|  |
| --- |
| Pri korištenju članka, molimo koristite sljedeće citiranje:  Pragma (2025). **Manje vike – više suradnje.** **Put do djetetove suradnje u obitelji kod djece rane i predškolske dobi**. Zagreb. Dostupno na <https://www.udruga-pragma.hr/manje-vike-vise-suradnje-put-do-djetetove-suradnje-u-obitelji-kod-djece-rane-i-predskolske-dobi/> |

# **Manje vike – više suradnje. Put do djetetove suradnje u obitelji kod djece rane i predškolske dobi**

Vjerojatnije je da većina roditelja barem povremeno podigne ton glasa (odnosno viče) na dijete, nego da se uspijeva suzdržati i uvijek kontrolirati svoje roditeljske postupke. Naravno da nije moguće očekivati da će roditelji bezgrješno obavljati svoj zadatak. I vjerojatno je da djeca neće snositi teške (dugoročne) posljedice ukoliko roditelj povremeno pogriješi i ne ponaša se u skladu s poželjnom slikom roditelja. U ovom tekstu skrećemo pažnju na problem učestalog i burnog vikanja i njegove neefikasnosti u odgoju, kao i o mogućim i provjerenim alatima koji olakšavaju uspostavu bolje suradnje s djetetom.

Neki roditelji viču jer misle da je to ponekad potrebna odgojna metoda (pristaše discipliniranja djeteta), neki viču u trenutku kada izgube strpljenje obično nakon višekratnih ponavljanja uputa djetetu. Nekada su roditelji umorni, opterećeni i nervozni zbog drugih događaja i svojih teškoća pa nemaju dovoljno strpljivosti pričekati da dijete slijedi roditeljske upute. U svakom slučaju, vikanjem roditelji vjeruju da će im ton glasa pomoći u siljenju na poslušnost. Pritom, svjesno ili nesvjesno, igraju na kartu djetetovog osjećaja straha i poslušnosti moćnome autoritetu.

Činjenica je da će dio roditelja vikanjem možda i postići poslušnost djeteta, ali je pitanje pod koju cijenu - obično djetetovog samopouzdanja. S druge strane, činjenica je da se brojni roditelji vrte u „začaranome krugu“: vikanja - svađanje - otpor djece, ali bez nekog posebnog rezultata. Obično zato jer pored vikanja, ne primjenjuju primjerene posljedice za djetetovo ponašanje. Činjenica je i da kada roditelj viče, obično to čini jer se osjeća bespomoćnim zbog toga što razumskim pozivanjem na suradnju nije suradnju ostvario.

**Razlog zašto je vikanje najčešće neučinkovita metoda pridobivanja djetetove suradnje možemo pronaći u činjenici da vikanje čini uznemirenima i dijete i roditelja, a kada zavladaju (negativne) emocije nad razumom, svatko uključuje svoje obrambene mehanizme kako bi se zaštitio od napada, što vodi do propasti suradnje.**

Neki će se roditelji, nakon scene vikanja, osjećati jako krivima i moguće je da će napraviti nešto da se iskupe, čime šalju dvostruke poruke i zbunjuju dijete koje ne zna je li zaista napravilo nešto loše (“ne smiješ X” - nakon što nastupi osjećaj krivnje: “dajem ti Y”) te dobiva poruku da o roditeljevom raspoloženju ovisi hoće li biti kažnjeno ili ne (“u ovom trenutku sam bijesan sam zbog tvog ponašanja i želim ti dati posljedicu zbog toga” - nakon što nastupi osjećaj krivnje: “učinit ću sve da ne trpiš bol”).

**Vikanje može utjecati na stvaranje nezdrave privrženosti roditelju, u kojoj dijete žudi za bliskošću, a u isto vrijeme se od nje štiti, bježi od intimnosti jer ne zna u kojem će trenutku roditelj burno reagirati što kasnije prenosi i u odnose s drugima.**

Dijete može postati umjetno poslušno, na način da zanemaruje vlastite potrebe i želje te se pretjerano prilagođava drugima. Narušeno samopouzdanje kojemu vikanje može pridonijeti, može spriječiti razvoj punog potencijala djeteta na svim razinama – od emocionalnog do intelektualnog. Istraživanja potvrđuju da dijete koje je opterećeno emocionalnim previranjima, teško se koncentrira na intelektualne zadatke, učenje, drugim riječima, školske obveze te može imati lošiji školski uspjeh.

