitivnih i negativnih rezultata.

FAZE UZRASTA	KARAKTERISTIKE /GLAVNE SUPROTNOSTI/	REZULTATI - RAZRJEŠENJA	
		POZITIVNI	NEGATIVNI
I. Faza 1-1,5 god	povjerenje naspram nepovjerenja	buđenje nade, zadovoljenje potrebe, mogućnost odgode, nadvladavanje frustracije	sumnjičavost, povučenost, obeshrabrenost, rezignacija
II. Faza 1,5-3 god.	sigurnost, pouzdanost naspram sumnje	samokontrola, volja, samosvjest	stid, prisilne misli, loša kontrola svojih ponašanja
III. Faza 3-6 god.	poduzimanje inicijative naspram krivice	radoznalost, preusmjeravanje mašte, radost uspjeha	sputavanje, nedostatak inicijative
IV. Faza 6-12 god.	aktivnost naspram inferiornosti	kompetencija, marljivost, samodovoljnost, dostatnost	nekompetentnost nedostatnost
V. Faza 12-20 god.	identitet naspram konfuzije identiteta	integrirana slika sebe, vjera u budućnost, odanost, pozitivan identitet, filozofija života	disharmonična slika sebe, pretjerana prilagodljivost, depresivnost, prkos
VI. Faza 20-40 god.	intima naspram izolaciji	partnerski odnosi održavanje etičkih i moralnih principa	poricanja bliskosti, strahovi
VII. Faza 40-60 god.	produktivnost naspram stagnacije	skrb, briga, odgovornost za dolazeće generacije	poricanje, samovolja, egocentrizam
VIII. Faza 60-...	intergritet naspram očaja	smirenje, mudrost, zatvaranje životnog kruga	gnušanje, prezir

Tablica br.2 - Shematski prikaz

Analizirajući ovu shemu može se zaključiti da roditelj koji pripada dobnoj skupini između 20 i 40 godina (u šestoj fazi uzrasta), koji je i sam skloniji izolacijskim oblicima ponašanja, što znači da je osoba koja ne pokazuje emocije, ili ih pokazuje na socijalno neprihvatljiv i agresivan način, u velikom je riziku izbora ponašanja. Djeca takvih roditelja bit će sklona negativnim ponašanjima kao što su izbjegavanje pokazivanja bliskosti, osjećanje različitih strahova od nemogućnosti pokazivanja privrženosti do fobija. Kad takvi roditelji imaju djecu, njihova djeca su u prvoj, drugoj, trećoj ili četvrtoj fazi uzrasta vrlo često sumnjičava, obeshrabrena, s lošom kontrolom impulsa i radnih navika, depresivna, “ljepljiva”, sklona prkosnom ponašanju, iskazuju beskrajnu dosadu i bezvoljnost.

UZRAST IZMEĐU 9. I 20. GODINE ŽIVOTA SMATRA SE VISOKO RIZIČNIM ZA PSIHOLOŠKO IZRASTANJE. Prema Eriksonu to su četvrta i peta faza psihosocijalnog razvoja od osam koje je ovaj teoretičar razradio.

OBZIROM NA INTERESE KORISNIKA - RODITELJA OKUPLJENIH U LIGINIM PROJEKTIMA, SLIJEDEĆA SHEMA PRIKAZUJE NAJČEŠĆE FAKTORE RIZIKA OVISNIČKIH PONAŠANJA, PO FAZAMA RAZVOJA. Ove sheme jasno govore da su ponašanja djece uglavnom rezultat roditeljskog ponašanja.

FAZE	FAKTORI RIZIKA
<p>IV. Faza dob 6-12 god.</p> <p>marljivost naspram inferiornosti</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• prepoznavanje znakova nesposobnosti + loše ocjene</li> <li>• razvijanje vjerovanja da škola nije za njega</li> <li>• razmišljanje o lakšim načinima i putovima koji ne podrazumijevaju daljnje školovanje</li> <li>• odluka o bježanju i napuštanju škole - razvijanje pripadnosti grupama istomišljenika koji nude mogućnost brze satisfakcije</li> <li>• svjesnost o tegobama u porodici</li> </ul>
<p>V. Faza dob 12-20 god.</p> <p>identitet naspram konfuzije identiteta</p>	<p>Poteškoće ili nemogućnosti:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• uspostavljanja i vođenja socijalnih poruka, tj. neprepoznavanje društvenih utjecaja na ponašanje i sagledavanje sebe unutar zajednice kao cjeline</li> <li>• poduzimanje koraka u rješavanju problema i stvaranja odluka, u upravljanju nagonima, postavljanju ciljeva, prepoznavanje alternativa, predviđanju posljedica,</li> <li>• preispitivanje misli i akcija na zrelijem nivou - prihvaćanja pozitivnih ideala i stvaranja pozitivnih vrijednosti pokazivanjem nerazumijevanja za gledišta drugih, i nerazumijevanja tuđih norma ponašanja</li> <li>• rekonstruiranja pozitivnih i negativnih elemenata u prethodnim identifikacijama i samoslikama što redovito povlači nedostatak samopouzdanja, tj. posjedovanja realističkih očekivanja od sebe.</li> </ul>

Tablica br.3 – Razine rizika

Kao rezultat ovakvih teoretskih promišljanja ističe se važnost učenja **EMOCIONALNIH I SOCIJALNIH VJEŠTINA I PONAŠANJA**. Emocionalna “re-edukacija” uključuje prepoznavanje i imenovanja osobnih osjećaja i jačine osjećaja te svakako prepoznavanje razlike između osjećaja i djelovanja. Umijeća ponašanja uključuju dugotrajniji proces učenja i vježbanja upravljanja osjećajima (osobnim dakako), odgađanjima nagrade, sposobnosti upravljanja nagonima, umanjivanje stresa.

Osim verbalne ( postavljati jasna pitanja, učinkovito reagirati na kritiku, oduprijeti se negativnim utjecajima, slušati druge, pomagati drugima) još važnija je neverbalna komunikacija (korištenje kontakta očima, izrazima lica, govorna intonacija, geste, zagrljaj...).

Djeca i mladi koji su uznemireni ili pokazuju rizične oblike ponašanja često su preosjetljivi na načine komuniciranja drugih ljudi. Uzroci takvih ponašanja često su skriveni u primarnoj obitelji ili u odnosima s vršnjacima. Tijekom odrastanja nisu imali povjerljive odnose i iskusili su nedostatak interesiranja, poštovanja ili čak ljubavi. Preosjetljivost rizičnih mladih osoba i djece jednaka je za verbalnu i neverbalnu komunikaciju.

#### **UČINKOVITA RODITELJSKA PONAŠANJA UKLJUČUJU SPECIFIČNOST PONAŠANJA KOJE RODITELJ POKAZUJE I OČEKUJE:**

- Specifičnost se odnosi na iznošenje detalja o znanju, stavu i ponašanju.
- Praktičnost pokazuje kakva vrsta ponašanja se očekuje i plan za postizanje upravo tog ponašanja.
- Uključivost vodi računa o interesima i preokupacijama.
- Realnost je mogućnost provedbe ponašanja u svakodnevnim aktivnostima.
- Konkretnost pokazatelja u odnosu na željeno ponašanje i objašnjava posljedice.

## 4 Dobar odnos

*”Koristeći u velikoj mjeri prisilu, povremeno možemo kontrolirati aktivnosti drugih ljudi, ali nikada ne možemo kontrolirati njihove misli. A čim nas se te osobe oslobode, tj. kada nam više nisu u vidokrugu, mogu činiti što im je drago. Koliko će to odstupati od onoga što želite da čine (a vaš tinejdžer uvijek zna što od njega očekujete) – to će ovisiti o jakosti vašeg odnosa. Što je taj odnos jači, to će se on više ponašati onako kako vi želite da se ponaša u vrijeme kad je prepušten sam sebi. Snaga vašeg odnosa – jedina je kontrola nad vašim djetetom.”*

W. Glasser

Odnos roditelj-dijete često je ugrožen sukobima potrebe za moći i potrebe za ljubavlju. Razdoblje adolescencije, kada tinejdžeri teže k samostalnosti i neovisnosti, lako dovede roditelja u iskušenje da pokazuje i dokazuje moć na uštrb odnosa u kojem će se oboje osjećati povezano i blisko. Podijeliti moć je umijeće dobrog voditelja koje bi roditelji trebali prakticirati. Tek tada imaju veliku šansu da izbjegnu borbu za (pre)moć koja iscrpljuje i dovede, u konačnici, do stanja bespomoćnosti: ”Radi što hoćeš, samo me pusti na miru...”. Izjava opisuje roditelja koji je umoran i nemoćan, i koji želi odustati od svoje roditeljske odgovornosti.

