



OSNAŽEN RODITELJ
SRETNNA OBITELJ

Priručnik za roditelje

Sadržaj

1. Uvod: Zašto je podrška roditeljima važna	3
2. Rezultati istraživanja.....	4
2.1 Emocionalni razvoj djeteta	4
2.2 Postavljanje granica	4
2.3 Empatičko reflektiranje	4
2.4 Razgovor o emocijama	5
2.6 Mentalno zdravlje roditelja.....	5
2.7 Povezanosti između stavova i ponašanja roditelja.....	5
2.8 Zaključak istraživanja.....	6
3. Kako roditelj može doprinijeti emocionalnom i mentalnom zdravlju djeteta	6
4. Emocije – što su i čemu služe	8
5. Empatičko reflektiranje temelj razumijevanja	9
6. Emocije i nepoželjna ponašanja	11
7. Postavljanje granica s ljubavlju	12
8. Briga o sebi kao roditelju	14
9. Zaključak – Dovoljno dobar roditelj	15

Sažetak

Ovaj priručnik namijenjen je roditeljima koji žele bolje razumjeti emocionalne potrebe svoje djece, ali i vlastitu ulogu u stvaranju sigurnog i poticajnog obiteljskog okruženja. Kroz jednostavna objašnjenja i konkretne primjere prikazano je kako roditelj može podržati mentalno zdravlje djeteta, prepoznati i reflektirati emocije, postavljati granice s empatijom i dosljednošću te se pritom brinuti o sebi. Temeljna poruka priručnika glasi: djeci nisu potrebni savršeni roditelji već dovoljno dobri roditelji koji ih vide, čuju i prihvaćaju takve kakvi jesu. Kada dijete osjeća sigurnost, razumijevanje i ljubav, ono raste u emocionalno stabilnu, empatičnu i samopouzdanu osobu.

1. Uvod: Zašto je podrška roditeljima važna

Roditeljstvo je jedno od najvažnijih, ali i najzahtjevnijih životnih iskustava. Svaki roditelj želi svom djetetu pružiti ljubav, sigurnost i podršku, no često se na tom putu susreće s brojnim pitanjima i izazovima. U takvim trenucima, podrška roditeljima postaje dragocjena jer osnažuje, potiče razumijevanje i pomaže u stvaranju sigurnog i poticajnog okruženja za dijete. Kako bismo bolje razumjeli što roditeljima treba, proveli smo **Upitnik o potrebama podrške roditeljima djece od 1. do 4. razreda osnovne škole**. Upitnik su ispunila 104 roditelja, oba spola, pri čemu su skoro 90% bile majke. Rezultati pokazuju da većina roditelja prepoznaje koliko je važno da dijete razvije sposobnost prepoznavanja i izražavanja svojih emocija.

Jedan od najvećih izazova za roditelje pokazalo se **postavljanje granica**. Tek manji broj roditelja navodi da u tome ima samo malo ili nimalo poteškoća, dok većina priznaje da im postavljanje granica predstavlja značajan izazov. Mnogi roditelji primjećuju da se njihovo dijete buni ili ljuti kada mu se postavi granica, dok manji broj navodi da dijete granice prihvća smireno.

U istraživanju smo ispitivali i koliko su roditelji upoznati s tehnikama **empatičkog reflektiranja**, pristupa u kojem roditelj prepoznaje i imenuje djetetove emocije, pomažući mu da ih razumije i izrazi. Pokazalo se da većina roditelja s ovom tehnikom još uvijek nije dovoljno upoznata, dok manji broj zna što ona znači i primjenjuje je u svakodnevnom odgoju. Ohrabruje činjenica da roditelji sve češće razgovaraju sa svojom djecom o emocijama. Većina roditelja to čini često ili svakodnevno, dok tek manji broj to čini povremeno. Slično tome, velik broj roditelja redovito razmišlja o vlastitim emocijama i o tome kako one utječu na njihov odnos s djetetom.

