



Školsko dijete- izazovi roditeljstva – emocionalna podrška

Hana Šiljan Bembić, stručni suradnik
psiholog

OŠ „Ivo Lola Ribar” Labin, travanj 2020.

Što kad je djeci teško?

- ▶ Njihove emocije dođu i prođu naglo, ali to **ne znači da su manje važne, ili da nisu stvarne**, samo ih izražavaju na drugačiji način od nas
- ▶ Dječje emocije su:
 - ▶ Jednostavne i spontane
 - ▶ Česte i kratkotrajne
 - ▶ Snažne i nestabilne
 - ▶ Ne mogu se suzdržati
- ▶ **Neugodne emocije nisu negativne emocije**, potrebno je da ih dijete iskusi, nauči njima upravljati i uvjeri se da će kasnije biti sve u redu



Tuga

- ▶ Dječja tuga je emocija s kojom se odrasli teško nose, ali ona je tu s razlogom i treba joj dati prostora da je djeca prorade. Tugovanje je **normalna reakcija na gubitak** i proces prirodnog liječenja organizma i prihvaćanja činjenice da nekog ili nečeg više nema u našem životu...
- ▶ **Pričajte s njima** o razlozima tuge, to će vjerojatno u ovoj situaciji biti izostanak druženja s prijateljima, drugim članovima obitelji, učiteljicama, izostanak odlaska u školu, na treninge, izlete...
- ▶ **Pokažite razumijevanje** za njihovu tugu, priznajte je, dajte im prostora da se rasplaču. Možete im reći „Vidim da si tužna, nedostaju ti tvoji prijatelji.“, zagrliti ih i utješite.



Tuga

- Možete podijeliti s njima kako ste **i vi tužni te što vas rastužuje u ovoj situaciji**. Tako će znati da nisu sami u svojoj tuzi i da je mogu s vama dijeliti.
- Zajedno možete **osmisliti načine kako da budu bolje** npr. zvati prijatelje/ obitelj telefonom, video-pozivom, napisati poruku ili nacrtati crtež učiteljici,...
- Planirajte što ćete sve raditi kada ovo prođe,...



Strah

- Strah je korisna emocija koja nam **pomaže da se čuvamo i zaštitimo od neugodnih i potencijalno za nas opasnih situacija.**
- Recite im da je **normalno da smo nekada zabrinuti** i zbog toga oprezniji i da su to osjećaji koje svi ljudi imaju. Dajte im prostora da izraze svoje strahove u ovoj situaciji.
- Razgovarajte s njima o tome **na koji način se možemo umiriti kada smo zabrinuti** – uživati u nekoj omiljenoj aktivnosti, igrati se, razgovarati s prijateljima, gledati ili slušati nešto opuštajuće i smiješno, zezati se i smijati, čitati, vježbati, duboko disati...
- Ne znamo koliko će ovo sve skupa trajati, pa ako vas djeca pitaju koliko će trajati, recite da ne znate. Ali recite i da znate **da je privremeno i da će proći.**



Strah

- Moguće je da dijete sadašnja situacija **podsjeti na ranije teške događaje**, na ranija odvajanja od obitelji, strahove, gubitke.
- Budite izvor sigurnosti za dijete, ponavljajte da ste tu za njega, pokažite razumijevanje za takve podsjetnike.
- Pitajte dijete što bi mu pomoglo.
- Podsjetite ga na **neku od snaga/osobina koja mu je tada pomogla**.
- Predvidite situacije koje bi djetetu mogle biti podsjetnici na ranija iskustva i budite blizu.



Ljuttnja / Bijes

- ▶ Ljuttnja je vrlo izazovna emocija i sigurno se već javila u ovom periodu socijalne izolacije, a ako nije, možete je očekivati svakog trena 😊!
- ▶ Ljuttnja je **normalna reakcija na frustraciju, stres i razočaranje** – motivira dijete da se zauzme za sebe i zaštiti se, motivira na rješavanje problema, a mi im pomažemo da ih nauče riješiti na socijalno prihvatljive načine
- ▶ Ponekad ljuttnja i agresija odražavaju tugu, strah ili lošu sliku o sebi pa je važno „zagrebati ispod površine” i vidjeti što je stvarni uzrok ljuttnji
- ▶ Pokušajte prevenirati bijesne ispade: postići **unaprijed zajednički dogovor**, prepoznati unaprijed situacije koje će završiti izljevima ljuttnje, pomoći u razvoju samoregulacije



Razvoj samoregulacije emocija

Kod svih emocija, a posebice izražavanja ljutnje važno je kod djece **poticati razvoj samoregulacije emocija:**

- Imenovati i prihvatiti njihovu ljutnju, **razlikovati emociju od (ne)prihvatljivog ponašanja**
- **Pomoći djetetu da se smiri** (disanje, brojanje do 10, hlađenje,...)
- Razgovarati o **razlozima ljutnje**, pažljivo saslušati bez osuđivanja ili omalovažavanja
- Pomoći da se **izrazi na primjeren način** (razgovor, fizička aktivnost, šaranje po papiru, igra,...)