**Kako umanjiti vikanje i na koje načine pridobiti dijete na suradnju?**

Donosimo nekoliko savjeta koje možete primijeniti kod djece predškolske dobi:

* Kada promišljamo o odgoju djece, dobro je uspostaviti dogovor sa samim sobom, ali i sa supružnikom (partnerom). Zajedno ćete donijeti odluku npr. da u vašoj obitelji nećete tolerirati fizičko kažnjavanje, psovke, vrijeđanja itd., što se može odnositi i na vikanje. Bilo bi dobro kada bi se sa supružnikom (i ostalim članovima kućanstva!) dogovorili za signal (riječ, znak, gestu) koji će vas upozoriti na to da gubite kontrolu, npr. gesta za *time-out*, možda neka smiješna, banalna riječ koja će vas u burnom trenutku možda i opustiti. Uvjet je naravno da na signal reagirate i ne prigovorite osobi zbog toga što vas je upozorila.
* Nastojte se djetetu obraćati smirenim glasom što češće, kada ga pozivate na igru, dajete mu upute za pospremanje igrački ili ga pozivate da obuče pidžamu – kada često vičemo, drugi oko nas nauče se “oglušiti” i na visoke tonove, jednostavno se prilagode, osobito ako nakon vikanja ne nastupe neke posljedice. Zbog toga se roditelji nekada vrte u začaranome krugu, nemoćni da išta postignu vikanjem.
* Da bi miran glas imao učinak, važno je da dijete zna koje posljedice slijede ukoliko ne slijedi neku vama važnu uputu. Važno je da upozorenje da nastupa posljedica djetetu izgovorite jednom i potom dosljedno primijenite posljedicu (v. smjernice o primjeni posljedica za neprimjereno ponašanje djeteta u članku “Kako djetetu postaviti granice”: <https://www.udruga-pragma.hr/kako-djeci-postaviti-granice-i/> i <https://www.udruga-pragma.hr/kako-djeci-postaviti-granice-ii/>).
* **Pozitivne posljedice**, kojima dajemo priznanje za poželjno ponašanje, jednako su važne: njih koristimo što češće za ponašanja koja želimo da ih dijete ponovi. Kada dijete dobije priznanje, osjeća se važno, snažno, pozitivno i da ga roditelji cijene. Pozitivne posljedice su pohvale, pažnja i zajedničke aktivnosti s djetetom ili nagrade.

***Pohvala****.* Kod davanja pohvale, trudimo se biti jako specifični, poput: „Jako sam ponosna na tebe što si bila hrabra kod doktora“; „Jako si se lijepo igrao s igračkama dok sam prao suđe“, umjesto samo pohvale poput “bravo! jako dobro!”.

***Pažnja i aktivnosti****.* Djetetu omogućimo više vremena s nama, kroz igranje omiljene igre ili čitanje priča ili mu damo mogućnost posjeta muzeju, kinu itd. Npr. najavite djetetu da ako odradi neku radnju s kojom odugovlači, može dobiti ekstra priču, igru ili aktivnost s vama jer ćete imati više vremena na raspolaganju. Ukoliko odugovlači, nećete više imati dovoljno vremena za onu “ekstra” aktivnost.

***Nagrada***može biti materijalna, pri čemu je važan oprez i/ili socijalna/osjećajna: poljubac, zagrljaj, „daj pet“, tapšanje, osmjeh. Crtići i slatkiši neka budu prirodne posljedice, ne nagrada („kada završimo večeru možeš gledati crtiće jer najprije moramo jesti!“; „Keks se jede na kraju obroka“).