Posebno vrijedan uvid odnosi se na **važnost mentalnog zdravlja roditelja**. Gotovo svi roditelji smatraju da je njihovo mentalno zdravlje ključno za kvalitetan odnos s djetetom i za to da mogu biti podrška njegovom razvoju. Ovi rezultati potvrđuju koliko roditelji cijene emocionalnu povezanost, samorefleksiju i brigu o sebi. Upravo zato, ovaj priručnik nastoji ponuditi podršku, konkretne savjete i alate koji mogu pomoći roditeljima da svakodnevno njeguju empatičan, topao i dosljedan odnos s djetetom.

U nastavku donosimo **sažetak rezultata provedenog istraživanja**, koji daje jasniji uvid u potrebe i iskustva roditelja te predstavlja temelj za planiranje budućih programa podrške u roditeljstvu.

2. Rezultati istraživanja

2.1 Emocionalni razvoj djeteta

Pitanje	Rezultat
Koliko Vam je važno da dijete razvije sposobnost prepoznavanja i izražavanja emocija?	79% roditelja smatra da je to vrlo važno, 21% roditelja smatra da je to važno, ali ne presudno

2.2 Postavljanje granica

Pitanje	Rezultat
U kojoj mjeri postavljanje granica doživljavate kao izazov u roditeljstvu?	22% roditelja ima malo ili nimalo poteškoća u postavljanju granica za 78% roditelja je postavljanje granica značajan, umjeren ili velik izazov
Kako Vaše dijete obično reagira kada mu se postavi granica?	48% roditelja izvještava da se dijete buni ili ljuti 27% roditelja izvještava da dijete smireno prihvati granicu 9% roditelja izvještava da dijete ignorira granicu 8% roditelja izvještava da se dijete povlači i plače

2.3 Empatičko reflektiranje

Pitanje	Rezultat
Jeste li upoznati s tehnikama empatičkog reflektiranja u odgoju djeteta?	30% roditelja nije upoznato 40% roditelja površno upoznato 10% roditelja zna što je empatično reflektiranje, ali ga ne koriste manje od 20% roditelja zna i koristi tehniku često

2.4 Razgovor o emocijama

Pitanje	Rezultat
Koliko često s djecom razgovarate o emocijama koje ono osjeća?	0% roditelja rijetko ili nikada ne razgovaraju s djecom o emocijama 13% roditelja povremeno razgovara 86% roditelja često ili svakodnevno razgovara

2.6 Mentalno zdravlje roditelja

Pitanje	Rezultat
Koliko često razmišljate o vlastitim emocijama i načinu na koji one utječu na odnos s Vašim djetetom?	31% roditelja svakodnevno razmišlja 43% roditelja često razmišlja 25% roditelja povremeno ili nikada
Pitanje	Rezultat
Koliko smatrate važnim da i roditelj brine o svom mentalnom zdravlju kako bi podržao dijete?	95% roditelja smatra da je vrlo važno ili važno 5% roditelja umjereno ili malo važno 0% roditelja – nije važno

2.7 Povezanosti između stavova i ponašanja roditelja

1. Roditelji koji smatraju važnim vlastito mentalno zdravlje također smatraju važnim da njihovo dijete razvije sposobnost prepoznavanja i izražavanja emocija.
2. Roditelji koji cijene svoje mentalno zdravlje osjećaju se osnaženo u prepoznavanju i podržavanju emocija svog djeteta.
3. Osnaženi roditelji češće razgovaraju s djecom o emocijama.
4. Roditelji koji su upoznati s tehnikama empatičkog reflektiranja također češće razgovaraju o emocijama sa svojom djecom.
5. Roditelji koji smatraju da je njihovo mentalno zdravlje važno češće razmišljaju o vlastitim emocijama i načinu kako one utječu na odnos s djetetom.
6. Roditelji koji češće razmišljaju o vlastitim emocijama su isti oni koji češće razgovaraju o emocijama s djecom.

2.8 Zaključak istraživanja

Roditeljstvo je jedan od najzahtjevnijih, ali i najvažnijih životnih zadataka. Svaka generacija roditelja suočava se s različitim izazovima, od promjena u društvu i načinu života do novih spoznaja o razvoju djece i važnosti mentalnog zdravlja.