Moć u službi ljubavi i povezanosti

UVAŽAVANJE UMJESTO OMALOVAŽAVANJA  
VJEŠTINA UMJESTO SUPARNIŠTVA  
DIJALOG UMJESTO MONOLOGA  
VOĐENJE UMJESTO VLADANJA  
INICIJATIVA UMJESTO POVLAČENJA

Mnogi roditelji očekuju od djece zahvalnost i “vraćanje duga”. Zreo i odgovoran roditelj razumije da mu dijete ništa ne duguje, a posebno da nije dužno radi roditelja žrtvovati svoje izbore. Nezrelo očekivanje roditelja da dijete ispunjava njihove potrebe jedan je od najčešćih uzroka patnje, emocionalnih poremećaja, krivnje i problema u odnosima koji se u pravilu prenose iz generacije u generaciju. Dijete ima potrebu vjerovati važnim odraslima i ta potreba je toliko jaka da je uzrok

velikom dijelu naših trauma i ograničavajućih uvjerenja; stvaramo ih da bi bili sposobni nastaviti vjerovati roditeljima i održati odnos s njima koji nam garantira preživljavanje. Uz potrebu za povjerenjem vezana je i potreba da volimo i budemo voljeni. Malo djetete će mnoge obrambene mehanizme aktivirati kako bi moglo pokazivati i dobivati znakove ljubavi.

Kad se važni odrasli prepucavaju preko djeteta nastojeći ga uvjeriti da je jedan u pravu, a onaj drugi ne, to je zbunjujuće i zastrašujuće za djetete. To može utjecati na doživljaj svijeta kao nesigurnog mjesta i razviti probleme s povjerenjem u ljude ili samog sebe. Neka od te djece, ovisno o drugim okolnostima, mogu zaključiti da ne mogu vjerovati nikome, a neki odrastaju u povodljive osobe koji vjeruju svakome osim sebi.

Djeca mogu biti objekt prebacivanja odgovornosti za svoje osjećaje – odrasla osoba koju ponašanje djeteta na bilo koji način iritira, u pravilu će automatski pretpostaviti da je djetete u krivu i neadekvatno se ponaša, umjesto da provjeri pozadinu vlastitih osjećaja ili barem uzroke ponašanja djeteta.

Roditelji se ponašaju prema djeci s visoka i bez poštovanja samo na temelju okolnosti da djeca imaju mnogo manje iskustva i sposobnosti izražavanja. Odrasli koji s djecom komuniciraju grubo, hladno, zapovjednički i s prezirom, češći su nego oni koji s djecom komuniciraju kao s ravnopravnom osobom po vrijednosti i sposobnosti da osjeća, ako već ne po iskustvu. Vlastitoj djeci teško dopuštamo da se razlikuju i žive vlastiti život i uvjerenja. Ljudi koji su orijentirani na materijalno u tom će području ograničavati ili zahtijevati od djece, dok će im njihove ideje i uvjerenja biti mnogo manje važni. Intelektualno orijentirani ljudi stavljat će manji naglasak na formu, ali će teže prihvatiti drugačiji način razmišljanja kod djece. Skloni smo želji da se ljudi koji su nam dragi slažu s nama i u najboljoj namjeri možemo djecu nastojati kruto kontrolirati i uvjetovati im ljubav.

Roditelji nastoje djeci pružiti najbolje što mogu pa kad se kod djece pojavi neželjeno i nezdravo ponašanje, ono se pripisuje utjecaju vršnjaka, medija. Vršnjaci i mediji postaju djetetu važni nakon što već prođu najvažnije godine oblikovanja ličnosti (a to su prve tri godine života, što je rijetko shvaćeno). No čak i tada kad se njihov utjecaj pojača, tj. vanjski aspekti, ne mogu ni izdaleka toliko brzo i moćno oblikovati



djetetovu osobnost koliko je oblikuju rani i nesvjesni utjecaji, nego se jedino mogu nadograditi na elemente već prisutne u djetetovom iskustvu i osjećajima.

Povjerenje se gradi održavanjem obećanja i iskrenošću. Djeca uče oponašanjem onoga što vide. Riječi neće imati značenja ako dijete ne vidi djela. Ohrabrimo dijete kad nam povjerava stvari koje su njemu važne i ojačajmo dijete tako da mu pokažemo njegovu važnost u obitelji.

Važno je prihvatiti dijete onakvo kakvo ono jest, a ne zahtijevati da se ono ponaša u skladu s roditeljskim fantazijama. Djeca teže odrastanju pa ih se ne smije zbog posesivne roditeljske ljubavi prisiljavati da ostaju pokorna djeca prema potrebama roditelja. Kvalitetno roditeljstvo doprinosi razvoju dječjeg pozitivnog ponašanja. Roditelji i dijete stvaraju atmosferu u kojoj jedno drugo vide kao odgovorna i zrela ljudska bića.

ULOGA RODITELJA	ULOGA DJETETA
podržavanje djeteta u odrastanju i stvaranju vlastite osobnosti	poštivanje roditelja (njihove prošlosti i iskustva)
odvajanje i izgradnja neovisnog života	usmjeravanje na vlastiti život
	preuzima i živi vlastitu odgovornost

Tablica br.4. – Reciprocitet odnosa

## 5 Postavljanje granica

*"Djeca nikada nisu bila dobra u slušanju odraslih. Ali nikada nisu propustili da ih imitiraju."*

James Baldwin

Mnogi roditelji će se složiti da je jedan od najtežih oblika iskazivanja ljubavi prema djeci postavljanje granica.

Jasno određena pravila i granice su važna komponenta odgoja. Djeca, kao i odrasli, trebaju strukturu, okvire za djelovanje i jasna pravila; što je dozvoljeno, što se smije, što je prihvatljivo, a što nije. Obitelj je prvo mjesto učenja društveno prihvatljivog ponašanja, uočavanja i poštivanja granica, kako opće društvenih, tako i pojedinačnih. Zadatak roditelja je naučiti dijete da prihvati "Ne!". Jedino tako možemo očekivati da će se sutra oduprijeti i znati reći "Ne!". Ukoliko pravila i granice nisu jasno postavljene, dijete ne zna što roditelj (a kasnije društvo) očekuje od njega, zbunjeno je, ne zna "kojim smjerom" krenuti. Nestalni i promjenjivi zahtjevi roditelja jačaju osjećaj nesigurnosti i nepovjerenja, dijete gubi samopouzdanje i vjeru u sebe i svoje postupke.

Granice koje postavljamo djeci ne smije biti krute i preuske, s previše zabrana koje nisu logične nego samo odražavaju (ne)moć roditelja. Ukoliko smo ustrajni u postavljanju krutih granica samo zato što "Ja, Roditelj, tako kažem i tako treba biti!", možemo očekivati da će dijete ovako protumačiti naše odgojne poruke: "Roditelji ne cijene i ne uvažavaju moje mišljenje! Ne zanimaju ih moji problemi!, Ne vjeruju mi!, Misle da ne znam ništa!..."

**ŠTO MOŽEMO OČEKIVATI AKO SVOJIM ODGOJNIM STILOM STVARAMO OBITELJSKO OZRAČJE U KOJEM DIJETE NEMA MOGUĆNOST ILI SE BOJI IZRAZITI SVOJE POTREBE I OSJEĆAJE:**

- nesretno i tjeskobno/povučeno dijete,
- dijete s niskim samopouzdanjem i lošom slikom o sebi,
- dijete koje će naučiti kako ugoditi strogom roditelju i potisnuti svoje potrebe.

**ISTRAŽIVANJA POKAZUJU DA SU DJECA S NEGATIVNOM SLIKOM O SEBI U VEĆEM RIZIKU ZA KORIŠTENJE ALKOHOLA I DROGA I TEŽE SE ODUPIRU DRUŠTVENOM PRITISKU VRŠNJAKA.**

Granice djeci ne smiju biti ni tako široko postavljene kao da ih nema. Dijete će se ponašati preslobodno, ne samo u obitelji koja takvo ponašanje podržava nego i drugdje. Propustit ćemo ga naučiti poštivati i postavljati granice, a onda to može kasnije naučiti na bolnim osobnim iskustvima. Djecu trebamo pripremiti da postoje posljedice koje nisu uvijek bezazlene.

**ŠTO MOŽEMO OČEKIVATI AKO JE ODGOJNI STIL RODITELJA POPUSTLJIV (PERMISIVAN):**

- nesigurno i nezaštićeno dijete
- dijete bez osjećaja odgovornosti, prema sebi i prema drugima
- nezrelo i razmaženo dijete – "mali tirani"
- dijete sa slabom samokontrolom, uvijek očekuje "odmah i sada", ne zna odgoditi zadovoljenje potrebe.

**DJECA POPUSTLJIVIH RODITELJA SKLONIJA SU EKSPERIMENTIRANJU I TRAŽENJU ZADOVOLJSTVA U UPOTREBI ALKOHOLA I DROGA.**

Pri postavljanju granica i pravila ponašanja važno je voditi računa o tome da su granice putokazi, smjernice i da im je svrha omogućiti djetetu snalaženje i onda kada roditelj nije uz njega. Uloga roditelja je osnažiti dijete/mladu osobu kako bi bilo spremno slobodno donositi odluke, izabirati posljedice svojih ponašanja, odnosno preuzimati odgovornosti.

