

# Letak za roditelje



**Kontakt za daljnje  
korake i pomoć**

Web stranice  
Ambidekster klub  
Udruga Djeca Prva  
Hrvatski zavod za socijalni rad

STUDENTI SOCIJALNOG RADA  
ZAGREB 2024.





# KAKO PREPOZNATI ZNAKOVE KOD DJETETA S PROBLEMIMA U PONAŠANJU?

## 1. Loše ponašanje

Ako se dijete odjednom počne ponašati drugačije i lošije, to je prvi znak. Iako djeca imaju periode u kojima testiraju roditelje i pomiču svaku granicu, kada se iznenada počnu kontinuirano loše ponašati treba obratiti posebnu pažnju. Loše ponašanje može uključivati: tučnjavu, odgovaranje, agresivnost, naređivanje i manipuliranje, prkošenje i ljutnju.

## 2. Loše ocjene

Zbog pritisaka škole i vršnjaka, maltretiranja i mogućih obiteljskih problema kod kuće može doći do naglog pada ocjena. Dijete gubi pažnju, fokus i motivaciju za školu te u prvi plan dolazi problem i nošenje s njime.

## 3. Promjene u raspoloženju, spavanju i prehrani

Moguće je da će dijete mučiti nesanica zbog čega ćete ga naći budno u sitne noćne sate. Također je moguće da izgubi apetit, te odbijaju hranu, čak i omiljeno jelo.

# EKSTERNALIZIRANI I INTERNALIZIRANI PROBLEMI KOD MLADIH - KAKO IH PREPOZNATI?

## Eksternalizirani (vanjski) problemi

- To su : nedovoljno kontrolirana ponašanja koja su usmjerena prema van prema drugima i okolini.
- Hiperaktivnost, nepažanja, neposlušnost, agresivnost, destruktivnost, delikvencija, nepoštivanje pravila i autoriteta.
- Vidljivo kod primjerice učestalih sukoba u školi i s vršnjacima, bježanja iz škole i tučnjave, izljevi bijesa, nepoštivanje pravila i prkošenje.
- Djeca i mladi s eksternaliziranim problemima u ponašanju često će dobiti epitet da su „zločesti“ i „problematični“.
- Mlada osoba nije „zločesta“ nego je njeno ponašanje neprihvatljivo te se ono može uz pomoć stručnjaka popraviti.

## Internalizirani (unutarnji) problemi

- To su : pretjerano kontrolirana ponašanja koja mlada osoba usmjerava prema sebi.
- Povučенost, napetost, osjetljivost, potištenost, anksioznost, depresivnost.
- Vidljivo kod primjerice zatvaranja u sobu, izbjegavanje razgovora, gubitak interesa za druženja, hobije i slično te razdražljivost.
- Upravo zbog toga što su ova ponašanja usmjerena prema sebi teže ih je primijetiti i pritom dobiti adekvatnu stručnu pomoć.





# KAKO PRISTUPITI DJETETU I PROBLEMU RAZGOVOROM?

## AKTIVNO SLUŠANJE i "JA poruke"

Obrazac za JA PORUKE izgleda ovako:

Osjećam se \_\_\_\_\_ (treba prepoznati kako se osjećamo)

Kada ti \_\_\_\_\_ (dati konkretan opis ponašanja, bez etiketa)

Zato što \_\_\_\_\_ (zbog čega nam to ponašanje izaziva taj osjećaj)

Stoga želim (hoću, ne želim) \_\_\_\_\_ (ne TI TREBAŠ, već JA želim, trebam, hoću, neću...)

JA PORUKA **nije čarobni štapić**, ona ne osigurava 100%tnu suradnju, ali povećava šansu suradnje i povećava šansu da su oboje strane točno čule što ona druga strana želi, što joj treba ili što joj smeta.

Ja poruke su izvrsna tehnika kako bi sa djetetom započeli razgovor i temu o nekom problemu i ponašanju bez da se dijete postavi obrambeno i osjeća napadnuto.

### KAKO AKTIVNO SLUŠATI?

- Za početak otklonite prepreke koje mogu omesti vašu koncentraciju tijekom razgovora (npr. ugasite TV računalo, utišajte telefon).
- Kimajte glavom, održavajte kontakt očima te pratite govor tijela djeteta.
- Koncentrirano slušajte bez prekidanja.
- Ne dovršavajte rečenice i pričekajte s odgovorom, počnite govoriti kada ste sigurni da je dijete reklo sve što je htjelo.
- Ako zaista morate prekinuti dijete, ispričajte se što ga prekidate i objasnite razlog zbog kojeg ste to učinili.
- Izbjegavajte brze zaključke i provjerite jeste li dobro zaključili: "Čini mi se da želiš reći..."
- Ne prosuđujte, ne raspravljajte o ispravnosti i ne namećite svoje vlastito mišljenje, usmjerite dijete bez naređivanja ukazujući na uzroke i posljedice.
- Ponovite ono što ste čuli svojim riječima i provjerite sa djetetom je li to htio reći.



- **Roditelji koji se suočavaju s izazovima u odgoju djece s problematičnim ponašanjem mogu koristiti različite strategije i pristupe kako bi se nosili s ovim izazovima. Evo nekoliko ohrabrujućih poruka i uputa koje mogu biti korisne:**
- **Razumijevanje i empatija:** Razumijevanje uzroka problematičnog ponašanja djeteta je ključno. Empatija i aktivno slušanje mogu pomoći u uspostavljanju jače veze s djetetom.
- **Postavljanje jasnih granica:** Važno je postaviti jasne i dosljedne granice. Dijete treba znati što se od njega očekuje i kakve su posljedice nepoštivanja pravila.
- **Pozitivno pojačanje:** Naglašavanje i nagrađivanje pozitivnog ponašanja može biti učinkovitije od kažnjavanja negativnog ponašanja.
- **Vrijeme za kvalitetno provođenje zajedno:** Provođenje kvalitetnog vremena s djetetom može pomoći u izgradnji povjerenja i razumijevanja.
- **Komunikacija i rješavanje sukoba:** Učenje i primjena vještina komunikacije i rješavanja sukoba može pomoći u smanjenju napetosti i nesuglasica.
- **Potražite stručnu pomoć:** Ako se problemi nastave, ne ustručavajte se potražiti pomoć stručnjaka kao što su pedagozi, psiholozi ili obiteljski savjetnici.
- **Briga o sebi:** Važno je da i roditelji brinu o vlastitom mentalnom i fizičkom zdravlju. Samo zdravi i stabilni roditelji mogu učinkovito pomoći svojoj djeci.
- **Budite strpljivi i dosljedni:** Promjene u ponašanju ne događaju se preko noći. Potrebno je strpljenje i dosljednost u primjeni odgojnih strategija.
- **Ohrabrite neovisnost i odgovornost:** Poticanje djece da preuzmu odgovornost za svoje postupke može pomoći u razvoju zrelosti i samopouzdanja.
- **Otvoreni dijalog:** Ohrabrite otvorenu komunikaciju u obitelji, gdje svatko može izraziti svoje misli i osjećaje bez straha od osude.
- **Svaki roditelj i svako dijete su jedinstveni, pa je važno prilagoditi ove savjete specifičnim potrebama i okolnostima svoje obitelji.**