U današnjem užurbanom svijetu, roditelji su često pod pritiskom da moraju biti savršeni, pružiti djetetu najbolje obrazovanje, slobodne aktivnosti, zdrave navike i emocionalnu podršku. Međutim, pritom se često zaboravlja da je ključ dobrog roditeljstva prisutnost. Biti prisutan ne znači samo provoditi vrijeme s djetetom, već ga i **aktivno slušati, razumjeti njegove emocije i biti dostupan kad mu je to najpotrebnije**. Ovaj priručnik pomaže upravo u tome – kako postati svjestan, osnažen roditelj koji gradi sretnu obitelj.

Rezultati istraživanja jasno pokazuju da su **emocionalni razvoj, briga o mentalnom zdravlju i empatička komunikacija** ključni elementi roditeljstva koje podržava razvoj djeteta. Roditelji koji više brinu o vlastitim emocijama i o tome kako one utječu na njihov odnos s djetetom, osjećaju se sigurnije u prepoznavanju i podržavanju emocija svog djeteta.

Mentalno zdravlje djece jednako je važno kao i njihovo fizičko zdravlje. Dijete može biti iznimno sposobno, pametno i uspješno u školi, ali ako ne razumije svoje emocije, ne zna ih izraziti ili se ne zna nositi s frustracijom i stresom njegovi potencijali ostaju neiskorišteni.

Emocionalna inteligencija (emocionalna pismenost, socioemocionalne vještine) temelj su zdravog razvoja. Ono uključuje sposobnost prepoznavanja, razumijevanja i reguliranja vlastitih emocija te suosjećanje s emocijama drugih.

3. Kako roditelj može doprinijeti emocionalnom i mentalnom zdravlju djeteta

Djetetov emocionalni razvoj odvija se kroz odnos. Prvi odnosi koje dijete razvija su s roditeljima, stoga su upravo roditelji najvažniji modeli u djetetovom socioemocionalnom razvoju. Kroz svakodnevne situacije, uspjehe, sukobe, razočaranja, dijete uči kako reagirati na vlastite osjećaje i kako razumjeti tuđe.

Roditelj doprinosi emocionalnom i mentalnom zdravlju djeteta kroz:

- **Prisutnost:** ne samo fizičku, nego i emocionalnu. Biti s djetetom znači slušati, pokazati interes, obratiti pažnju na ono što dijete osjeća.
- **Validaciju emocija:** umjesto poruka „Nemoj plakati“ ili „Nije to ništa“ kojima ne prihvaćamo djetetove osjećaje, važno je reći „Vidim da si tužan“ ili „Razumijem da te to naljutilo“. Takve poruke djetetu daju osjećaj da je viđeno i shvaćeno.
- **Modeliranje ponašanja:** djeca uče promatrajući. Kada roditelj otvoreno govori o svojim osjećajima i načinima kako se s njima nosi, dijete to uči kroz primjer.
- **Stvaranje sigurnog okruženja:** dom bi trebao biti siguran prostor gdje dijete smije pogriješiti, izraziti mišljenje i pokazati emocije bez straha od osude.
- **Postavljanje granica s ljubavlju:** dosljednost i struktura pružaju djeci osjećaj sigurnosti. Granice nisu suprotnost slobodi one su njezin okvir.
- **Brigu o sebi:** djeca osjećaju stanje roditelja. Kada roditelj brine o vlastitom mentalnom zdravlju, daje primjer i poruku da je briga o sebi važna.

Roditelj koji pokazuje empatiju, strpljenje i razumijevanje, gradi u djetetu unutarnji osjećaj sigurnosti i samopouzdanja. To ne znači da roditelj mora uvijek znati „što treba reći“ ili „kako riješiti problem“, nego da bude **uz dijete** i pokaže da je **u redu osjećati**.