**ŠTO AKO DIJETE UČESTALO "KRŠI" DOGOVORENA PRAVILA PONAŠANJA:**

- ne žurite s kaznama i zabranama
- usuglasite stavove s drugim roditeljem, preispitajte obiteljske vrijednosti i odgojne ciljeve (što želite prenijeti djetetu, što ćete mu "spakirati u kovčeg" za budućnost?)
- vodite računa o načinu (detaljnije u dijelu o komunikaciji), a ne samo o sadržaju poruke koju prenosite djetetu
- preispitajte jesu li pravila i granice prestrogi, ima li ih previše, jer previše pravila može ukazivati na nedostatak uzajamnog uvažavanja i roditeljsku nemoć,
- istražite djetetove želje, potrebe i osjećaje. Budite djetetu podrška i pomozite mu da odgovorno, prema sebi i drugima, zadovoljava želje i potrebe i razvija pozitivne osjećaje. Dakle, budite ustrajni i dosljedni reći "Ne!" kada je nužno.
- Djeca nas uvažavaju zbog toga kakvi smo, a ne samo zato što smo roditelji. Poštivanje granica je znak uzajamnog uvažavanja.
- Ne zaboravite: djeca su promatrači, odgajajte dobrim primjerom!

## 6 Nagrada i kazna

Pred nekim problemom, lošim ishodom, budalaštinom pitanja koja si trebamo postavljaju prije nego djelujemo

KOJI JE PROBLEM?

TAJ PROBLEM PRIPADA MENI ILI PRIPADA MOM DJETETU?

KOJA JE MOJA NAKANA?

JE LI MOJ STAV PEDAGOŠKI? UČI LI GA ČEMU?

### Vježba br. 3: Utvrđivanje vlasništva problema

Pročitajte dolje navedene tvrdnje koje opisuju različite situacije.

Ako osjećate da ponašanje ukazuje na djetetov problem, upišite broj tvrdnje u četverokut "Dijete ima problem".

Ako vam se čini da ponašanje stvara problem okolini, upišite broj tvrdnje u četverokut "Odrasli ima problem".

Ako ni jedno nema problema, smjestite ga u četverokut "Nema problema".

DIJETE IMA PROBLEM

NEMA PROBLEMA

ODRASLI IMA PROBLEM

1. Vaše dijete vam kaže da je zabrinuto zbog mogućeg neuspjeha u važnom školskom testu.
2. Vaša kćer se ne slaže s bratovim prijateljima.
3. Vaša djeca često ostavljaju nered u kuhinji koju vi onda pospremate
4. Vaše dijete uči svirati gitaru i traži od vas da ga slušate.
5. Vaše dijete nije došlo kući na vrijeme da ga odvedete na pregled koji ste već i platili.
6. Vaša beba plače dok prima cjepivo.
7. Vaša kćer često ustane prekasno, kasni na autobus, a zatim vas moli da je vozite u školu.
8. Vaš sin je nesretan jer nije dobio posao preko ljeta.
9. Vaše dijete počinje plakati svaki put kad ga ostavljate nekome na čuvanje, a vi znate da je ta osoba dobra i pouzdana.
10. Djeca vas zadirkuju jer idete u školu "kako biti bolji roditelj".
11. Vaše dijete se boji mraka, počelo je dolaziti u vaš krevet svaku noć.
12. Vaša obitelj često diskutira o tome da bi trebalo koristiti policijske metode u odgoju djece.

Događa se da smo se, po automatizmu, utekli kažnjavanju. Kažnjavanje je poniženje. Zbog toga ono je anti-edukativno. Ono uspostavlja moć odraslog nad djetetom, a ne svijest o zabludi. Ono je općenito bez odnosa s "krivicom", insistira na osjećaju krivnje djeteta, a ne na popravljanju. Roditelji često kažnjavaju refleksno, ne misleći na to, jer su oni sami bili kažnjavani. I usprkos činjenici da znaju dakle kako ih te kazne nisu gotovo ničemu naučile, oni se i sami služe njima.

Kazniti dijete borba je protiv osjećaja nemoći. Kažnjavajući, mi si dajemo iluziju da djelujemo, da "nešto činimo" da bi stvari išle bolje. Kad se uostalom roditeljima sugerira da je kažnjavanje nekorisno, oni često reagiraju krikom srca: "Ali ne mogu ga pustiti da nastavi tako, treba doista nešto učiniti."

Da nismo robovi igre moći projicirane u našem djetinjstvu, većina bismo se služili sankcijama nego kaznama.

Sankcija je logična posljedica prekršaja. Ona se može postaviti samo ako je pravilo bilo izričito. Ne možemo grditi dijete koje nije znalo da ne može rezuckati zavjese. Drugi put, da. Sankcija čini dijete odgovornim, ono se navodi da postane svjesno posljedica svojih čina. Najbolja je sankcija popravljanje (očisti mrlju na stolnjaku, opet uspostavi povjerenje, ponovno oboji zid...).

Razmjerno i u izravnom odnosu prema pogrešci ili prekršaju, ona se ne zanima ni za krivnju ni za krivca, ima za cilj izbjegavati sram i dopustiti djetetu da podnese u sebi određen osjećaj krivnje.

## Vježba br. 4: Za razmišljanje...

### JA NIKAD NE KAŽNJAVAM

1. Jer se bojim da me moje dijete neće više voljeti.
2. Jer primjenjujem sankcije koje pozivaju na odgovornost i popravljanje  
= Prođite izravno na slijedeći niz.

### DOGODI MI SE DA KAZNIM

1. Jer ne pravim razliku između sankcije i kažnjavanja.
2. Jer je to jedina stvar koju sam naučio.
3. Jer je to ono što sam podnosio kao dijete. I jer smatram da je to bilo za moje dobro.

DOGADA LI MI SE da svojoj djeci nametnem kazne koje sam ja sam primio u svome djetinjstvu? Koje? Uzimam neko vrijeme da promatram svoja stvarna ponašanja u danoj situaciji i da razmišljam o tom pitanju, na koje odgovor, sve u svemu, nije tako očit.

RAZMIŠLJAM o trima počinjenim prijestupima ovih zadnjih vremena od moga djeteta. Koju sam popravnu sankciju bio mogao postaviti?

ODMJERAVAM razliku između sankcije i kazne.

Ovo upamtite  
**PRINCIPI PRIRODNIH I LOGIČNIH POSLJEDICA**

1 Nagrada i kazna ne dozvoljavaju djeci da donose vlastite odluke i da budu odgovorna za svoje ponašanje.

2 Prirodne i logične posljedice omogućuju djeci učenje iz prirodnog reda u svijetu (npr. ako neće jesti, bit će gladna)

3 Logične posljedice omogućavaju djeci učenje iz socijalne realnosti (npr. ako ne ustanu na vrijeme, zakasnit će u školu)

4 Da bi posljedice bile efikasne, moraju biti logične djeci.

5 Doživljavanje logičnih posljedica potiče djecu na odgovorne odluke i ne pojačavaju njihovu ovisnost. Efikasne su samo ako se izbjegnju skriveni motivi odraslih (npr. pobjeđivanja i kontroliranja)

6 Budite postojani i ljubazni. Postojanost znači ponašati se dosljedno, a ljubaznost se odnosi na način na koji predlažete izbor.

7 Manje govorite, više radite.

8 Kad umjesto djece radite ono što ona mogu sama, lišavate ih samopoštovanja i osjećaja odgovornosti.

9 Razlike između kažnjavanja i logičnih posljedica:

- *Kažnjavanje pokazuje snagu osobnog autoriteta. Logične posljedice nisu osobne i pokazuju realnost socijalnog reda.*

- *Kažnjavanje se rijetko odnosi na loše ponašanje. Logične posljedice su u logičnom odnosu s lošim ponašanjem.*

- *Kažnjavanje govori djetetu da je ono loše. Logične posljedice ne uključuju moralno suđenje.*

- *Kažnjavanje je usmjereno na prošlost. Logične posljedice se odnose na sadašnje i buduće ponašanja.*

- *Kažnjavanje je otvoreno ili prikriveno povezano s prijetnjom. Logične posljedice se osnivaju na dobroj volji, a ne na osveti.*

- *Kažnjavanje traži poslušnost. Logične posljedice dozvoljavaju izbor.*

10 Izbjegavajte sukobe, oni ukazuju na nedostatak poštovanja prema drugoj osobi. Ne dajte se niti uvući u sukob, jer to ukazuje na nedostatak poštovanja prema sebi.

