

# RODITELJI I DJETETOVI NEUGODNI OSJEĆAJI<sup>6</sup>

**U sukobima s roditeljima djeca se uče nositi s neugodnim osjećajima (ljutnjom, strahom i tugom).**

Roditeljevo povlačenje iz sukoba rezultat je izbjegavanja i negiranja neugodnih osjećaja koji su povod za nastanak sukoba. Međutim, na taj način djeca uče izbjegavati neugodne osjećaje ljutnje, tuge i straha, a time se smanjuje mogućnost rasta i razvoja njihove socijalne kompetentnosti.

Roditelji teško prihvaćaju djetetove neugodne osjećaje (ljutnju, tugu i strah) te ih:

## **Umanjuju, ignoriraju, interpretiraju neugodne osjećaje (ljutnju, tugu i strah)**

(npr. *Ne boli te tako jako. Nemaš se čega bojati.*)

- Roditelji vjeruju da oni mogu upravljati djetetovim osjećajima, a dijete doživljava da ga roditelji ne razumiju i da ga ne prihvaćaju kad je tužno, uplašeno ili ljuto.

## **Zabranjuju neugodne osjećaje (ljutnju, tugu i strah)**

(npr. *Ako ne prestaneš plakati, istući ću te pa ćeš imati razloga za plakanje.*)

- Roditelji doživljavaju privremeni mir, a dijete ima snažan doživljaj odbačenosti i usamljenosti.

## **Aktivno uklanjaju neugodne osjećaje (ljutnju, tugu i strah)**

(Brišu ih čarobnim roditeljskim štapićem - miču predmet kojeg se dijete boji; kupuju darove kako bi se tužno dijete razveselilo; nastoje spriječiti situaciju koja dijete može naljutiti - uklanjaju prepreke, udovoljavaju prohtjevima.)

- Roditelji vjeruju da moraju činiti sve kako bi im dijete stalno bilo sretno i zadovoljno, a djeca stječu naviku postizanja ugone i zadovoljstva bez vlastitog napora.

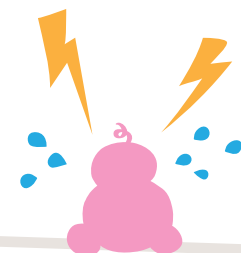
## **KAD JE DIJETE LJUTO...**

Ljutnja je dragocjeno pogonsko gorivo za samostalno rješavanje problema. Važno je da dijete njome ovlada, jer samostalno rješavanje problema donosi osjećaj kompetentnosti i zadovoljstva.

Ne započinjati razgovor o ljutnji pitanjem „*Zašto se ljutiš?*“

Naučite dijete da bolje razumije svoje osjećaje i da o njima govori tako da i drugi razumiju kako mu je i što mu je. Zato pitajte: ŠTO, TKO, KADA, KOLIKO, KAKO,...

- Ispričaj mi kako je to bilo.
- Tko te naljutio, što je rekao, a što si rekla/rekao ti?
- Što si mislila/mislio prije nego je sve počelo, kako si se osjećala/osjećao kada je on...?
- Koliko si zapravo ljut/ljuta (od jedan do deset)?
- Što bi mu najradije napravila/napravio zato što te naljutio?
- Što bi sada napravila/napravio da možeš krenuti ispočetka?



<sup>6</sup> Ovaj prilog preuzet je iz radionice „Sukobi roditelja i djece“, Zbirka aktivnosti za Klub roditelja Rastimo zajedno, Centar Rastimo zajedno, 2016.).

Ovakvim pitanjima pokazujemo djetetu:

- da nas zanima što se s njime zbiva
- pomažemo mu da ono što ga muči izrazi što jasnije i detaljnije
- dajemo mu priliku iskazivati neugodne osjećaje
- omogućujemo djetetu da se smiri i tek onda možemo s njime razgovarati o onome što je moglo reći, učiniti drukčije da ostvari svoj cilj i bude zadovoljno.

Ako je dijete jako povrijeđeno možemo mu otvoriti prostor za maštanje koje vraća dostojanstvo. Time prihvaćamo da dijete ima osvetničke ideje, jasno mu poručujemo da to ne smije činiti drugima, ali da o tome može s nama razgovarati - i bit će mu lakše.



### KAD JE DIJETE UPLAŠENO...

Također je važno ozbiljno to čuti, „uzeti povećalo“ i dobro promotriti što ga plaši, koliko, kada, što se s time može učiniti.



### KAD JE DIJETE TUŽNO...

Možda razgovor nije najbolje rješenje. Tuga ima svoj tijek i najvažnije je biti uz dijete, vidjeti ga, držati za ruku, zagrliti, a ako želi biti samo, i to mu omogućiti s razumne udaljenosti.

*(Rezić, Miharija i Milanović, 2010.)*

**Najčešće roditeljske reakcije na djetetove neugodne osjećaje su ove (Fabes i sur., 2002.):**

- **Roditeljeva uznemirenost**/neugodni osjećaji kao reakcija kad dijete pokaže strah, ljutnju, tugu ili druge neugodne osjećaje
- **Kažnjavanje djeteta** koje smanjuje roditeljsku izloženost djetetovim neugodnim osjećajima ili potrebu da se s njima nosi/reagira na njih
- **Umanjivanje ozbiljnosti djetetove nevolje**, podcjenjivanje djetetova problema i neugodnih osjećaja

- **Ohrabrivanje djeteta** da izrazi neugodne osjećaje, davanje “dopuštenja” djetetu na neugodne
- **Usmjerenost na djetetove neugodne osjećaje** - roditeljevi pokušaji da učini da se dijete bolje osjeća, djelovanje na neugodne osjećaje
- **Usmjerenost na rješavanje problema** koji je prouzročio djetetove neugodne osjećaje, pomoć djetetu riješi svoj problem ili da se suoči sa stresorom

Istraživanja pokazuju da su “crvene” roditeljske reakcije povezane s djetetovim lošijim razvojem vlastitog suočavanja s teškim situacijama, a “zelene” s boljim. To potvrđuje da dijete uči ovladavati vlastitim osjećajima (tzv. “emocionalnu samoregulaciju”) pod utjecajem toga kako je na njegove neugodne osjećaje reagirao roditelj.

Kod zajedničkog rješavanja problema koji je prouzročio djetetove neugodne osjećaje, ponekad je važno da roditelj djetetu jasno poruči što dopušta, a što ne (s čime se slaže, a s čime ne). Kada je dijete nekome nanijelo ozljedu ili štetu, nije dovoljna isprika, nego je važno djetetu pomoći da samo pokaže da zna i može drugačije.

Dijete se ponaša, a roditelj bira kojim će imenom to ponašanje nazvati. Djeca neće postati bolja ako im kažemo da su loša.

*(Rezić i sur., 2010.)*