Sada kada znamo koliko je važno da roditelji razvijaju vlastitu emocionalnu svjesnost i sigurnost, u nastavku ćemo se posvetiti **teorijsko-praktičnom vodiču za podršku djetetu**. Obradit ćemo:

- Što su emocije i zašto su važne za razvoj djeteta
- Teorija i primjena **empatičkog reflektiranja**
- Kako koristiti empatičko reflektiranje u svakodnevnom odgoju
- Kako **adekvatno postaviti granice** djetetu koristeći se empatičkim reflektiranjem

Na taj način roditelji će dobiti ne samo razumijevanje važnosti emocionalnog razvoja, već i **konkretna alate i metode** koje mogu primijeniti u svakodnevnom životu, jačajući sigurnost, povezivanje i emocionalnu otpornost kod svoje djece.

4. Emocije – što su i čemu služe

Emocije su psihološki i fiziološki odgovori na unutarnje i vanjske događaje koji nam pomažu razumjeti situacije i adekvatno na njih reagirati. Povezane su s našim potrebama i predstavljaju univerzalni dio ljudskog iskustva, svi ih doživljavamo i sve imaju svoju svrhu. Emocije



pokreću različite fiziološke reakcije, poput ubrzanog rada srca, plitkog disanja ili znojenja, a upravo nam ti signali daju važne informacije o tome što nam je važno, što nas ugrožava ili na što trebamo obratiti pažnju. Premda su kratkotrajne i mijenjaju se ovisno o okolnostima, emocije imaju ključnu ulogu u donošenju odluka, izgradnji odnosa i našem preživljavanju. Uče nas kako se nositi sa svijetom oko nas, ali i kako bolje razumjeti sebe.

Osnovne emocije su: **sreća, tuga, strah, ljutnja, iznenađenje i gađenje.**

Sreća

Potiče nas na traženje pozitivnih iskustava, jača motivaciju i povezanost s drugima te podržava učenje i kreativnost. Pokazuje da smo na dobrom putu i daje informaciju da su naše potrebe zadovoljene, potičući nas da ponavljamo ugodna iskustva.

Tuga

Pomaže nam obraditi gubitak ili razočaranje, usporiti tempo, potražiti podršku i prihvatiti promjenu. Često vodi dubljem razumijevanju sebe i odnosa.

Strah

Signalizira opasnost, aktivira reakcije koje povećavaju šanse za preživljavanje i usmjerava nas na zaštitu i oprez. Upozorava nas na prijetnju, pomaže nam da se zaštitimo i motivira da tražimo sigurnost.

Ljutnja

Ukazuje da su naše granice povrijeđene ili da je došlo do nepravde. Daje energiju za promjenu i obranu vlastitih potreba te nas štiti kada osjećamo da su naše granice ugrožene.

Iznenadenje

Pomaže nam brzo obraditi neočekivane informacije, usmjerava pažnju na novi događaj i potiče učenje i prilagodbu.

Gađenje

Štiti nas od štetnih tvari, situacija i ponašanja te nas odvraća od onoga što je potencijalno opasno ili neugodno. Ima i društvenu ulogu u prepoznavanju neprihvatljivih postupaka.

Razumijevanje svrhe svake emocije prvi je korak prema tome da ih djeca mogu prepoznati i prihvatiti. Kada roditelji jasno poruče djetetu da su sve emocije dozvoljene i da svaka ima svoju funkciju, daju mu prostor da sigurno istražuje svoje unutarnje doživljaje. Tako dijete postupno uči što se u njemu događa, razumije poruke koje emocije nose i lakše upravlja svojim ponašanjem. Takav pristup gradi emocionalnu pismenost, jača samopouzdanje i podržava zdrav emocionalni razvoj.

PRIMJER IZ PRAKSE

Sedmogodišnji Luka se preplaši kad čuje grmljavinu i sakrije se pod stol. Umjesto da mu se kaže „Nemaš se čega bojati“, roditelj može reći: „Zvuči jako glasno, zar ne? I ja se ponekad trgnem kad zagrmim. Hajde da zajedno brojimo između munje i grmljavine.“

Tako dijete uči da je strah prirodan, ali da ga može prebroditi uz podršku.