11 Stupnjevi u primjenjivanju logičnih posljedica:

- *Omogućite djetetu izbor i prihvatite njegovu odluku. Govorite prijateljskim tonom.*

- *Kad primjenjujete posljedice lošeg ponašanja, uvjerite dijete da će moći ponovno pokušati drugom prilikom.*

- *Ako se loše ponašanje ponavlja, produžite vrijeme koje mora proći do ponovnog pokušaja.*

12 Budite strpljivi, trebat će duže vrijeme dok se ne pokaže efikasnost korištenja prirodnih i logičnih posljedice

## 7 Komunikacija

*“Kada sam bio dečko od 14 godina moj je otac bio toliko neuk da sam ga jedva podnosio u svojoj blizini. Međutim, kada sam napunio 21 zaprepastio me koliko je on u sedam godina naučio.”*

Mark Twain

Komunikacija od lat. *communicare* – učiniti općim, što znači: pripćenje, saopćenje, izlaganje, biti u vezi, spajati. Komunikativan je pristupačan u ophođenju s ljudima, razgovorljiv. Oblici verbalne komunikacije su slušanje, govorenje, pisanje i čitanje. Komunikacija između roditelja i djece se najvećim dijelom odvija pomoću govora i slušanja, ali i pogledom, izrazom lica, pokretom, bojom glasa. Pri govornom komuniciranju, osim samih riječi, komponente koje će utjecati na to kako će drugi razumjeti našu poruku su: glas (boja, ton, brzina govora, glasnoće, pauze, izgovor), korištenje tijela (naše neverbalno, mimika i gestikulacija), okolina gdje se komunikacija odvija. Razgovor je vještina oblikovanja i slanja, te osiguranja prihvaćanja i djelovanja poruke. Mi smo odgovorni za slanje, ali i za primanje, te djelovanje naše poruke. To je posebno važno u odnosu roditelj – dijete, budući da je to komplementaran a ne simetričan odnos. Roditelj je odgovoran za odnos, njemu ostaje zadaća i obveza da provjeri kako je dijete razumjelo poruku koju mu je roditelj uputio. Preispitivanjem i promjenama neadekvatnih akcija, poboljšat ćemo komunikaciju i odnos s djetetom.

Komunikacijske vještine pomažu odraslima da stupe u svijet djece i mladih suosjećajno i brižno učeći ih kako da osvijeste osjećaje i primjerenore reagiraju na njih. Iskrena komunikacija s nekim znači da su naše misli, osjećaji, djela i riječi, koje idu van, usuglašeni. Razgovor nije samo sadržaj koji izgovaramo, već mu pripada i ono što ostaje neizgovoreno za vrijeme razgovora (kontakta). Roditelji ne moraju uvijek biti spremni i raspoloženi za razgovor s djecom.

Roditeljstvo se sastoji od beskrajnog niza događaja, povremenih incidentata i iznenadnih kriza na koje treba brzo reagirati. Način na koji ćemo to učiniti utječe na djetetovu osobnost i samopoštovanje. Roditelji vole svoju djecu i dobronamjerni su, a znaju okrivljavati, posramiti, ismijavati, prijetiti, drže prodike i moraliziraju. To čine jer nisu svjesni destruktivne snage riječi. Hvataju sebe kako izgovaraju stvari koje su slušali od vlastitih roditelja, stvari koje nisu namjerali izgovoriti i čiji se ton i njima samima ne sviđa. Nedostatak znanja i razumijevanja je posljedica takve komunikacije i odnosa s djecom.



U situaciji kad su ljudi pod stresom, kad gube samopouzdanje i postaju nesigurni, najčešće se ponašaju po nekom od njima svojstvenih obrambenih komunikacijskih obrazaca. Tijekom svoje prakse obiteljska terapeutkinja Virginia Satir otkrila je i klasificirala univerzalne obrasce načina komuniciranja:

**1. pomirivanje / ublažavanje**, prezentiranje malim (znam da sam glup-a). Pomirivač govori načinom koji nastoji svima udovoljiti, izbjegavajući sukob, ispričavajući se i nikada se ne suprotstavljajući, bez obzira o čemu se radi;

**2. optuživanje**, učiniti drugu osobu malom i /ili napasti je. Optuživač uvijek pronalazi pogreške, ponaša se superiorno i kao da poručuje “da nije tebe, sve bi bilo dobro”;

**3. pametovanje**, prezentirati se velikim ( ja to znam puno bolje...). Pametnjaković je vrlo korektan i vrlo razuman, koristeći se pretjerano razumnim, preciznim, “pametnim” riječima s detaljnim opisima, poziva na autore, knjige, teorije i vlastitu učenost pretjerano racionalizirajući;

**4. izbjegavanje / ometanje, povlačenje** ( ako ti sve znaš bolje, ja onda nisam potreban-a). Ometalo čini i govori sve što je irelevantno u odnosu na ono što govore ili čine drugi. On nikada ne daje odgovor na pitanje, ignorira ga i postavlja pitanja na pogrešnom mjestu.

Ovakve obrambene obrasce često koristimo nesvjesno, što znači da ih možemo osvijestiti i mijenjati. Usklađenom i otvorenom komunikacijom sudjelujemo u iskrenoj razmjeni osjećaja, misli, potreba, doživljaja. Važno je da dijete stječe samopouzdanje.

Dobra komunikacija podrazumijeva da znate prepoznati obrambene manevre druge osobe u komunikaciji te da na njih ne reagirate na isti način, služeći se manevrima. Prekidanje starih obrazaca i odustajanje od naučenih komunikacijskih uloga nije lagano. Strah od odbacivanja najjača je prepreka i često se javlja u obliku sljedećih rečenica: “Neću se nekome svidjeti, mogu pogriješiti, netko će me kritizirati, bit ću previše nametljiva, mislit će da nisam dovoljno dobra, vidjet će se da nisam savršena.” Mogućnost da se nekome nećemo svidjeti i vjerojatnost pogreške su realne. Nametljivost ima i svojih prednosti, a nije najgora stvar na svijetu da netko misli da nismo dovoljno dobri ili savršeni. Roditelji koji razvijaju ovakva razmišljanja u dobrom su kontaktu s vlastitim osjećajima, tijelom i mislima te kao takvi mogu s djecom komunicirati iskreno i otvoreno ostvarujući bliskost i povjerenje.

Za zdrave odnose unutar obitelji važna je jasna i nemanipulativna komunikacija u skladu sa samom sobom. To znači da vlastite potrebe, želje i osjećaje direktno i jasno izražavamo drugima.

Komunikacije je kompleksan proces koji uključuje različite faktore: poput samopouzdanja, savjesti, motiva i obrambenih manevara. Samopouzdanje je važan dio osobnosti i sve što radimo i svi odnosi s drugima utječu na samopouzdanje. Kroz proces komunikacije saznavamo kako nas drugi doživljavaju, odnosno, ako nas netko vidi u pozitivnom svjetlu to će povećati naše samopouzdanje. Ako mislimo da nas netko vidi u negativnom svjetlu, to može ugroziti naše samopouzdanje. U dobroj komunikaciji se poštujemo i ne narušavamo samopouzdanje druge osobe, a ako je ono poljuljano, to otežava proces komunikacije. Sve što radimo, radimo s ciljem da bi održali, povećali i/ili obranili svoje samopouzdanje.

## 7.1. Aktivno i pasivno slušanje

*“Razlog zbog kojeg imamo dva uha, a samo jedna usta je da bi mogli više slušati a manje govoriti.”*

Latinska poslovice

Postoje momenti kada možemo slušati, a da zapravo ne čujemo što nam se govori ili može nam se desiti da čujemo ono što sugovornik nije rekao. U takvim situacijama naša pozornost bila je usmjerena na nešto drugo.

Slušanje kao komunikacijska vještina uključuje usmjeravanje pozornosti, interpretacije i pamćenje onoga što smo zaista čuli. Dakle, dolazimo do definicije aktivnog slušanja što znači slušati usredotočeno, slušati s empatijom i prihvaćanjem druge osobe, te slušati odgovorno. Gdje god se ljudi nađu zajedno, nastoje biti slušani, međutim, vrlo su rijetko slušani jer osoba koju nastoje pridobiti da ih sluša, vrlo nestrpljivo čeka šansu da – bude slušana.

## 7.1.1. Upute za aktivno slušanje

### ODLUČITE DA ĆETE SLUŠATI

- Na početku razgovora recite sami sebi “Sad ću slušati”
- Već sama ta nakana poboljšat će vašu sposobnost slušanja

### GLEDAJTE SUGOVORNIKA U OČI

- Ukoliko govorite ne gledajući sugovornika u oči, najvjerojatnije će pomisliti kako ste nezainteresirani, distancirani ili da nešto skrivate
- Ljudi procjenjuju po vašim očima
- U razgovor unesite i neke neverbalne znakove poput klimanja glavom ili govorom tijela.

