



otvoreno za roditelje

Pozitivno obiteljsko ozračje kao preduvjet emocionalnog zdravlja djeteta

Važnost obiteljskog ozračja u emocionalnom razvoju i zdravlju djeteta je neupitna. Psiholog Dario Miletić piše o čemu treba voditi računa kako bi obitelj postala mjesto zdravog emocionalnog razvoja djeteta.

► **Dario Miletić, prof. mr.sc.**
Srednja škola Dr. Antuna Barca
Crikvenica

Nastavak članka iz prošlog broja

Slušanje

Iznimno je važno dijete slušati i pritom mu pokloniti punu pažnju. Stoga:

- **Govorite malo.** Vaše slušanje bit će poruka djetetu da je vrijedno pažnje i prihvaćeno. Govorite li neprestano, vi zapravo ne slušate.
- **Dajte djetetu priliku za učenje slušajući ga.** Dijete ne voli savjete i prodike. Nekoliko puta ste rekli što treba učiniti, ali ne sluša... Budite strpljivi i pitajte ga kako ono smatra da bi se problem mogao riješiti.
- **Stavite se u 'cipele djeteta'.** Gledajte djeteta određeno je njegovim svijetom koji se značajno razlikuje od vašeg. Zamislite sebe u njegovom položaju – ne bi vam bilo drago stalno slušati kako se trebate ponašati.
- **Razgovarajte u razini očiju i gledajte djetetu u oči.** I budite zainteresirani. Ne bavite se drugim stvarima dok vam dijete priča (ne čitati novine, ne gledati televiziju,

ne pospremati posuđe). Dijete ima potrebu za potpunom pažnjom i želi vam biti zanimljivo. Zato, poklonite mu punu pažnju (kao da je najvažniji u kući – što i jest) i vidjet ćete kako će se ubrzo odnos poboljšati.

- **Vaša neverbalna komunikacija treba slati pozitivne poruke.** Ne govoriti s rukama prekrizanim na leđima ili prekrizanim na prsima. Tijelo treba biti otvoreno i lice prijazno.
- **Ne prekidajte dijete.** Kontrolirajte svoju razinu tolerancije i dozvolite djetetu da priča. Ne ometajte mu riječi i ne čekajte u zasjedi. To izaziva zatvaranje jer se čini da je važno da se čujete vi a ne dijete. To, dakle, nije slušanje.
- **Dok slušate, odgovarajte isključivo potvrdno.** Iza prvog 'ne' dijete više nije spremno na suradnju, kao, uostalom, ni ijedna odrasla osoba.
- **Reflektirajte to što ste čuli.** Npr. 'Ako sam te dobro razumio...' ili 'Čini mi se da mi želiš reći...' To reflektiranje omogućuje djetetu da čuje što je reklo. Bude li dijete imalo 'jasno ogledalo', moći će puno toga vidjeti i možda će poželjeti nešto korigirati. Budući da mu vi sa svojim razgovorom niste prijatnija nego 'najbolji prijatelj' koji ga najbolje razumije,

velika je vjerojatnost da će nešto naučiti o sebi i samo znati riješiti svoj problem.

Zašto je važno djetetu postaviti granice?

Iznimno je važno djeci postaviti jasna pravila i granice. Stoga upamtimo:

- Ako svojoj djeci postavite granice, ona će naučiti poštovati granice drugih ljudi.
- Pravila i granice daju djetetu osjećaj sigurnosti.
- Ako postavite djetetu granice, ono shvaća da se o njemu brinete. Djeca koja se odgajaju popustljivo, osjećaju da su zanemarena – kao da roditeljima nije do njih stalo.
- Granice pomažu djetetu da nauči socijalne vještine: što je društveno prihvatljivo, a što nije.
- Djeca moraju naučiti da ako prijeđu određene granice, slijede posljedice – koje ponekad u životu neće biti bezazlene.

Ono što će djetetu uliti sigurnost u postupnom 'osvajanju svijeta', jesu granice, koje mu postavljaju roditelji. Unutar njih se dijete kreće i nužno je da unutar njih doživljava podršku i ohrabrenje. Zapravo je cijela mudrost, a ujedno i najteže, odrediti te granice, jer to zahtijeva stalnu komunikaciju između svih članova obitelji, te dosljednost i strpljenje i sređen i organiziran obiteljski život. Takvi će roditelji



otvoreno za roditelje



Učini li dijete nešto loše, izrecite kritiku što prije jer je tada najdjelotvornija. Što dulje čekate i potiskujete svoje osjećaje, to će oni biti intenzivniji kad ih izrazite.

.....

Vaše slušanje bit će poruka djetetu da je vrijedno pažnje i prihvaćeno. Govorite li neprestano, vi zapravo ne slušate.

.....

Ako svojoj djeci postavite granice, ona će naučiti poštovati granice drugih ljudi.

učiti svoje dijete, uporno i smireno, što se smije a što ne smije, jasno će djetetu dodijeliti njegovo mjesto unutar obitelji u kojoj svi članovi imaju svoje potrebe, a njihove odgojne intervencije uvijek će biti primjerene, podržavajuće i usmjerujuće. Takvo dijete zna da uvijek postoje stvari koje će moći raditi i stvari koje su mu zabranjene, i to bez obzira na trenutno raspoloženje roditelja.

Roditelji koji dijele zajednički sustav vrijednosti i razgovaraju o svojem stilu odgoja, imaju čvrste stavove, pa im nisu potrebne 'čvrste' metode odgoja. 'Čvrsta ruka' potrebna je samo tamo gdje nema čvrstih stavova roditelja, a često niti zdrave komunikacije među njima. Roditelji koji ne znaju jasno reći 'da'



i 'ne', zapravo šalju dvoznačne poruke djetetu, dovode ga u nepodnošljivu situaciju (sjetimo se Pavlovljeve 'eksperimentalne neuroze'), u kojoj je sve neodređeno i nedefinirano. Ono ne može predvidjeti reakcije roditelja i nije sigurno ni u jedan njihov stav.

Naravno da niti jedan roditelj nije savršen i da svaki dan činimo pogreške, ali ljubav koja ne posustaje i ne predaje se kompenzira

te pogreške. Ako **bezuwjetna ljubav** izostane, niti jedan savjet o odgoju ne može funkcionirati. Samo dijete koje je sigurno u bezuwjetnu ljubav svojih roditelja, može graditi o sebi pozitivnu sliku, imati povjerenje u ljude oko sebe i biti motivirano za dobre odnose. Ali, prije svega, pri odgoju roditelj svjedoči vlastitim primjerom, vlastitom osobnošću, a može svjedočiti samo one vrijednosti u koje i sam doista vjeruje.