Upravo zato važno je djecu od najranije dobi učiti o emocijama, a najprirodniji i najučinkovitiji način za to je empatičko reflektiranje što je sljedeća tema.

5. Empatičko reflektiranje temelj razumijevanja

Empatičko reflektiranje znači pažljivo slušanje (promatranje) djeteta, primjećivanje njegovih emocija i vraćanje onoga što smo čuli (i vidjeli) s posebnim naglaskom na djetetove emocije i potrebe bez prosuđivanja, umanjivanja ili rješavanja problema umjesto djeteta. Cilj nije riješiti

djetetov problem, nego biti tu za dijete i podijeliti emociju. To je način komunikacije kojim pokazujemo da razumijemo što dijete osjeća. Jednostavan je, ali snažan alat za povezivanje.

5.1. Kako empatički reflektirati djetetu:

1. Buditi fizički i mentalno prisutni, bez distrakcija.
2. Pažljivo slušajte bez prekidanja.
3. Promatrajte govor tijela.
4. Primijetite i prepoznajte djetetov osjećaj.
5. Imenujte osjećaj jednostavno i jasno („Vidim da si ljut.“, „Činiš mi se tužan.“)
6. Ne umanjujte i ne osuđujte. - („Nije ti ništa.“, „To nije razlog za plakanje.“)
7. Koristite miran ton glasa.

5.2. Primjeri:

Emocija	Dječja izjava/ ponašanje	Empatičko reflektiranje
Tuga	"Nitko se ne želi igrati sa mnom."	„Tužan si jer si ostao sam, a želiš biti s drugima.“
Ljutnja	Dijete baca igračke jer mu je netko uzeo igračku.	„Vidim da si jako ljut jer ti je netko uzeo ono što si ti prvi imao.“
Strah	"Ne želim spavati sam, tamo je mračno."	„Bojiš se mraka i htio bi da je netko s tobom.“
Ponos	"Pogledaj što sam nacrtao!"	„Baš si ponosan na svoj crtež – jako si se potrudio!“
Sreća	Dijete je sretno i uzbuđeno jer ide na rođendan.	„Baš si jako uzbuđen i veseliš se proslavi.“

<i>PRIMJER IZ PRAKSE</i>
<i>Dijete plače jer ne želi prestati s igrom. Umjesto da kažete „Prestani plakati“, možete reći: „Znam da ti je teško prekinuti igru, jako si se zabavljao.“ Takva reakcija smiruje dijete i gradi povjerenje.</i>

Takve rečenice djetetu šalju jasnu i toplu poruku: „Moji osjećaji su važni, netko me vidi i razumije.“ Kada dijete osjeti da odrasla osoba ozbiljno shvaća njegove emocije, u njemu se stvara osjećaj sigurnosti i povjerenja. Uči da je u redu izraziti ono što osjeća, bez straha od kritike ili umanjivanja njegovih doživljaja. To

pomaže i u razvoju samopouzdanja, ali i jačanju sigurnosti u odnos u kojem dijete zna da se može osloniti na odrasle koji ga slušaju i podržavaju.

Empatičko reflektiranje pomaže djetetu da:

- razumije vlastite emocije,
- otvorenije komunicira, slobodnije govori o svojim osjećajima i iskustvima,
- gradi povjerenje i sigurnost,
- lakše se smiri i regulira,
- uči empatiji prema drugima.

VJEŽBA ZA RODITELJE
<i>Isprobajte tijekom tjedna barem jednom dnevno reflektirati emociju djetetu. Ne nudite rješenje, ne objašnjavajte, samo imenujte i prihvatite osjećaj. Promatrajte kako se mijenja djetetova reakcija kad se osjeti shvaćeno.</i>

6. Emocije i nepoželjna ponašanja

Nepoželjna ponašanja često su izraz snažnih emocija koje dijete ne zna drugačije izraziti. Iza svake djetetove reakcije stoji emocija. Kad dijete više, lupa ili se povlači, ono zapravo pokazuje djelima što ne zna reći riječima. Umjesto da odmah reagiramo kaznom ili kritikom, važno je prepoznati što se krije iza ponašanja. Roditeljev zadatak je **podržati emociju**, a **preoblikovati ponašanje**, odnosno pomoći djetetu da izrazi emociju na prihvatljiv način.