### PITAJTE!

- Razmišljajte o onome što čujete i postavljajte pitanja, tako možete razjasniti sebi neke stvari koje niste dobro razumjeli, a i dajete sugovorniku do znanja da ga stvarno slušate

### PARAFRAZIRAJTE

- Parafrazirajte znači vlastitim riječima ponoviti ono što ste čuli npr.”Ako sam te dobro razumio, kažeš da...?” ili “Znači li to da...?”
- Ovo vam pomaže da uvidite koliko ste pažljivo sugovornika slušali i razumjeli

### NEMOJTE PREVIŠE GOVORITI

- Većina ljudi radije govori, nego sluša– Koliko puta ste se uhvatili ne slušajući nego razmišljajući što će te reći kada druga osoba prestane govoriti
- Ako vam je cilj slušati, nemojte govoriti jer je to nemoguće u isto vrijeme

### NEMOJTE PREKIDATI

- To se obično doživljava kao omalovažavanje, neuvažavanje i osobni napad

### ISKORISTITE ŠUTNJU

- Većina ljudi teško podnosi periode šutnje i želi ih što prije prekinuti
- Periodi šutnje nisu loši jer vam mogu pomoći da razmislite ili da date drugoj osobi šansu dokaže nešto za što joj treba vremena

### IZBJEĞAVAJTE POKRETE KOJE OMETAJU

- Dok slušate ne gledajte na sat, ne listajte papire
- Sve to govori da vam nije stalo do osobe i što ona govori, da vam je dosadno i danajvjerojatnije nećete čuti sve što vam kaže.

## 7.1.2. Glavne tehnike slušanja

1. EMPATIJA – Što znači staviti se na mjesto druge osobe, ohrabriti je više kretanjima nego riječima, kako bi vidjela da joj pružate potporu i shvaćate je
2. ANALIZA – Koristite se pitanjima da bi ste izvukli što druga osoba misli i zašto to misli
3. SINTEZA – Jasno izrecite ono što mislite da vam druga osoba govori. Ona potom može ili potvrditi ili preinačiti ono što ste rekli

Što možemo učiniti ako zamijetimo da nas druga osoba ne sluša?

- moguće da nije zainteresirana za tu temu,
- možda govorimo presporo i monotono
- sugovornik možda trenutno ima važnijeg ili hitnijeg posla i sl.

U svakodnevnom životu loše slušanje je češće pravilo nego izuzetak. Ponekad loše slušamo druge ljude i rijetko to zapažamo, ali često uočavamo da druga osoba ne sluša nas.

## 7.1.3. Kako prepoznati loše slušanje ?

### PSEUDO SLUŠANJE

Situacija u kojoj osjećamo da bi smo trebali slušati, ali nas ono što druga osoba govori u opće ne zanima i ne slušamo je. Tada se pravimo da nas zanima, ali krivim pokretima tijela i prenaplašenom kretanju otkrivamo se i sugovornik postaje svjestan da se ne radi o pravom slušanju.

### PASIVNO SLUŠANJE

Nije nam do govorenja pa se prepuštamo slušanju. Zavalimo se u stolicu, pokrivamo usta da bi smo sakrili povremeno zijevanje, pogled nam luta i rijetko gledamo sugovornika u oči.

### OTIMANJE RIJEČI

Dok druga osoba govori nestrpljivi smo, lupkamo prstima ili se igramo nekim predmetom, jer želimo govoriti. Stoga slušamo tek toliko da bi mogli ugrabiti priliku za vlastiti nastup.

### DOSLOVNO SLUŠANJE

Učinkovito slušati znači primati verbalne i neverbalne signale.

### SLUŠANJE IZ ZASJEDE

Riječ je o slušanju koje ima za cilj napad na drugu osobu. Slušamo ali samo kako bi smo uočili pogreške u izlaganju i napali je.

### **Prepreke koje stvara slušatelj:**

UKLUČUJE ONO ŠTO NE BISMO TREBALI GOVORITI I ŠTO OMETA PROCES SLUŠANJA.

1. USMJERAVANJE – preuzimanje kontrole nad onim o čemu bi sugovornik mogao govoriti
2. OPTUŽIVANJE – možete reći kako ste se osjećali, ali nemojte za to optuživati drugu osobu
3. AGRESIVNOST – izbjegavajte rečenice s ciljem da drugoj osobi nanesete bol ili je ponizite
4. savjetovanje i podučavanje – ne dati sugovorniku dovoljno prostor i vremena da sam dođe do rješenja svog problema. Skloni smo ponašati se kao da jedino mi znamo što je najbolje
5. NEUVAŽAVANJE TUĐIH OSJEĆAJA – ne nametati što bi sugovornik trebao osjećati. Svatko ima pravo na svoje osjećaje, pa makar bili neprikladni
6. NEPRIKLADNO PRIČANJE O SEBI – izbjegnite govorenje o sebi
7. ETIKETIRANJE I POSTAVLJANJE DIJAGNOZE – saslušajte sugovornika i shvatite njegov način gledanja na problem
8. PRETJERANO INTERPRETIRANJE – vaše viđenje sugovornikova ponašanja ne mora imati nikakve veze s onim što ta osoba sama misli.

### **Vježba br. 5: Znete li slušati?**

KADA NEKOG SLUŠATE VI:

Gledate osobu koja govori? DA NE

Pratite slušanje mimikom i pokretima? DA NE

Razmišljate o tome što osoba govori? DA NE

Suosjećate s tom osobom? DA NE

Postavljate pitanja ako ne razumiješ? DA NE

Pokušavate se staviti u položaj te osobe? DA NE

Povremeno reinterpreterate što osoba govori da se uvjerite da li dobro razumijete? DA NE

Pomažete osobi da si razjasni svoj problem? DA NE

Pružate podršku osobi da sama riješi svoj problem? DA NE

NAPIŠITE TRI NAČINA KAKO ĆETE POKUŠATI UNAPRIJEDITI SVOJE SLUŠANJE:

---

---

---

## 7.2. Kako razgovarati? Jačanje pozitivne slike o sebi.

Kako govoriti o djetetovom ponašanju da bismo ju olakšali da se ponaša dobro i osjeća dobro kad misli o sebi?

### **IZRAZI KOJI SE ODNOSE NA OSOBNOST NASUPROT IZRAZA KOJI SE ODNOSE NA PONAŠANJE**

**Način na koji većina odraslih govori djeci otežava im život i škodi. Obično govorimo:**

“Ne želim da budeš tako neodgovoran/na.”  
“Zašto moraš biti nemiran/na?”

Kad ovako govorimo, djelujemo kao da su neodgovornost i nemirnost stalna crta osobnosti, kao da je to ono što dijete jest: “Ivan ima smeđu kosu, plave oči i hiperaktivan je”. Kad ovo čuje Ivan, možda će se osjećati loše što je hiperaktivan, ali kako to čuje kao nešto što on jest, to nije nešto u vezi čega bi on mogao išta poduzeti. Bolje je komentirati Ivanovo ponašanje na takav način da on zna da ima izbor: “Ivane, ne želim da skačeš po sobi, pa ako to želiš raditi, možeš u dvorištu ili smisli nešto mirnije.” zamislite da ste vi Ivan i osjetite na koju od ovih rečenica biste lakše reagirali pozitivno.

Nismo nazvali Ivana zločestim i hiperaktivnim djetetom, samo smo govorili o njegovom ponašanju i rekli mu kakve izbore ima. Ako želimo promijeniti ponašanje djeteta, olakšat ćemo sebi posao ako budemo govorili o posebnom ponašanju, a ne o djetetovoj osobnosti. Stoga, jezik koji se odnosi na osobnost koristite onda kada se dijete ponaša dobro, tada će ono zadržati takvo ponašanje i bit će mu lakše izgraditi pozitivan osjećaj o sebi.

#### **PRIMJERI:**

“Višnja, hvala ti što si pomogla Ani, ti si zaista dobra prijateljica.”  
“To si dobro napravio, sjajan si u rješavanju problema.”

Naravno, mudro je umjereno koristiti ovaj oblik pohvale. Pretjerivanje bi moglo ohrabriti dijete da se suviše oslanja na vanjske pohvale i podršku, umjesto da otkrije užitak u kooperativnom djelovanju i načinu u kojem se poštuje druge.

## **IZRAZI KOJI SE ODOSE NA PRIVREMENOST NASUPROT IZRAZIMA KOJI SE ODOSE NA STALNOST (NEPROMJENJIVOST)**

Kad govorimo o djetetovom neprihvatljivom ponašanju imamo izbor. Možemo govoriti o ponašanju kao nečem privremenom ili kao nečem stalnom.

### **Obično govorimo:**

“Ti uvijek izazivaš”

“Svaki put kad ti dam neki zadatak, ti ga ne napraviš.”

“Stalno se okrećeš.”

“Nikad nisi miran za stolom.”

Ako djetetu govorimo ovako, ono dobiva poruku da se ponašalo na neželjeni način i da će to ponašanje uvijek trajati. Čak i ako smo u pravu, ovakvi izrazi uključuju pretpostavku (skrivenu poruku) da se ne može promijeniti.

### **Kad želimo da ponašanje bude privremeno, moramo koristiti privremeni jezik:**

“Sad si smetao drugima. Ako to budeš radio morat ćeš izaći na hodnik na neko vrijeme.”

