

Ministarstvo obitelji, branitelja i međugeneracijske solidarnosti
Obiteljski centar Virovitičko-podravske županije

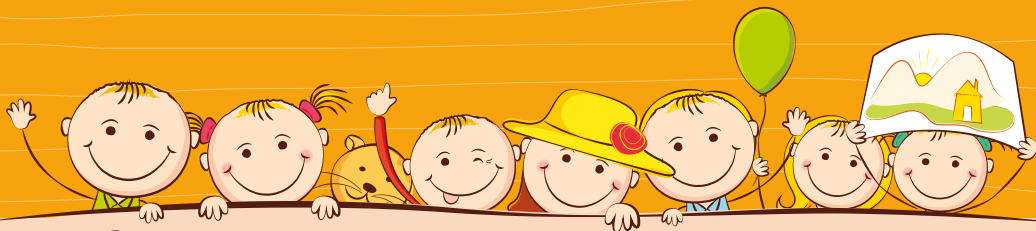
Djeca i životni izazovi

Tijekom svog života, u ranim, ali i onim malo kasnijim godinama, svako dijete dolazi pred lakše, ali i one teže životne izazove. Koliko god je to velik test za dijete i njegove sposobnosti, takve situacije predstavljaju ponekad veći test za roditelje.

Roditelj se tada nalazi „između dvije vatre“. Koliko god je važno zapamtiti da je izazov zapravo djetetov (roditelj je svoje takve izazove „odradio“ u svom djetinjstvu), jedna od zadaća roditelja je i da bude tu kao podrška i pomoć. No, gdje je granica između pretjerivanja i pomaganja? Do koje granice je podrška roditelja poželjna, a gdje ona postaje preuzimanje djetetove odgovornosti za rješavanje vlastitih izazova?

Ono što treba zapamtiti da ukoliko dijete (ili odrasli) ne osjeti sam poteškoće nošenja sa nekom novom situacijom (novom institucijom, promjenom u okolini...), neće moći razviti mehanizme i sposobnosti nošenja s novim situacijama, neće moći razviti sposobnost prilagođavanja, fleksibilnosti... Neće dobiti priliku naučiti da neka ponašanja imaju određene posljedice, niti će imati mogućnost saznati kolike su njegove granice u toleranciji, kako ih može proširiti i povećati. Ukoliko roditelj preuzme odgovornost za svoje dijete za nošenje s prirodnim i tzv. „normalnim“ životnim izazovima, dijete neće znati može li se sa takvim situacijama nositi samo. A to ne zvuči kao dobra priprema za daljnji život.

Polazak u vrtić, školu, bolest, novi član obitelji... neke su (ponekad ne baš ugodne situacije) koje svako dijete prolazi tijekom svog odrastanja – s razlogom. Važno je da roditelj dozvoli djetetu ta iskustva.



Obiteljski centar Virovitičko-podravske županije

Zvonimirov trg 2, Virovitica, tel: 033 800 055; 033 800 056

www.obiteljskicentar.hr

1. Vrtić

Polazak u vrtić ili na neki drugi oblik organiziranog čuvanja od strane osobe koja nije roditelj, je bez sumnje, prvi pravi stres koji dijete mora preživjeti. Iluzorno je reći da se ne radi o stresnoj situaciji – iako je ponekad ta situacija strašnija za roditelje, nego za dijete. No isto tako, tim činom dijete razvija svoje potencijale, dobiva mogućnost naučiti puno novih stvari, razviti svoje vještine, pronaći nove prijatelje i učiti kako uspostavljati i održavati odnose. A to su znanja za cijeli život.

Ne možete očekivati od djeteta da ne bude tužno, da ne bude nesretno, razočarano i ljuto kada ga roditelj ostavi kod nekoga na čuvanju. Takvo očekivanje je nerealno, jer je dijete do sada naviklo na jedan način života i brige za sebe, a sada ga se stavlja u potpuno novu situaciju. Svi bi u takvoj situaciji bili uplašeni - pa i malo dijete. Ono što dijete treba naučiti je da unatoč tom strahu pristupi situaciji „vrtić“ kao izazovu, tako da vidi što sve novo, zanimljivo i drugačije ovdje može vidjeti, kako sve upoznati, što sve naučiti.

Što možete napraviti prije polaska u vrtić?