* Nismo uvijek raspoloženi za nalaženje kreativnih načina za postizanje djetetove suradnje, ali pokušajte to shvatiti kao istraživanje vaše kreativnosti i dječje percepcije, načina funkcioniranja! Može biti i zabavno, ne nužno naporno! Naravno, kako dijete sazrijeva ili kada se određeni benigni “trikovi” često koriste, dijete će ih prozreti i bit će potrebno pronaći neki novi. Budite svjesni da djeca najčešće na običnu uputu, poput “operi zube”, ne reagiraju odmah ili kada su fazi čestog “ne” koja je normalna i poželjna faza (druga godina života), mogu se suprotstavljati bilo kojoj uputi i tada je dobro tražiti druge načine suradnje, umjesto forsiranja do krajnjih granica.

Primjeri “trikova” koje možete isprobati:

* ***Brojanje/natjecanje****: ponekad djeca vole natjecanje s vremenom ili s braćom/sestrama pa “pali” brojanje do 5 ili 10 kao zadani okvir u kojem trebaju obaviti određeni zadatak.*
* ***Izazov****: kada djetetu kažete “ovo mogu djeca koja su malo starija od tebe”, vaše dijete to može shvatiti kao izazov dokazivanja da i on može tu radnju napraviti (naravno, to mora biti nešto za što je dijete zaista sposobno i trebate procijeniti ima li dijete dovoljno samopouzdanja da to shvati kao izazov).*
* ***Zabava****: u aktivnost koju želite da dijete napravi, uključite dodatnu “zabavu”, npr. kod pranja ruku djetetu može biti motivacija da usput opere neku gumenu patkicu ili posudicu, kod nošenja tanjura u kuhinju, izazov mu može biti da mu žlica ne padne na pod itd.*
* ***Uključite sebe****: kada dijete ne želi odraditi neku aktivnost, kažite da ćete je vi napraviti (“idem ja oprati svoje zube!”). U određenoj dobi (2-3 god.) djeci je važno “svojatanje” igrački, predmeta, pa i aktivnosti te djetetova reakcija može biti: “ne, JA idem oprati zube!”. Ukoliko vas dijete ne slijedi, počnite pjevati i zabavljati se sami dok npr. perete zube što može privući djetetovu zainteresiranost.*
* ***Plišanci*** *(ili druge igračke, čarapa ili priručni predmet koji ćete “oživjeti”): kod malene djece uključite ih u razgovor, što obično djeluje pozitivno čak i kad je dijete izrazito neraspoloženo ili ponekad i tijekom tantruma (u ispadu bijesa, plača). Jednostavno inscenirajte neku scenu s jednim ili više plišanaca (predmeta) koji razgovaraju, s vama, međusobno ili s djetetom, bilo o problemu koji dijete ima ili o radnji u koju želite uključiti dijete ili o nečemu sasvim drugome (prema vašoj procjeni). Dijete se obično odmah zainteresira, makar se još neko vrijeme pretvaralo da nije zainteresirano. No, uskoro zaboravi na problem i uključuje se u razgovor.*
* Prihvaćajte djetetove osjećaje, bez njihovog umanjivanja (negiranja). Ne govorite mu što bi trebalo osjećati (“budi hrabar! Nemoj se bojati!”) i nemojte ga ucjenjivati („tata će biti žalostan/ljut na tebe ako ne pospremiš!“). Time ga potičemo da potiskuje svoje autentične osjećaje i stavi “masku” – tako dijete izgubi sebe  i ponaša se sukladno očekivanjima. Dozvolite da dijete izrazi svoje negodovanje, ljutnju, pokažite da ga čujete i razumijete, npr. “vidim da si sada jako ljut jer ti nisam dozvolio gledati crtiće”. Pustite dijete da se neko vrijeme “hladi” i proradi svoj osjećaj, na način da mu ipak ne dozvoljavate neprihvatljiva ponašanja. Možete mu pomoći tako da mu kažete “ne možeš razbijati igračke/udarati namještaj, ali možeš trgati papir, skakati, trčati dok se ne smiriš”. Ponudite mu mjesto i vrijeme za “hlađenje” u kojem ga druge osobe neće ometati ili provocirati. Učite dijete brojati do tri dok udiše i izdiše kako bi se smirilo. Razgovor o situaciji, tjeranje na mirenje s drugima u trenutku burnih emocija, neće imati puno učinka i radije ih odgodite za kasnije.
* Potičite dijete na samostalnost i odgovornost. Higijena, oblačenje, kretanje, sudjelovanje u kućanskim poslovima, sve su to aktivnosti u koje od rana potičemo dijete da što više samostalno u njima sudjeluje, što je korisno i djetetu i roditelju. Djeca koja od najranije dobi sudjeluju u kućanskim poslovima će kasnije biti samostalnija i uspješnija u obavljanju školskih zadaća!
* Struktura je važna! Rutina daje djetetu sigurnost jer zna što slijedi i time mu je dan predvidljiv. Kroz iste aktivnosti pri večernjoj rutini, s vremenom se dijete “uhoda” u pripremu za spavanje te lakše slijedi same aktivnosti. Priče za laku noć ili maženje s vama prije gašenja svjetla dobar su poticaj za obavljanje svih prethodnih radnji (higijena, presvlačenje itd.). Dnevni ili večernji raspored aktivnosti možete djetetu i slikovno prikazati, a stavljanje pečata za svaku obavljenu aktivnost, može dodatno motivirati dijete.
* Kod davanja uputa, zadržite jednostavan jezik. Mala djeca ne mogu obraditi previše uputa pa budite što jednostavniji, s djetetom idite korak po korak kroz aktivnost (npr.“1. uzmi medu, 2. stavi ga u kutiju, 3. zaklopi kutiju”).
* Ne manje važno: roditelj treba naći način, sukladno dobi djeteta, posvetiti vrijeme sebi i partneru. Dijete se tako uči da nije centar svijeta i da nekada mora čekati. Ukoliko primjećujete da ste cijeli svoj dnevni raspored, ritam života, aktivnosti, svoju energiju podredili djetetu, ali i da pritom kod djeteta razvijate osjećaj da je on vaš centar života i da od vas može zahtijevati sve, bez obzira na njegovo ponašanje (npr. uporno mu kuhate nekoliko ručkova dnevno dok ne “pogodite” hranu koju će pojesti) te počinjete zanemarivati vlastito zdravlje, odnos s partnerom itd., vrijeme je da nešto promijenite. U suprotnome, riskirate sagorjeti (tzv. roditeljski *burnout*). Kada “napunite svoje baterije” i napravite nešto što vas čini zadovoljnima, makar to bila dnevna šetnja i svjesni razgovor sa samim sobom od 15 minuta, manje ćete biti osorni, nestrpljivi i nezadovoljni te smanjiti vjerojatnost da postanete agresivni prema djetetu/ukućanima.