“Znam da to ne želiš napraviti baš sad. Možeš to napraviti do sutra.”

“Ne želim da se okrećeš. Hoćeš li gledati naprijed tako da možeš bolje vidjeti?”

Ovakvi izrazi omogućuju djetetu da misli o nepoželjnom ponašanju kao privremenom.

## **KORIŠTENJE JEZIKA PRIVREMENOSTI I OPISA PONAŠANJA OSTAVLJA OTVORENA VRATA PROMIJENI.**

Dakle, KADE ŽELITE DA DIJETE NEŠTO U BUDUĆNOSTI RADI ČEŠĆE, govorite o tome koristeći jezik koji uključuje stalnost i izraze koji se odnose na osobnost.

KAD NE ŽELITE DA DIJETE NEŠTO RADI, opišite to koristeći jezik koji uključuje pretpostavku da je ponašanje privremeno.

PRIMJERI: “Pažljivi ste. Drago mi je da ste takvi.”

(Ako kažete: “Dakle, konačno ste jednom pažljivi, željela bih da budete takvi cijelo vrijeme.” – pretpostavljate da dijete većinu vremena nije takvo)

KORISTITE RIJEČNIK KOJI SE ODNOSI NA PONAŠANJE I PRIVREMENOST ZA NEPOŽELJNO PONAŠANJE KOJE NE ŽELITE ZADRŽATI!

KORISTITE RIJEČNIK KOJI SE ODNOSI NA OSOBNOST I RIJEČNIK STALNOSTI ZA ONA PONAŠANJA KOJA ŽELITE OHRABRITI.

### 7.3. JA–PORUKE nasuprot TI–PORUKAMA

Kako bi komunikacija s vašim tinejdžerom bila što učinkovitija, a vi se osjećali da ste uspjeli drugoj strani prenijeti misao, ideju ili neku vašu potrebu preporuča se korištenje tzv. JA–PORUKA nasuprot TI–PORUKAMA. U čemu je razlika? TI–PORUKE, ukoliko su izrečene u negativnom kontekstu, bivaju shvaćene kao napad na osobnost i izazivaju otpor jer sadrže riječ Ti izrečenu uz negativnu etiketu. Iza njih se zapravo krije omalovažavanje, okrivljavanje i prigovaranje. Djeca se zbog ovakvih poruka često osjećaju bezvrijednima, te postaju skloni suprotstavljanju i svađi. TI–PORUKE su obeshrabrujuće i ne potiču suradnju.

PRIMJERI TI–PORUKA:

- "Ti si lijen."
- "Gdje si bila, znaš li koliko je sati?"
- "Opet nisi oprao suđe!"
- "Kako se to ponašaš?"

Nasuprot TI–PORUKAMA roditelji imaju izbor što više se koristiti JA–PORUKAMA koje su specifične po tome što su sadržajem usmjerene na vas same, a ne na vašeg tinejdžera. Pritom jasno govore o ponašanju i izazvanim osjećajima, bez vrednovanja ličnosti ili osobe, te nikoga ne osuđuju ni okrivljuju. One su tehnika nenasilne komunikacije, i daju mogućnost iskazivanja potreba i želja. Konstruktivne su, konkretne i usredotočene na specifičan problem. Ovakve poruke mladima pomažu da uvide način na koji njihovo ponašanje utječe na vas. Ja-poruke otvaraju komunikaciju, pokazuju mladima da smo spremni na razgovor i na traženje obostrano prihvatljivog rješenja. Šaljemo im poruku da nam je osobno važno da s nama podjele svoje osjećaje i stavove, kako bi pridonijeli rješavanju problema. One ne vode izbjegavanju konflikta, već otvaraju komunikaciju oko uzroka konflikta.



**PRIMJERI JA – PORUKA:**

- “Kada ovako kasno ostaješ vani i ne javiš mi se, ja sam zabrinuta, jer ne znam gdje si.”
- “Kada se ovako umoran vratim sa posla i nađem pun sudoper posuđa, osjećam se loše, a volio bih da podijelimo odgovornosti.”
- “Razočarana sam tvojim neodgovornim ponašanjem i bojim se da ćeš radi toga jednog dana nastradati.”

**DOBRA JA – PORUKA SASTOJI SE OD TRI DIJELA:**

- Opisa ponašanja koje nam smeta bez osuđivanja
- Izražavanje svojih osjećaja
- Objašnjavanja konkretnih i stvarnih posljedica opisanog ponašanja

U koncept JA – PORUKE, kao četvrti dio, možete dodati i što biste željeli umjesto neprihvatljivog ponašanja ovisno o situaciji i razini nastalog konflikta.

- Što želim umjesto tog ponašanja

Svakako, da bi JA – PORUKA funkcionirala nužno je da sadrži tri osnovna dijela: “Kada se \_\_\_\_\_, ja se osjećam \_\_\_\_\_, zato što \_\_\_\_\_.”

<b>ZAPAŽANJE</b> Opis ponašanja koje mi smeta bez osuđivanja	Kad mi govoriš dok telefoniram....
<b>OSJEĆAJI</b> Izražavanje svojih osjećaja	... osjećam se neugodno...
<b>POSLEDICE/POTREBE</b> Razjašnjavanje stvarnih posljedica opisanog ponašanja na mene	... jer ne mogu čuti što mi Maja govori pa će razgovor trajati još duže.
<b>ŽELJE</b> Što želim umjesto toga	Želim da pričekaš da završim razgovor

Tablica br. 5: Dijelovi Ja – poruke

## Vježba br. 6: Oblikovanje jasne Ja - poruke

Ponašanje	Osjećaji	Posljedice
1. Kad ne dođeš na vrijeme s kući	Počnem se jako brinuti	Jer ne znam je li ti se nešto dogodilo/ ili kasnimo...
2. Kad me prekidaš dok razgovaram		
3. Kad ostavljaš ljepilo na dohvat bebi		
4. Kad skačeš po novom kauču		
5. Kad ostavljaš prijavu robu na podu u sobi		
6. Kad udariš mlađeg brata		
7. Kad uzimaš moj alat		
8.		
9.		
10.		

”JA poruke” često počinju riječju KADA. To znači da niste uvijek ljuti, nego samo ”kada...” Ovim porukama izražavamo:

1. šta se u nama zbiva u vezi sa nekim ponašanjem,
2. koje su naše potrebe ugrožene takvim ponašanjem
3. kako se osjećamo u vezi sa tim
4. na koji način bismo željeli da se situacija promjeni

**PREDNOST:** Ukratko, najveća prednost ovih poruka jeste što one objašnjavaju zašto vam nešto smeta, i ne kritiziraju samo dijete nego neki njegov konkretan postupak te koriste ”rječnik privremenosti”.

## Vježba br. 7: Oblikovanje jasne Ja- poruke

Za svaku od navedenih okolnosti napišite Ja-poruku:

1. Posudili ste kolegici s posla video kasetu s kulinarskim vještinama. No, kada ste nakon nekoliko dana pokušali pogledati ustanoviti ste kako nije ispravna.

Ja osjećam \_\_\_\_\_  
Kada ti \_\_\_\_\_  
Jer onda \_\_\_\_\_  
Željela bih \_\_\_\_\_

2. Rekli ste nešto prijatelju u povjerenju, ali sada ste saznali kako je to poznato mnogima.

Kada Ti \_\_\_\_\_  
Ja se osjećam \_\_\_\_\_  
Jer ja onda \_\_\_\_\_  
A želio bih \_\_\_\_\_

3. Za vrijeme utakmice koju gledate na TV u kući trešti glazba.

Kada ti \_\_\_\_\_  
Ja se osjećam \_\_\_\_\_  
Jer tada ja \_\_\_\_\_  
A želio bih \_\_\_\_\_

4. Vaš tinejdžer dolazi kući, razbacuje svoju obuću i odjeću, bez ikakvog reda.

Kad Ti \_\_\_\_\_  
Onda se ja osjećam \_\_\_\_\_  
Jer tada \_\_\_\_\_  
Želim da \_\_\_\_\_

## 7.4. Kako NE razgovarati? Blokade u komunikaciji

Blokade u komunikaciji izazivaju komunikacijski obrasci koje koristimo, a koji usporavaju, inhibiraju ili potpuno zaustavljaju dvosmjerni proces komunikacije koji je neophodan za rješavanje problema. Sljedeći primjeri ilustriraju loše komunikacijske obrasce koji izazivaju nemoć, povlačenje, otpor ili čak agresiju sugovornika.

### 1. ODREĐIVANJE, USMJERAVANJE, ZAPOVJEDANJE

Kazivanje djetetu da nešto učini, izdavanje naloga ili zapovjedi:

“Nije me briga što rade drugi roditelji, ti moraš obaviti posao u dvorištu.”

“Ne razgovaraj sa svojom majkom na takav način!”

### 2. OPOMENA, UKOR, PRIJETNJA

Kazivanje djetetu kakve će se posljedice dogoditi ako nešto ne učini:

“Ako to učiniš, bit će ti žao!”

