

Zamke roditeljstva

Najčešće roditeljske **zamke** koje pridonose roditeljskom stresu i otežavaju podizanje djece, a počivaju na pogrešnim uvjerenjima i očekivanjima su:

- **Roditelj – negativac** – u čestim je borbama moći s djetetom; često kritizira, viče, opominje i prijeti. U opasnosti je upasti u zamku da primjećuje samo djetetova negativna ponašanja i daje mu samo negativnu pažnju.
- **Pusti ih na miru/ ne diraj ih/ ne gledaj ih (dok su dobri)** – roditelj na djecu ne obraća pažnju, ignorira ih ako se lijepo ponašaju i igraju. Zamka: ignoriranje smanjuje vjerojatnost ponavljanja lijepog ponašanja.
- **Savršen roditelj** – ova zamka proizlazi iz želje da se bude savršen, a ne samo dobar ili dorastao roditelj. Svi roditelji su ljudska bića – i griješe. Važno je samo da ne ponavljaju iste pogreške. Budući da savršen roditelj ne postoji, nastojanje da se to bude samo vodi u stres, razočaranje, frustraciju i krivnju. Od silne želje da se zadovolje svi zahtjevi i savjeti, roditelji ne uživaju danas, očekujući uspjeh ili neuspjeh sutra.
- **Savršeno dijete** – nije realno očekivanje roditelja da njihovo dijete bude savršeno. Sva su djeca ponekad cendrava, uznemirena, rade nered, svađaju se s roditeljima. Način na koji roditelji reagiraju utječe na to hoće li ovi problemi ostati isti, pogoršati se ili će se pak smanjiti s vremenom.
- **Za sve sam ja kriva/ kriv** – ponekad se roditelji okrivljuju za sve djetetove poteškoće i probleme. Moguće je voditi/ usmjeravati dijete na način da se nauči vrijednostima i socijalnim vještinama, ali nije moguće kontrolirati sve što utječe na djetetovo ponašanje. Roditelji su ponekad deprimirani jer misle da je sva krivnja za djetetovo ponašanje na njima te im je zbog te depresije još teže biti mirni i strpljivi s djetetom.
- **Za sve je krivo ono** – ovo vjerovanje za probleme u ponašanju u potpunosti okrivljuje dijete (npr. *Ona je tako tvrdoglava, nikad ne radi što joj se kaže.*). Takva uvjerenja mogu sprečavati roditelja da uvidi kako njegova vlastita ponašanja pridonose djetetovu lošem ponašanju – mnoge poteškoće rezultat su toga kako djeca i roditelji razgovaraju i odnose se jedni prema drugima.
- **Žrtva** – kada roditelji postanu tako zaokupljeni svojim roditeljstvom, događa se da zanemare svoje potrebe za intimnošću, druženjem, rekreacijom, privatnošću/ vremenom nasamo i zabavom. Kad si nešto „priušte“, javlja se nezadovoljstvo i odnos s partnerom se pogoršava. Kvalitetno roditeljstvo moguće je kad odrasli imaju uravnotežen život. Nasuprot tome, žrtvovanje ne proizvodi kvalitetno roditeljstvo.
- **Ostajanje zajedno zbog djece** – djeca koja rastu u obiteljima u kojima postoje ozbiljni problemi u odnosima i mnogo sukoba, vjerojatnije će razviti emocionalne probleme, kao i probleme u ponašanju.
- **To će oni prerasti** – problem u djetetovu ponašanju roditelji često vide kao nešto prolazno, nešto što će djeca s vremenom sama prerasti. Nepoželjnim ponašanjem treba se pozabaviti rano, da ne preraste u ozbiljnije poteškoće. Vjerovanje kako će problematično ponašanje samo proći može sprečavati roditelje da nađu uzroke takvog ponašanja, da traže rješenja problema, učine neke promjene ili potraže pomoć.

Pročitajte sve zamke i odaberite onu/ one u kojoj/ kojima ste prepoznali sebe ili vam je to predbacio netko od vaših ukućana. Ako ste se prepoznali, pronašli u nekoj mjeri u ovim zamkama, razmislite jeste li u ovih naših osam susreta naučili, spoznali, stekli nešto što procjenjujete kako će vam pomoći da se „iskoprcate“ iz zamke u koju ste upali.

(Prilagođeno prema letku *Positive Parenting Program*, n.d.).