Razvoj samoregulacije i dosljednost u odgojnim postupcima

- ▶ Ljuttnja će se najčešće javiti kada provodite odgojne mjere, evo jednog primjera :

Vaše dijete nije obavilo svoje zadatke za školu i sad ne može gledati omiljeni crtić, ljuto je, krene vikanje, plakanje, lupanje vratima, ...

- ▶ *Zadržite prisebnost, imenujte osjećaj, pomognite im da se smire „Ljut si jer ne možeš gledati crtić, razumijem to. Ono što ne možeš raditi kad si ljut je lupati vratima. Probaj duboko disati i brojati do 10. Možeš glasno vikati u jastuk. Možeš išarati ili pokidati prazan papir. Možeš se snažno zagrliti. Možeš otići u svoju sobu da se smiriš pa nakon toga možemo razgovarati”.*
- ▶ *Kad se malo primire ostanite dosljedni i ne popuštajte u odluci! „Znam da te to ljuti i da si razočaran. Źao mi je da se tako osjećaš, ali dogovorili smo da nećeš gledati crtić ako ne obaviš svoje obaveze na vrijeme. Možeš raditi nešto drugo što te veseli umjesto toga. Imaš li ideju što bi drugo mogao raditi?”.*

Razvoj samoregulacije i dosljednost u odgojnim postupcima

- Djeca s dobrom samoregulacijom su **optimistična, prosocijalna i omiljena među vršnjacima**
- U ovom razvojnem periodu djeca se često obraćaju roditeljima za savjet, nježnost, jačanje samopoštovanja i pomoć sa svakodnevnim problemima, budite tu za njih
- **Ohrabrujte ih i podržavajte** u onome u čemu su uspješni
- **Jasne granice i dosljednost uz puno brige, nježnosti i prihvaćanja osobnosti djeteta i pohvale za njihov trud** su temelj dobrog odgoja djeteta u zrelu, zdravu i samopouzdanu odraslu osobu. Jedno bez drugog ne ide ;) I to često zna biti, jako, jako teško, ponekad dodatno otežano objektivnim okolnostima poput ove izolacije, ali i posebnim izazovima u odgoju...

Posebni izazovi u odgoju – djeca s teškoćama

- ▶ Nekoj je djeci teže savladavati nastavno gradivo zbog raznih teškoća koje mogu biti zdravstvene, razvojne, psihološke prirode
- ▶ Njima je potrebno **dodatno razumijevanje i podrška**, zahtijevaju jako puno strpljenja i upornosti
- ▶ Možete očekivati veći otpor radu kod kuće, veće izljeve emocija (ljutnje, tuge, anksioznosti)



Posebni izazovi u odgoju – djeca s teškoćama

Što pomaže?

- Svakako je važno **uspostaviti rutinu i često hvaliti trud i rad**
- Pružiti dodatnu podršku i pomoć
- Jasno komunicirati s djetetom : uspostaviti kontakt očima, dati jasne i kratke upute, provjeriti je li razumjelo tražeći ga da ponovi
- Omogućiti **češće periode igre i odmora**, zajedničkog bezbrižnog druženja



Posebni izazovi u odgoju – djeca s teškoćama

Što pomaže?

- ▶ Biti u **čestom kontaktu s učiteljicom** kako bi se pristup obradi gradiva dodatno individualizirao, spriječiti da dijete uči „po cijeli dan”
- ▶ Roditeljska ljutnja, frustracija, povremen osjećaj nemoći u ovoj situaciji su očekivani i normalni, dajte si vremena i „birajte bitke”
- ▶ Uvijek vam je za smjernice, pomoć i podršku uz učiteljicu na raspolaganju **stručna služba škole**, a u ovom periodu i vanjski stručnjaci, primjerice s Edukacijsko-rehabilitacijskog fakulteta (informacije i kontakti na školskoj web stranici)





Posebni izazovi u odgoju - razdvojeni roditelji

- Razvod/rastava je jedan od najstresnijih događaja u životu, kako za partnere, tako i za njihovu djecu, međutim on sam po sebi ne mora djeci nanijeti dugoročnu štetu i reakcije djece na njega jako ovise o ponašanju roditelja
- Djeca u početku izražavaju anksioznost, ljutnju, uznemirenost, često i nevjericu, ali se s vremenom privikavaju na novu situaciju i način života
- Ono što im **značajno otežava proces prilagodbe su roditeljski sukobi**
- Ukoliko jedan od roditelja nije štetan po zdravlje, život i sigurnost djeteta, **najbolji interes djeteta je dostupnost oba roditelja**, aktivno poticanje od strane oba roditelja na slobodan odnos s onim drugim, šticeenje djeteta od razvojno neprimjerenih informacija te suradnja roditelja oko važnih aspekata života djeteta