- privikavajte dijete, ukoliko ste u mogućnosti, na svoje povremene odlaske
- pripremite dijete od kuće na vrtić - prošećite se uz vrtić, pogledajte djecu koja se tamo igraju, govorite o vrtiću sa veseljem i iščekivanjem - ali to zaista i mislite. Djeca su savršena u „očitanju“ emocionalnog tona pojedinih rečenica. Rečenica „Ma, u vrtiću će biti super“ izgovorena zabrinutim tonom ne vrijedi ništa.
- ukoliko je dijete manje, naučite ga jesti samostalno žlicom te piti iz čaše, kako bi bilo što samostalnije u vrtiću i što manje ovisilo o drugima
- vi kao roditelj se pripremite na situaciju da odgov vašeg djeteta prepuštate u određenoj mjeri profesionalcima, tako da jedina osoba koja bude u stresu kod polaska u vrtić bude vaše dijete



Obiteljski centar Virovitičko-podravske županije

Zvonimirov trg 2 , Virovitica, tel: 033 800 055; 033 800 056

www.obiteljskicentar.hr

Što napraviti kod dolaska u vrtić:

- odlazak učinite što kraćim - nepotrebno je dugo razgovarati i objašnjavati djetetu kuda idete, kada ćete se vratiti, što morate napraviti... Ako vi niste u miru zbog rastanka, probajte razgovarati s tetom da dođete malo kasnije vidjeti što dijete radi (ali krakom, da vas dijete ne vidi) kako bi vi bili mirniji.
- uputite odgojiteljice u navike svog djeteta, kako bi i njima bilo lakše uspostaviti odnos s njima
- neka dijete ponese svoju najdražu igračku sa sobom - ona mu može dati osjećaj sigurnosti
- ukoliko ste u mogućnosti, odredite jedan period (obično tjedan dana) za postepenu adaptaciju djeteta na vrtić - prvih dana po par sati. No kada jednom odlučite da dijete ostaje cijeli dan u vrtiću, neka tako bude jedan duži period.
- pronađite nešto u vrtiću što će dijete zainteresirati – igre, igračke, prijatelji... i pričajte o tome
- budite iskreni oko svog dolaska - nemojte reći djetetu da ćete doći odmah, ako morate odraditi 8-satni radni dan. Recite mu da morate raditi, a kad završite s poslom odmah dolazite po njega.

Što očekivati?

- adaptacija djece traje određeni period. Kod starije djece to je nešto kraći period, kod mlađe duži.
- budite spremni i strpljivi s djetetom tijekom tog perioda, jer će dijete biti ljuto na vas i kod kuće
- nemojte u odgojiteljima gledati svoje „neprijatelje“ - zasigurno ste malo ljubomorni što se ti ljudi mogu igrati sa vašim djetetom dok vi radite, ali odgajatelji su vaši partneri

I uvijek imajte na umu da vrtić treba biti lijepo mjesto puno igre i zabave, i da će sve teškoće prilagodbe proći. Jedino je važno zadržati pozitivan stav spram vrtića, ali i sami spram sebe. Jer nijedan roditelj nije loš roditelj ako mora raditi. To što ostavljate svoje dijete u vrtiću da razvija nove vještine i znanja shvatite kao izazov, a ne kao kaznu.



Obiteljski centar Virovitičko-podravске županije

Zvonimirov trg 2 , Virovitica, tel: 033 800 055; 033 800 056

www.obiteljskicentar.hr

2. Škola

Polazak u školu, za razliku od polaska u vrtić, izazov je s kojim se svako dijete mora suočiti. Polazak u školu krije u sebi nekoliko izazova, i svaki od njih potencijalno je stresan za dijete:

prilagodba na nove prijatelje – ukoliko je dijete pohađalo vrtić ili neki oblik institucionalnog čuvanja u predškolskoj dobi, razvilo je socijalne vještine i načine opođenja i igranja s vršnjacima. No činjenica je da ulaskom u školu, ulazi i u novu grupu od 20-tak ili više djece gdje se mora opet izboriti za svoj status – iz početka. To može biti stresno za dijete koje je povučeniije, osjetljivije. ... Iako dijete ima možda djecu koju poznaje iz vrtića ili iz kruga obiteljskih prijatelja, škola zahtjeva posebne socijalne vještine i odnosi između djece se mijenjaju. Dosadašnji prijatelji ne moraju ostati prijatelji i u školi.

