

VJEŠTINE RODITELJSTVA

Od najranije dobi dijete stvara sliku o sebi i o svijetu, a u skladu s onim kako se svijet, odnosno ljudi koji za dijete brinu, odnose prema njemu. Ako roditelj reagira na plač djeteta, ono razvija osjećaj sigurnosti, ljubavi i vlastite vrijednosti. U predškolskoj dobi roditeljski zagrljaj, smiješak, pohvale i kritike, govore djetetu o njemu samom. **Dijete zaključuje: ako me roditelj voli, onda sam ja vrijedan.** Ali nema roditelja koji se u odgoju djeteta nije susreo s izazovima. Voljeti je lako, ali postaviti granice, uspostaviti autoritet, naučiti dijete što je dobro, a što nije- to su situacije u kojima se svi ponekad osjećamo izgubljeno, bespomoćno, nedovoljno.

Jon Kabat – Zinn:

„Odgoj je posao za desetoro ljudi koji obavljaju jedna ili dvije osobe, bez upute kako se to radi, pod neprekidnim pritiskom, 24 sata dnevno, bez povratne informacije rade li to kako treba.“



Roditeljstvo je vrlo kompleksna uloga. Ono započinje kao niz spontanijih i instinktivnih obrazaca ponašanja u interakciji s djetetom, evokacija doživljenog iskustva tijekom vlastitog odrastanja i stečenih obrazaca ponašanja u nesavršenom svijetu koji nas okružuje. Zato je roditeljska uloga jedna od najizazovnijih i najvažnijih uloga u životu, za koju nas nitko posebno ne priprema.

Suvremena preventivna znanost naglašava važnost usvajanja vještina kvalitetnog roditeljstva kao zaštitnog čimbenika u nastanku poremećaja u ponašanju mladih. Roditeljska uloga je ključna u prevenciji nepoželjnih oblika ponašanja u ranoj i kasnijoj dječjoj (i odrasloj) dobi. Jednako tako, korištenje neadekvatnih i nedjelotvornih odgojnih postupaka može pridonijeti razvoju raznih internaliziranih i eksternaliziranih poremećaja u ponašanju i osjećanju.

Najvažnije pitanje koje si možemo postaviti jest **što želimo postići odgojem?** Želimo li da naše dijete postane nesamostalna, ovisna, nesigurna osoba koja u svemu ovisi o nama ili odgovorna, samostalna, sigurna, samopouzdana osoba koja traži rješenja i koja zna živjeti i bez nas?

Odgovorno roditeljstvo je, bez sumnje, proces strpljivog i dugotrajnog odgojnog djelovanja, a izgradnja dobrog odnosa s djetetom je najvažniji faktor uspješnog roditeljstva!

I. Longo: *“Savršeno roditeljstvo je tvorevina mašte, ono ne postoji kao što ne postoji ni savršeno dijete. No roditeljstvo se može učiti!”*

Dvije su osnovne vrste ponašanja koja možemo koristiti u odgoju djeteta:

- povezujuća ponašanja i
- reaktivna ponašanja

Većina je roditelja u svom odnosu s djetetom u nekom trenutku koristila obje vrste ovih ponašanja. To ne znači da ste loše osobe, niti da ste loši roditelji, već vrlo jednostavno- da ste ljudi. Ali osvještavanje vlastitih (i dobrih i loših) obrazaca ponašanja i reagiranja u različitim situacijama nam pomaže da se poboljšamo i da, dugoročno, djelujemo na način koji je najbolji za naše dijete.

Povezujuća ponašanja su ponašanja koja nas povezuju, u kojima se oslanjamo jedni na druge, dogovaramo se i poštujemo, imamo povjerenja jedni u druge.

Roditelj koji koristi povezujuća ponašanja:



- izbjegava odluke prema trenutnom raspoloženju, trudi se postupati u skladu sa ponašanjem djeteta i unaprijed utvrđenim pravilima, izbjegava vikanje, pregovara i drži se pravila i dogovora, strpljiv je i daje djetetu odgovornost sukladno dobi, ne nasjeda pokušajima da se njime manipulira, trajno njeguje dobar odnos sa djetetom, sluša, podržava, ohrabruje, poštuje, vjeruje, prihvaća.

Reaktivna ponašanja su ponašanja koja se javljaju kao reakcija na situacijske uvjete te su po svojoj prirodi ograničavajuća i demotivirajuća. Roditelj koji koristi reaktivna ponašanja:

- kritizira, okrivljuje, prijeti, kažnjava, potkupljuje, žali se, prigovara, bori se sa djetetom za moć, nema dobar odnos sa djetetom, donosi odluke prema trenutnom raspoloženju, a ne prema ponašanju djeteta i dogovorenim pravilima, više i svađa se sa djetetom, nestrpljiv je, dopušta djetetu da njime manipulira. Dio reaktivnih ponašanja se, ovisno o situaciji i intenzitetu, naziva i ubojitim ponašanjima- ponašanja kojima «ubijamo» odnos, nastojimo uvijek biti u pravu i pobijediti, izvući za sebe neku korist, naređujemo, nemamo povjerenja.



Svako ponašanje je izbor. **Biranje ponašanja** kojima se udaljavamo od svog djeteta dovodi do toga da nas dijete postupno isključuje iz svog života. Zato, birajte mudro!

I za kraj, imajte na umu da...

Pozitivna potkrepljenja (pohvala, poticaj, ohrabrenje) ispred svega, a ne strah od posljedica (kazne) najbolje djeluju kao poticaj poželjnog ponašanja djece. Ako je dijete do ulaska u pubertet imalo sliku o sebi kao o važnoj, prihvaćenoj, voljenoj i jakoj osobi – bit će otpornije na rizične utjecaje okoline koji se javljaju u tinejdžerskoj dobi. Na svijet koji nas okružuje ne možemo puno utjecati, ali roditeljstvo je vještina kao i svaka druga te je kao takva podložna (pozitivnoj) promjeni. Izbor je Vaš!

Tanja Sapunar, mag.paed.soc.