“Još jedna takva tvrdnja i napustit ćeš sobu!”

“Bolje bi ti bilo da to ne činiš, ako znaš što je dobro za tebe!”

### 3. POTICANJE, MORALIZIRANJE, PRODIKA

Kazivanje djetetu što bi trebalo ili moralo činiti:

“Ne bi to trebao raditi!”

“Valja ti to napraviti...”

“Uvijek moraš poštivati starije!”

### 4. SAVJETOVANJE, PREDLAGANJE I DAVANJE RJEŠENJA

Kazivanje djetetu kako će riješiti problem, dajući mu savjete ili sugestije; pronalaženje odgovora ili rješenja umjesto njega:

“Pričekaj koju godinu dok odlučiš studirati.”

“Predlažem ti da o tome razgovaraš sa svojim nastavnicima.”

“Priatelji se i s nekim drugim djevojkama.”

### 5. PREDAVANJE, POUČAVANJE, LOGIČKO DOKAZIVANJE

Pokušaj utjecanja na dijete putem činjenica, protudokaza, logike, informacija, svojih mišljenja:

“Studentske godine mogu biti najljepše u životu.”

“Ako djeca nauče steći odgovornost u kući, postat će od njih odgovorni građani.”

“Gledaj to na način da tvoja majka treba pomoć oko kuće.”

“Kad sam bio tvoje dobi, morao sam dvostruko raditi koliko ti radiš.”

## **6. PRESUĐIVANJE, KRITIKA, NESLAGANJE, GRDNJA**

Negativna osuda ili ocjena djeteta:

“Ti ne misliš jasno.”

“To je nezreli stav.”

“Potpuno si u krivu.”

“Ne bih se s tobom više svađao.”

## **7. HVALJENJE, SLAGANJE**

Davanje pozitivne ocjene ili prosudbe, slaganje:

“No, mislim da si zgodna!”

“Ti imaš sposobnosti da to dobro učiniš.”

“Mislim da imaš pravo.”

“Slažem se s tobom.”

## **8. NADIJEVANJE IMENA, ISMIJAVANJE, POSRAMLJIVANJE**

Nastojanje da se dijete osjeća blesavo, svrstavanje djeteta, posramljivanje:

“Ti si jedno pokvareno derišće.”

“Pogledaj ovamo, gospodine Pametnjakoviću!”

“Ti se ponašaš kao divlja životinja.”

## **9. OBJAŠNJAVANJE, RAŠČLANJIVANJE, DIJAGNOSTICIRANJE**

Kazivanje djetetu koji su njegovi motivi ili raščlanjivanje zašto nešto čini ili govori; pripćavanje kako ste ga procijenili ili mu postavili dijagnozu:

“Baš si ljubomoran na Marka.”

“To si rekao da bi mi išao na živce.”

“Ti uopće u to ne vjeruješ.”

“Tako se osjećaš zato što nisi dobra u školi.”

## **10. UVJERAVANJE, SOUSJEĆANJE, TJEŠENJE, BODRENJE**

Nastojanje da se dijete osjeća bolje, neprestano mu govoreći o njegovim osjećajima, pokušavanje da se tih osjećaja riješi, umanjivanje snage njegovih osjećaja:

“Sutra ćeš se osjećati drugačije.”

“Svi to jednom to prolaze.”

“Ne brini, stvar će se riješiti.”

“Tako sam i ja znao misliti.”

### **11. ISTRAŽIVANJE, SUMNJA, PRESLUŠAVANJE**

Nastojanje da se nađu razlozi, motivi, uzroci; traženje više podataka radi pomoći u rješavanju problema:

“Kad si se počela tako osjećati?”

“Zašto toliko mrziš školu?”

“Tko ti je stavio tu ideju u glavu?”

“Što ćeš ako ne ideš na studij?”

### **12. ODVRAĆANJE, UZMICANJE, UDOBROVOLJAVANJE, ZABAVLJANJE**

Nastojanje da se dijete odvрати od problema: odvrtaćanje od samog problema; opuštanje djeteta, umanjivanje značaja problema, guranje problema u stranu:

“Jednostavno na to zaboravi.”

“Nemojmo o tome govoriti za stolom.”

“Ma daj – razgovarajmo o nečem ugodnijem.”

“Kako ide s tvojom košarkom?”

“Mi smo sve to već prošli.”

## 8 Samoprocjena

*“Mnogo je teže suditi o sebi negoli o drugima.”*

Antoine de Saint Exupery

Roditeljski odgoj je izuzetan proces, izmjena ljubavi, podrška i briga oko djeteta u njegovom odrastanju uz prisutnu samoprocjenu postupaka prema djetetu. Nije dovoljno reći da smo dobri roditelji, nego to i ostvariti. Jedan od oblika kojim djeca uče ponašanje je socijalno učenje ili učenje po modelu. Ovaj oblik učenja unutar obitelji, a i drugdje, događa se spontano. Moguće je da ga nikada ne osvijestimo ili pak da ga osvijestimo promatrajući sebe u zrcalu - kroz vlastitu djecu.

Zaključimo li nakon procjenjivanja i ocjenjivanja da smo nezadovoljni vlastitom djecom u nekim ili mnogim područjima, problemu možemo pristupiti na dva načina.

PRVI PRISTUP je već opisan u literaturi kao “SEDAM SMRTNIH NAVIKA”, odnosno zanovijetanje, prigovaranje, propovijedanje, vikanje, urlanje, kažnjavanje, optuživanje, manipuliranje, potkupljivanje, oduzimanje mobitela, zabrana izlazaka, i sl.

ŠTO MOŽEMO OČEKIVATI PRIMJENJUJUĆI OVAJ PRISTUP:

- trenutni “uspjeh”, prekidanje neželjenog ponašanja,
- narušavanje odnosa s djetetom jer (zlo)upotrebljavamo roditeljsku moć koja je i tako neupitna,
- otpor roditeljskoj prisili, burni ili povlačenjem u sebe.

Pušenje, uzimanje alkohola i droga je jedan od načina na koji mladi pružaju otpor roditeljskoj prisili. Opijanjem i drogiranjem pokušavaju uspostaviti narušenu ravnotežu i osjećati se dobro.

ŠTO SMO PROPUSTILI:

- razgovarati s djetetom: saslušati, istražiti, doznati i upoznati uzajamne osjećaje, misli i želje,
- zajednički razmotriti situaciju i ponašanja kojima nismo zadovoljni; objasniti djetetu posljedice njegovog ponašanja iz našeg kuta, graditi odnos, izraziti i uskladiti uzajamna očekivanja.

Druga mogućnost u problemskim situacijama je samoprocjena, odnosno usmjerenost na sebe i samoanaliza. Iako može zvučati apsurdno, samoprocjenjivati sebe, kada nismo zadovoljni djetetom dugoročno je puno učinkovitije nego prijetiti, kritizirati, kažnjavati... U odnosu roditelj-dijete vi ste voditelj, model koji dijete promatra i uči od vas. Puno više će naučiti iz dobrog primjera nego iz lošeg savjeta.

**Samoprocijenite svoja rizična ponašanja: pušenje, uživanje alkoholnih pića, brza vožnja, ispijanje kave, prekomjerno hranjenje, prekomjerni rad i nepoštivanje potrebe za odmorom... Jeste li zadovoljni? Ponašate li se u skladu sa vrijednostima koje zagovarate? Što želite postići, koji su vaši odgojni ciljevi (kratkoročni, dugoročni)? Kako to činite? Jeste li na dobrom putu?**

Imate li pravo tražiti i očekivati da dijete promijeni ponašanje ukoliko vi niste spremni mijenjati svoje? Samoprocjena je uvod, prvi korak k promjeni ukoliko ste spremni iskreno odgovoriti na postavljena pitanja.

### **Vježba br. 8: Pitanja roditeljima**

1. Prakticiram li strpljivost?
2. Slušam li doista svoje dijete?
3. Jesam li svjestan toga što moje dijete osijeća i misli?
4. Razgovaram li s poštovanjem sa svojim djetetom?
5. Držim li se obećanja koje sam dao?
6. Živim li vrijednosti o kojima govorim?
7. Jesam li pošten i častan u odnosu s mojim djetetom?
8. Jesam li otvoren i elastičan ili zatvoren i krut u odnosu prema djetetu?
9. Prenosim li obiteljske vrijednosti?
10. Govorim li o obiteljskim pravilima?
11. Jačam li obiteljska pravila?
12. Postavljam li realne granice?
13. Pružam li djetetu mogućnost izbora?
14. Pomažem li mu u donošenju odluka?
15. Podržavam li, ohrabrujem, pohvaljujem ili češće kažnjavam, zabranjujem, negodujem?
16. Smijem li se i zabavljam s djetetom?
17. Jesam li usuglašen u odgojnim pitanjima s bračnim partnerom, kakvi su nam odnosi i u čemu se razilazimo?
18. Mogu li vidjeti refleksije očevog (majčinog) stila ponašanja na odgoj djeteta?
19. Kakav koncept odgoja prakticira majka (otac)?
20. Na koji bi vas način opisalo vaše dijete?