prilagodba na obaveze – polazak u školu donosi obaveze u vidu domaćih zadaća. To je isto jedna od novina s kojima se dijete susreće. U početku će pisanje zadaće biti zanimljivo i izazovno. Neka djeca odmah shvate pojam obaveza, te zadaći pristupaju odgovorno, no međutim, većini djece nakon početnog oduševljenja motivacija opadne. Tada je važno da roditelj prenese poruku da pisanje zadaće nije izbor, nego obaveza koja se mora ispuniti – svaki dan. Odaberite otprilike isto vrijeme, isto mjesto i način pisanja – cilj vam je da s vremenom pisanje zadaće postane navika i isključivo djetetova obaveza. Stoga odmah od početka prebacujte što više obaveza vezanih uz školu na „djetetova leđa“. Neka to u početku budu lakši zadaci – crtanje ili bojanje neka dijete napravi samostalno. Vremenom ćete vidjeti koji predmeti mu idu lakše, koji teže, te kod ovih težih pomognite, a zadaće iz predmeta koji mu lakše idu ostavite djetetu da samo riješi. Jer, vi ste svoje škole završili. Nemate Vi zadaću, ima ju dijete. Niste Vi učili za ispit, nego dijete. Ako se vi postavite tako, i dijete će prihvatiti odgovornost za svoju školu.



Obiteljski centar Virovitičko-podravske županije

Zvonimirov trg 2, Virovitica, tel: 033 800 055; 033 800 056

www.obiteljskicentar.hr

prilagodba na novi dnevni ritam – polazak u školu donosi novi dnevni ritam ustajanja i lijeganja, vremena intenzivnije aktivnosti, vremena dnevnog odmora. Dijete svoj dosadašnji ritam mora prilagoditi novim obavezama – ako je dijete voljelo spavati duže, u jutarnjoj smjeni će se morati ustati ranije. Dobro je dijete neko vrijeme prije početka škole pripremiti na novi ritam lijeganja i ustajanja – ranije pripremiti sve za spavanje, pa će i ustajanje biti ranije.

prilagodba na samostalnost – škola zahtjeva od djeteta veću dozu samostalnosti – učiteljica ili učitelj nisu osobe koje se primarno brinu o djetetu, nego su tu da ga uče. Dijete je to koje mora brinuti o svojim knjigama, olovkama, bojama... Dobro je kod djeteta od što ranije dobi razvijati naviku samostalnosti (pospremanje igračkama, potreba za čuvanjem i brigom o svojim stvarima, samostalno oblačenje i obuvanje...). Tako će mu i onih nekoliko sati u školi kada se od njega očekuje da se većinom samo pobrine za sebe biti lakše i jednostavnije.

prilagodba na učiteljicu / učitelja - djeca se moraju naviknuti i na novu važnu osobu u svom životu – svoju učiteljicu ili učitelja. Osoba s kojom vaše dijete provodi nekoliko sati dnevno stavlja pred njega mnoge nove izazove – a sa nekima se djeca nisu od sada susrela. Vrlo je važan emocionalan odnos s novom učiteljicom ili učiteljem, te je tu uloga roditelja važna da potiču dijete na uvažavanje i poštivanje učiteljice/učitelja i njezinih/njegovih zahtjeva.

Ne tražite od svog djeteta da bude uspješno u svemu, nego zadovoljno i sretno sa onim što radi. Djetetu treba dopustiti da uči i griješi, jer jedino tako može naučiti - tako smo učili i mi samo smo zaboravili.

Radujte se svakom njegovom uspjehu i nađite mu se pri ruci u svakom malo „manjem uspjehu“ (neuspjehu). Zajedno s djetetom otkrijte razloge zašto je sporo, zašto nema pozornost na satu, zašto se posvađalo s prijateljem i pomognite mu da to prevlada. Nađite zajedničko rješenje i budite mu podrška, umjesto da tražite krivca.

Prevelika i nerealna očekivanja roditelja stvaraju veliko opterećenje djeci, a takvo dijete nije opušteno, slobodno i sretno, a roditelju je sigurno stalo da tako bude. Zato uskladite djetetove i svoje potrebe, mogućnosti, želje i interese i ostavite mu dosta vremena za igru i odmor.



Obiteljski centar Virovitičko-podravske županije
Zvonimirov trg 2, Virovitica, tel: 033 800 055; 033 800 056
www.obiteljskicentar.hr

A blackboard with a white border, showing the equation 1 + 2 =. The numbers and symbols are white and hand-drawn.

1 + 2 =

3. Bolest

Odlazak u bolnicu je promjena svakodnevnog načina života, praćena neizvjesnošću i neugodnim emocijama zbog odvajanja od doma, zbog bolesti, straha od medicinskih postupaka i ishoda liječenja, zbog brojnih ograničenja, promjena navika te nepoznate okoline i događaja.