KUTIJA ZNANJA
IZA SVAKOG PONAŠANJA KRIJE SE NEKA PORUKA
<i>Djeca rijetko „rade nešto namjerno“ da bi nas uzrujala. Njihovo ponašanje je komunikacija, način na koji traže pažnju, sigurnost ili razumijevanje.</i>

VJEŽBA ZA RODITELJE
<i>Kad dijete sljedeći put reagira burno, pokušajte sebi postaviti pitanje: „Koju mi poruku ovo ponašanje šalje?“ umjesto „Zašto me opet ne sluša?“</i>

Roditelji se često ne mogu nositi s dječjim emocijama, bilo iz straha, sažaljenja, neznanja ili nečeg trećeg, pa djeci brane osjećaje. Važno je znati da niti jedan osjećaj zabranama nećemo ugasiti. Ako kažemo djetetu 'Nemoj se ljutiti.', ljutnja neće

nestati. Ne možemo čak niti gasiti ponašanja jer u stanju ljutnje dijete ima potrebu nešto napraviti (vikati, bacati, trgati, skakati...). Ono što možemo je prihvatiti osjećaj i preoblikovati nepoželjna ponašanja u poželjna.

Primjer:

Dijete viče i udara jer mu je sestra uzela igračku. Roditelj može reći:

„Vidim da si ljut jer ti je uzela ono što si ti imao. Tući se ne smijemo, ali možeš joj reći da ti vrati igračku ili možeš uzeti nešto drugo.“

Na taj način dijete uči da su emocije ne samo dozvoljene nego i prirodan, važan dio svakodnevnog iskustva. Shvaća da nema „pogrešnih“ osjećaja i da ih ne treba potiskivati ili se zbog njih sramiti. Istovremeno, kroz postavljene granice uči da način na koji izražavamo emocije ipak ima pravila da ne možemo povrijediti sebe ili druge, razbiti stvari ili vikati bez kontrole samo zato što smo uzrujani. Te granice nisu kazna nego zaštita: pokazuju djetetu da odrasli brinu o njegovoj sigurnosti i dobrobiti, te mu daju strukturu unutar koje može slobodno osjećati, ali i učiti kako svoje emocije izraziti na primjeren, siguran i konstruktivan način.

7. Postavljanje granica s ljubavlju

Granice nisu kazna, nego oblik zaštite. One su okvir koji djetetu pruža sigurnost i jasnu strukturu u kojoj može rasti. Kada su granice jasne, dosljedne i objašnjene na topao način, pomažu djetetu da razumije što je prihvatljivo, a što nije, te mu daju osjećaj predvidljivosti, a upravo je predvidljivost jedan od temelja emocionalne sigurnosti.

To se prirodno nadovezuje na proces učenja o emocijama. Nakon što dijete shvati da su sve emocije dozvoljene i legitimne, granice ga uče da način na koji se te emocije izražavaju ima svoja pravila. Time dijete dobiva dvostruku poruku: „Tvoje emocije su važne i smiješ ih osjećati, ali ja sam tu da te zaštitim i pokažem ti kako ih možeš izraziti na siguran način.“

Ovakav pristup ne ograničava dijete nego mu daje stabilan oslonac. Uči ga samoregulaciji, poštivanju sebe i drugih te razvija njegovo povjerenje u odrasle jer vidi da granice nisu tu da bi ga kaznile, nego da bi ga vodile i čuvale.

Tri koraka u postavljanju granica pomažu odrasloj osobi da ostane smirena i dosljedna, a djetetu da se osjeća sigurno, vođeno i uvaženo.