## 9 Umjesto zaključka – osvještavanje ciljeva. Što je dakle najvažnije?

*”Imate li naviku omalovažavati samoga sebe, moguće je da će i drugima biti teško prihvatiti vas.”*

John M. Templeton

O odgovornosti su napisane mnoge knjige i lijepe misli. S pravima s rađamo, a odgovornosti učimo. Neodgovorna ponašanja naše djece su znak naše neodgovornosti. Osnovno pitanje koje često postavljamo i sebi i drugima je ”Što Ja zaista želim?”. Tek nakon jasnog odgovora na to pitanje možemo razvijati strategije odgovornih ponašanja ili kako bi NLP-evci rekli ”dobro oblikovati ishode”. Strategije odgovornih ponašanja usmjerene na pojedince su povezane s izgradnjom znanja, stava i ponašanja u mladima.

PRISTUPI SE MOGU SVRSTATI U SLIJEDEĆE KATEGORIJE:

- **TAKTIKA ZASTRAŠIVANJA**, u kojoj je cilj odvratiti ciljanu skupinu od određenog ponašanja izazivanjem tjeskobe,
- **AFEKTIVNI I INTERPERSONALNI PRISTUP**, bavi se izgradnjom slike o sebi, odlučnosti, komunikacijskim vještinama i pojašnjavanjem vrijednosti,
- **ALTERNATIVNE AKTIVNOSTI** su usmjerene na njegovanje osobnog rasta.

Psihološki napor suočavanja s nesretnim i ovisničkim ponašanjima djeteta ili adolescenta, obično je vrlo težak i uključuje snažne emocionalne reakcije. U pojedinom slučaju, u kontaktu sa ovisničkim ponašanjem sklonom adolescentom na površinu mogu isplivati nesređeni emocionalni problemi odraslih koji za rezultat ima izbjegavanje dijaloga. Nezadovoljstvo roditelja ponekad je naglašeno do te mjere da je njihova reakcija na djecu i mlade koji su uznemireni i ne znaju što bi - verbalno ili neverbalno agresivna. Takav oblik ponašanja u kasnijim godinama se kao bumerang vraća roditeljima.

ŠTO ZNAČI BITI ODGOVORAN RODITELJ? Odgovor svaki roditelj može pronaći za sebe, ovisno o njegovom sustavu vrijednostima i stavovima. Slike odgovornog roditelja se razlikuju. ODGOVORI RODITELJA KOJI SE NAJVIŠE PONAVLJAJU TIJEKOM PROVOĐENJA LIGINIH AKTIVNOSTI SU:

ODGOVORAN RODITELJ:

- mora pažljivo slušati svoju djecu,
- mora sam pokazati primjer ponašanja za koja smatra da su poželjna. Dobar i loš su vrlo široki i apstraktni pojmovi povezani sa sustavom vrijednosti svakog pojedinca.
- mora postaviti jasna pravila o pušenju i konzumiranju alkohola i droga. Ako se djeci prenese čvrst stav, to im pomaže kod rukovođenja prilikom donošenja odluka o ovisničkim oblicima ponašanja.
- sam živi i potiče djecu na sudjelovanje u zdravim i kreativnim aktivnostima radi osobnog razvoja i razbijanja dosade,
- mora imati znanje o vrstama droga i njihovom djelovanju i znati kako u ranoj fazi otkriti korištenje alkohola i droge, te što da potom učine,
- moraju vrednovati medijske poruke ( reklame, filmovi i dr.) o korištenju ovisničkih oblika ponašanja i o tome razgovarati s djecom,
- pomoći djeci da razvijaju pozitivnu sliku o sebi ohrabrujući ih ne uspoređujući ih s drugima.

Često "od šume ne vidimo stablo", akumulira se previše, što malih, što velikih poteškoća i više ne znamo ni što ni kako. Znati što nam je u ovom trenutku najvažnije, odnosno posložiti prioritete, prvi je korak prema jasnoj ideji o našim odgojnim ciljevima i omogućuje konkretnu analizu stanja, okolnosti i naših mogućnosti. Odmjeravajući željeno stanje s našim resursima i mogućnostima procjenjujemo u kojem od postavljenih prioriteta možemo biti najučinkovitiji.

## Vježba br. 9: Obrazac dobro oblikovanih ishoda

1. IZRAZITE ISHOD U POZITIVNOM (AFIRMATIVNOM) OBLIKU, IZBJE-  
GAVAJUĆI NEGACIJE: Što želite (umjesto toga što ne želite)?
2. STAVITE ISHOD U SPECIFIČAN KONTEKST: U kojoj situaciji ga  
želite? Kad? Gdje? S kim? Kako, specifično?
3. IMAJTE JASNE DOKAZE DA STE POSTIGLI USPJEH: Što ćete vidjeti,  
čuti, osjetiti kad postignete ishod?
4. NJEGOVO OSTVARIVANJE TREBA BITI U VAŠOJ MOĆI I POD VAŠOM  
KONTRLOM: Kontrolirate li vi sve što treba poduzeti za ostvarenje ishoda?
5. ISHOD TREBA BITI PRIMJERENO VELIK: Koliko je ovaj ishod prikla-  
dan za vas? Kako ćete dostići taj ishod? Koje ćete korake poduzeti?
6. ISHOD VAM TREBA BITI VAŽAN: Da li je uistinu ono što vi jeste i  
što želite biti? Da li je vrijedan svega što ćete trebati poduzeti da  
biste ga ostvarili?
7. ISHOD TREBA IMATI POZITIVE POSLJEDICE ZA SVE ASPEKTE VAŠE  
TRENUTNE SITUACIJE. POSLJEDICE TREBAJU BITI POZITIVNE I ZA  
VAS I ZA DRUGE: Hoćete li postizanjem cilja izgubiti nešto što sada  
imate? Što će se dogoditi ako postignete to što želite?



**Koji je vaš  
prvi korak  
kojim ćete  
započeti  
put prema  
ishodu**











## LITERATURA:

1. Sunko, E., Luketin D., (2006.), KAKO?- Kreativnim Aktivnostima, Kreiramo Odgoj, Split, Liga za borbu protiv narkomanije
2. Glasser W., (2000.), Teorija izbora, Zagreb, Alinea
3. Jasper J., (1996.), Vaše kompetentno dijete, Zagreb, EDUCA
4. Larabi C., (2012.), Pomozite svojemu adolescentu da stekne samopouzdanje, Zagreb, Oko tri ujutro
5. Filliozat I., (2011.), Nema savršena roditelja, Zagreb, Oko tri ujutro
6. Mcdermott I., Jago W., (2007.), NLP učitelj, Zagreb, Alinea
7. Thomas G., (1996.), Škola roditeljske djelotvornosti, Zagreb, Poduzetništvo Jakić
8. Molden D., Hutchinson P., (2008.), Svemogućí NLP, Zagreb, Veble commerce
9. Sušić V., (2005.), Uz tebe sam: priručnik za voditelje edukacije mladih pomagača, Zadar, Upravni odjel za socijalnu skrb i zdravlje
10. Gizdić I., Sunko E., Matijaš Rakonjac V., Nikolić Perasović S., (2007.), Bumerang odgoja, Split, Liga za prevenciju ovisnosti

IZDAVAČ Liga za prevenciju ovisnosti  
Bana Josipa Jelačića 4, 21 000 Split  
Tel: 021 314 412; 021 346 966  
Fax: 021 314 413  
liga@liga.hr  
www.liga.hr

ZA IZDAVAČA Josipa Kokorić Tomašević  
UREDILE Dalma Luketin, Esmeralda Sunko, Josipa Kokorić Tomašević  
GRAFIČKO OBLIKOVANJE Nikša Vukša  
TISAK Tiskara Šegvić d.o.o.  
NAKLADA 300 komada

-----  
CIP - Katalogizacija u publikaciji  
SVEUČILIŠNA KNJIŽNICA U SPLITU

UDK 37.018.262(035)  
159.922.7:37>(035)

RODITELJSTVO je dvosmjernan odnos :  
priručnik za bolji odnos s djetetom /  
<uredile Dalma Luketin, Esmeralda Sunko,  
Josipa Kokorić Tomašević>. - Split : Liga  
za prevenciju ovisnosti, 2015.

Bibliografija.

ISBN 978-953-58232-1-6

1. Luketin, Dalma 2. Sunko, Esmeralda 3.  
Kokorić Tomašević, Josipa  
I. Obitelj -- Komunikacija -- Djeca II.  
Roditelji -- Odnos prema djeci III.  
Roditelji i djeca -- Kvaliteta odnosa IV.  
Roditelji i djeca -- Savjetnik

160112097  
-----



Tisak priručnika  
omogućio je Ured za  
suzbijanje zlouporabe  
droga Vlade RH