Posebni izazovi u odgoju - razdvojeni roditelji

- Važno je **razdvojiti partnersku i roditeljsku ulogu** kako bi mogli primjereno zajednički skrbiti o djetetu
- Bez obzira na svoje osjećaje prema bivšem partneru, **potičite da dijete ima oba roditelja koje može slobodno voljeti, bez osjećaja krivnje i konflikta lojalnosti**
- Dijete je genetski pola majka i pola otac s čime se vezuje njegov identitet i emocionalno zdravlje
- Ocrnjivanjem i kritiziranjem drugog roditelja šaljete djetetu poruku da onaj dio njega, u kojem se poistovjećuje s drugim roditeljem, ne valja i **odričući se drugog roditelja, odriče se dijela sebe**
- Nemojte stavljati dijete u središte sukoba i koristiti ga kao sredstvo za postizanje cilja ili osvete bivšem partneru



Posebni izazovi u odgoju - razdvojeni roditelji

Dobro je:

- ▶ **Poticati kontakte** djeteta s drugim roditeljem jer ga ono voli i treba
- ▶ **Ne govoriti protiv drugog roditelja**, tražiti od djeteta da zauzima strane i pričati mu o partnerskim problemima
- ▶ **Uspostaviti i održavati komunikaciju** s drugim roditeljem izmjenjujući informacije o djetetu i donoseći važne odluke zajedno
- ▶ Ako u ovom razdoblju dijete ne viđa drugog roditelja zbog opravdanih razloga, omogućiti komunikaciju putem mobitela, laptopa, ... **omogućiti drugom roditelju da bude dostupan djetetu pa makar i na daljinu** jer u ovoj situaciji u kojoj je narušena bazična sigurnost treba vas jednog i drugog

Posebni izazovi u odgoju- razdvojeni roditelji

- Pokažite **razumijevanje za djetetove krize u danu**, ali i za lakše i teže dane, recite djetetu da vidite da mu tata/mama nedostaje, da znate da je to teško, time će dijete dobiti „dozvolu“ da samo priča o tome
- Normalizirajte reakcije djeteta, „Normalno je da ti mama nedostaje... Normalno je da se sjetiš tate puno puta u danu“
- Osobito pokažite razumijevanje za ljutnju. Često je u osnovi ljutnje tuga i frustracija...dajte podršku za takve osjećaje
- Predložite djetetu da sačuvate stvari koje dijete radi (npr. crteže) koje će jednom pokazati drugom roditelju
- Predložite da napravite plakat na kojem će pisati što će sa svakim od roditelja raditi kad sve prođe.
- Ako živite s djetetom, radite puno stvari s djetetom koje ga opuštaju (vježbanje, ono što voli, pričanje priča...)



Posebni izazovi u odgoju - samohrani roditelji

- Obitelji u kojima se samo jedan roditelj brine za dijete i dijete/djeca žive samo s njim
- Roditelj je često prepušten sam sebi, bez bliske osobe koja bi pružila podršku; često zanemaruje svoje potrebe kako bi slobodno vrijeme posvetio isključivo djetetu, financijske prilike su često lošije što dodatno povećava stres, ponekad rade više poslova odjednom → **iscrpljenost, osjećaj krivnje, tuga, nezadovoljstvo, pretjerana popustljivost prema djetetu**

Posebni izazovi u odgoju - samohrani roditelji

Kako si olakšati (samohrani, ali i svi ostali roditelji)?

- **Brinite o sebi** – kratki predah- šetnja, druženje s prijateljima, čitanje, trening, i pola sata, ma i 15 minuta će doći kao dobrodošao predah!
- **Tražite i prihvatite pomoć** – od šire obitelji, prijatelja, udruga,...
- **Pokušajte prilagoditi svoj posao** – u mjeri u kojoj je to moguće, pokušajte razgovarati s nadređenima da vam izađu u susret
- **Postavite realna očekivanja od sebe** – ne postoji savršen roditelj, postavite realne ciljeve i budite ponosni na sebe kad ih ostvarite, pohvalite se kad vi i vaše dijete postignete uspjeh!
- **Odredite i budite dosljedni u jasnim granicama** u odgoju svog djeteta

I za kraj...posegnite zajedno za zvijezdama 😊

Ne odrastaju samo djeca.

Odrastaju i roditelji.

Koliko god promatrali djecu

da vidimo što će napraviti od svojih života,

oni gledaju nas da vide što mi radimo sa našim životom.

Zato, ne mogu reći djetetu da posegne za zvijezdama.

Sve što mogu napraviti je da sama posegnem za njima.”

Joyce Maynard

Korištena literatura

- ▶ Berk, L.E. (2008.) Psihologija cjeloživotnog razvoja. Jastrebarsko: Naklada Slap
- ▶ Buljan Flander, G. i sur. (2018.). Znanost i umjetnost odgoja: Praktični priručnik o suvremenom odgoju za roditelje i odgojitelje. Bestovje: Geromar d.o.o.
- ▶ Hrvatska psihološka komora (2020.) Koronavirus i mentalno zdravlje: Psihološki aspekti, savjeti i preporuke. Online izdanje