- 1. Empatički reflektirati - pokazati razumijevanje za djetetovu emociju.**
Prvi korak je uvijek zaustaviti se i priznati djetetov osjećaj. Time mu poručujemo da je ono što proživljava važno i da ga vidimo. Kad dijete osjeti da ga razumijemo, lakše prihvaća i samu granicu.
- 2. Jasno zabraniti ponašanje - bez prijetnji i vikanja, jednostavno i mirno.**
Nakon što smo se povezali s emocijom, postavljanje granice treba biti kratko, konkretno i smireno. Dijete treba dobiti jasnu informaciju o tome što nije dopušteno, bez dodatnih objašnjavanja koja ga mogu zbuniti ili kritika koje ga mogu posramiti.
- 3. Ponuditi alternativu - dvije opcije koje omogućuju djetetu da zadrži osjećaj kontrole.**
Kada granica nešto zabranjuje, alternativa otvara vrata prihvatljivom ponašanju. Dvije ponuđene opcije daju djetetu izbor, a izbor mu vraća osjećaj moći i kompetencije. Tako granica ne djeluje kao nametanje, nego kao vođenje.

Ovakav pristup omogućuje da se granice postave na način koji istovremeno čuva djetetove emocije, jasno određuje pravila i podržava razvoj samokontrole i sigurnosti.

Primjeri:

Dijete ne želi pisat DZ, baca knjige.	<i>Ljut si, ne da ti se, i knjige nisu za bacanje. Želiš li prvo pisati matematiku ili engleski?</i>
Dijete ne želi ići spavati i ugasiti TV.	<i>Razumijem da želiš još gledati i sada je gotovo. Hoćeš prvo obući pidžamu ili ići oprati zube?</i>
Dijete plače, ne želi sići s tobogana i ići kući s igrališta.	<i>Želiš se još igrati i tužan si što moramo doma. Sidi dolje i biraj hoćemo li gurati bicikle ili se voziti.</i>
Dijete je udarilo sestru jer mu je uzela igračku.	<i>Ljutiš se na seku jer ti je uzela. Tući se ne smijemo, možeš ju lijepo tražiti da ti vrati ili uzeti nešto drugo.</i>
Dijete je izbirljivo u jelu.	<i>Želiš li krumpir ili tijesto uz špinat?</i>

Pri postavljanju granica, jedna od najvažnijih, ali i najizazovnijih, vještina za roditelja jest ostati smiren. Roditeljev mir djeluje poput sidra: daje djetetu osjećaj sigurnosti i pokazuje mu da granice nisu izraz odbacivanja, već brige i zaštite. Kada se granica izgovara iz jasnoće i staloženosti, dijete je lakše prihvaća. No ako je roditelj vođen ljutnjom, osjećajem nadmoći ili vlastitom nemoći, dijete to vrlo brzo osjeti. Tada se često ne usmjerava na samu granicu, nego na roditeljev ton i emociju i umjesto da je poštuje, počinje je testirati ili pokušava prijeći.

KUTIJA ZNANJA

DOSLJEDNOST

Dosljednost ne znači strogoću, nego predvidljivost. Dijete treba znati da će pravila vrijediti i sutra, jer to gradi povjerenje.

Upravo zato što dijete tako jasno osjeća roditeljeve emocije i unutarne stanje, ključno je da granice ne budu postavljene samo jednom, već da budu **dosljedne**. Dosljednost daje djetetu stabilnost. Ona mu pokazuje da se pravila ne mijenjaju ovisno o roditeljevom raspoloženju, umoru ili trenutnoj situaciji. Kada je roditelj u svojim reakcijama predvidljiv, dijete se osjeća sigurno jer zna što može

očekivati. U praksi to znači i da roditelj ne popušta kada dijete počne nagovarati, inzistirati, plakati ili ulaziti u beskrajne pregovore. Ako se granica nakon dovoljno upornog nagovaranja pomakne, dijete zapravo uči da se upornošću, dramom ili izljevima bijesa granice mogu „probiti“. Tada će sljedeći put

VJEŽBA ZA RODITELJE

Odaberite jedno područje u kojem ćete ovaj tjedan biti dosljedni (npr. vrijeme spavanja). Držite se dogovorenog uz empatiju i miran ton. Promatrajte kako se mijenja djetetova reakcija kroz nekoliko dana.

još snažnije testirati. Kada roditelj ostane miran, ali čvrst, „*Znam da to jako želiš, vidim da ti je teško, ali odgovor je i dalje ne*“, dijete dobiva jasnu poruku: granice vrijede čak i kada mi se ne sviđaju. To dugoročno donosi više mira i djetetu i roditelju.

