

## Zamke roditeljstva

Najčešće roditeljske **zamke** koje doprinose roditeljskom stresu i otežavaju podizanje djece počivaju na pogrešnim uvjerenjima i očekivanjima.

- **Roditelj negativac** – u čestim je borbama moći s djetetom i od djeteta često traži ili očekuje ono što dijete ne može ili ne želi – često više, opominje, nagovara, pogada se s djetetom. Ne uživa u onome što može njegovo dijete. U opasnosti je da upadne u zamku da primjećuju samo djetetova negativna ponašanja i daje mu samo „negativnu pažnju“
- **Roditelj blokator** – sličan je roditelju negativcu u tome da često traži više negoli dijete može, da puno vježba s djetetom i nagovara ga na vježbu, ali je prepun entuzijazma i pozitivnih osjećaja. Beskrajno je brižan. Nprekidno procjenjuje djetetov napredak i analizira svako ponašanje. Djetetu je teško nositi se s previsokim očekivanjima roditelja i stalnom porukom da nije dovoljno dobro, da njegov roditelj želi bolje dijete. Zato se pasivizira i blokira. Ne surađuje. Tako mu je lakše jer nema pritiska.
- **Pusti ih na miru/Ne diraj ih/Ne gledaj ih** (dok su dobri). Na djecu se ne obraća pažnja, ignoriraju se 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 su roditelji ljudska bića – i griješe. Važno je samo da ne ponavljaju jednake greške. S obzirom na to 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 realistično da roditelji očekuju da će njihovo dijete biti savršeno. Sva su djeca ponekad cendrava, uznemirena, rade nered i svađaju se s roditeljima. Način na koji roditelji reaguju utječe na to hoće li ovi problemi ostati jednaki, pogoršati se ili se s vremenom smanjiti.
- **Za sve sam ja kriva/kriv**. Ponekad se roditelji okrivljavaju za sve djetetove teškoće i probleme. Moguće je voditi/usmjeravati dijete tako 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 mirnima i strpljivima s djetetom.
- **Za sve je krivo ono**. Ovo vjerovanje za probleme u ponašanju u potpunosti okrivljava dijete, primjerice: „Ona je tako tvrdoglava, nikad ne radi što joj se kaže.“ Takva uvjerenja mogu sprečavati roditelja da uvidi kako njegova vlastita ponašanja doprinose djetetovom lošem ponašanju – mnoge teškoće rezultat su toga kako djeca i roditelji razgovaraju i odnose se jedni prema drugima.
- **Žrtva**. Događa se kad roditelji postanu tako zaokupljeni roditeljstvom 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. Žrtvovanje ne proizvodi kvalitetno roditeljstvo.



- Ostajanje zajedno **radi djece**. Djeca koja rastu u obiteljima u kojima postoje ozbiljni problemi u odnosima i mnogo sukoba vjerojatnije će razviti emocionalne i ponašajne probleme.
- **To će oni prerasti**. Roditelji često problem u djetetovom ponašanju vide kao nešto prolazno, što će djeca s vremenom sama prerasti. Nepoželjnim ponašanjem treba se pozabaviti rano, da ne preraste u ozbiljnije teškoće. Vjerovanje da će problematično ponašanje samo proći može sprečavati roditelje da nađu uzroke takvog ponašanja, traže rješenja problema, učine neke promjene ili potraže pomoć.
- **Roditelj multipraktik** – radi sve, sve može i sve zna – razvozi dijete po terapijama i aktivnostima, kod kuće s djetetom odrađuje i motoričke i logopedске vježbe, kuha, pere, sprema, prati novosti na forumima,.
- **Roditelj terapeut** – ne gubi vrijeme već s djetetom koristi svaki trenutak za vježbu (misleći kako samo predani rad dovodi do rezultata). Dijete ima još jednog terapeuta više u svom životu, ali ostaje bez roditelja.

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