Kako će dijete na to sve reagirati, ovisi o brojnim faktorima:

boravku roditelja uz dijete – ukoliko roditelj ostaje uz dijete, situacija je „podnošljivija“ jer dijete ima netko utješiti – koliko god medicinsko osoblje educirano, ono nije tu da se fokusira samo na jedno dijete, nego na svu bolesnu djecu. A i to su djetetu nepoznate osobe.

davanju uzroka – manja djeca sve oko sebe doživljavaju kao posljedicu svojih postupaka, pa tako i bolest. Misli li dijete da je ono krivo za bolest ili boravak u bolnici, teže će podnijeti sve vezano uz liječenje.

dobi djeteta - što je dijete manje, to manje razumijevanja ima za sve „bolničke“ postupke i zahtjeve, sa starijom se djecom može porazgovarati i objasniti im potrebu nekih, možda bolnih, postupaka. Najosjetljiviji period je od 6 mjeseci do 4 godine – posebice ukoliko roditelj nije s djetetom u bolnici.

Važno je:

- unaprijed ispričati što iskrenije djetetu o situaciji koja ga očekuje, o osoblju, o tome što će mu se raditi i zašto – ne treba reći da neće boljeti, kada to nije istina
- spakirati stvari zajedno s djetetom – najdraže igračke, knjige... pustite dijete da izabere sam što će se nositi, u razumnoj mjeri
- ukoliko ne možete boraviti cijelo vrijeme s djetetom i morate otići, jasno i iskreno recite djetetu zašto odlazite i kada ćete se vratiti (nemojte reći brzo se vraćam, a vratit ćete se nakon 8 radnih sati)
- nemojte davati djetetu obećanja koja ne možete ispuniti, sažalijevati dijete, ili ga uspoređivati s drugima (vidi kako se ovaj dječak ne plače)
- **DOZVOLITE DJETETU DA GA BUDE STRAH** – i utješite ga. Ne govorite rečenice poput „Nemaš se zašto bojati“ ili „Velika djeca se ne boje“.

4. Beba - novi član obitelji

Dolazak novog člana obitelji, tj. malog djeteta, starijem bratu ili sestri zna ponekada predstavljati prijetnju, te se roditelji jako bolje ljubomore, ljutnje, tuge ili nekih drugih neugodnih emocija kod djeteta. Pri planiranju novog člana obitelji imajte na umu:

- što ste manje u strahu zbog djetetove reakcije, i djetetova reakcija će biti manja (dijete reagira na vaše emocije – vidi li kod vas zabrinutost, i ono će smatrati da ima razloga za zabrinutost)
- objasnite djetetu način dolaska djeteta na svijet, pričajte, pregledajte knjige, slikovnice, Internet... o tome kako to izgleda kada je dijete u trbuhu (u skladu s djetetovim godinama, naravno!)
- ukoliko imate mogućnost odite do prijatelja ili rođaka koji imaju malu bebu, da ih vaše dijete vidi i da zna da ne dolazi odmah odrastao brat / sestra kao novi partner za igru
- objasnite djetetu da vas, kada dode vrijeme poroda, neće biti neko vrijeme
- prvi susret nakon poroda (u bolnici ili u kući) neka bude fokusiran na starije dijete – posvetite se samo njemu / njoj
- uključite starije dijete u brigu – koliko ono želi. Komentirajte i primijetite ponašanja koja su orijentirana na brigu o mlađem bratu / sestri („Dobro da si tu da mi možeš dohvatiti pelene“, „Dobro da si ovdje da čuvaš bracu / seku“).
- ukoliko primijetite ljubomoru /ljutnju kod djeteta komentirajte da to nije u redu, ali nemojte stalno pričati o tome – radije se malo više (koliko okolnosti dopuštaju) posvetite starijem djetetu. Djeca predškolske dobi nisu uspješna u kontroli emocija, i neće se na vaše objašnjenje prestati osjećati ljuto ili ljubomorno. Taj osjećaj će nestati tek kada vide da nema razloga za njega, tj. kada od vas budu dobivali dovoljnu količinu pažnje. Pođite zajedno u šetnju, trgovinu, kod prijatelja na druženje – samo vi i starije dijete.
- ukoliko je ljutnja / ljubomora jako velika, ne ostavljajte starije i mlađe dijete nasamo, dok ne bude sigurni u njihov odnos – činjenica je da će odrastanjem taj odnos postati bolji, jer će se djeca naviknuti jedno na drugo, i zaboraviti će se vrijeme kada je starije dijete bilo i jedino



Obiteljski centar Virovitičko-podravске županije

Zvonimirov trg 2, Virovitica, tel: 033 800 055; 033 800 056

www.obiteljskicentar.hr