8. Briga o sebi kao roditelju

Roditelji prirodno teže tome da djetetove potrebe stave ispred svojih, no dugoročno to može dovesti do iscrpljenosti i emocionalne istrošenosti. A kada je roditelj iscrpljen, teško može ostati strpljiv, empatičan i dosljedan, upravo onakav kakav je djetetu najviše potreban. Zato je važno naglasiti da briga o sebi nije sebičnost, već temelj zdravog odnosa s djetetom i preduvjet da roditelj može pružiti toplinu, stabilnost i sigurnost.

Briga o sebi može izgledati na različite načine, ovisno o roditelju i njegovim potrebama. To može značiti:

- uzeti vrijeme za odmor, čak i ako je kratko,
- razgovarati s bližnjima o vlastitim osjećajima i izazovima,
- potražiti stručnu podršku kada je težina prevelika,
- dopustiti si pogreške i vidjeti ih kao priliku za učenje,
- prihvatiti vlastitu nesavršenost i smanjiti nerealna očekivanja.

Kada dijete vidi da roditelj brine o sebi, uči važnu životnu lekciju da je briga o vlastitom mentalnom zdravlju prirodna, potrebna i vrijedna. Takav primjer gradi temelje za dijete koje će u odrasloj dobi znati prepoznati svoje potrebe, tražiti podršku i čuvati sebe s istom pažnjom s kojom je nekada gledalo svog roditelja.

PRIMJER IZ PRAKSE

Roditelj primijeti da gubi strpljenje kad je umoran. Umjesto da si to zamjeri, uzima 10 minuta tišine prije nego razgovara s djetetom. Time ne samo da se smiruje, nego i modelira djetetu kako se nositi sa stresom.

9. Zaključak – Dovoljno dobar roditelj

Roditeljstvo nije utrka prema savršenstvu. Svi roditelji griješe, umaraju se, ponekad viču ili ne znaju što učiniti. No djeci ne trebaju savršeni roditelji. Trebaju roditelje koji se trude razumjeti, koji slušaju i vole bez uvjeta.

„Dovoljno dobar roditelj“ je onaj koji pokazuje da su emocije dozvoljene, da pogreške nisu kraj svijeta i da ljubav ne ovisi o ponašanju. Takvi roditelji grade temelje koji traju duže od bilo koje školske petice temelje povjerenja, sigurnosti i povezanosti.

Oni djeci pokazuju kako izgleda biti empatičan, odgovoran i svjestan svojih osjećaja. Djeca koja odrastaju uz roditelje koji su prisutni, dosljedni i brižni, razvijaju samopouzdanje, emocionalnu otpornost i sposobnost da u životu grade kvalitetne odnose. Na kraju, roditeljstvo nije savršenstvo, nego putovanje putovanje u kojem se zajedno uči, raste i gradi ljubav koja nadilazi sve izazove svakodnevnog života.

Priručnik „Osnažen roditelj, sretna obitelj” nastao je u sklopu istoimenog projekta koji je provela Udruga za inkluziju i promicanje kvalitete življenja djece i mladih s teškoćama Frendofon.



Projekt je financiralo Ministarstvo demografije i useljenišтва



Sadržaj ovog priručnika isključiva je odgovornost Udruge Frendofon i ni na koji se način ne može smatrati da odražava stajališta Ministarstva demografije i useljenišтва.

Priručnik je dostupan u digitalnom obliku i namijenjen je besplatnoj, nekomercijalnoj uporabi uz obavezno navođenje izvora.

Karlovac, studeni 2025.