Više o [Pragmi](http://www.udruga-pragma.hr) na: [www.udruga-pragma.hr](http://www.udruga-pragma.hr) te na društvenim mrežama:   
[Facebook](http://www.facebook.com/udrugapragma), [Instagram](https://www.instagram.com/udrugapragma/), [X](https://x.com/udrugapragma), [LinkedIn](https://hr.linkedin.com/company/udruga-pragma), [YouTube](https://www.youtube.com/channel/UC4VlqPFkP_3O8_y1zkYNBQg)

**Izvori:**

1. Juhant, M. (2020). *Varuh dolžnosti staršev*. Mavčice: Črmlj.
2. Juhant, M. (2019). *Recepti v vzgoji.* Mavčice: Črmlj.
3. Bergin, C., Bergin, D. (2009). Attachment in the Classroom. *Educational Psychology Review,* 21 (2), 141.–170.
4. Center for Disease Control and Prevention: [https://www.cdc.gov/parents/essentials/toddlersandpreschoolers/videos/index.html](https://www.cdc.gov/parents/essentials/toddlersandpreschoolers/videos/index.html    )

*Programske aktivnosti programa* ***„Podrška obitelji u zajednici”***[*udruge Pragma*](http://www.udruga-pragma.hr) *provode se uz financijsku potporu Ministarstva zdravstva. Ovaj Projekt provodi se uz financiranje Ministarstva demografije i useljeništva. Ovaj dokument izrađen je uz financijsku podršku Ministarstva demografije i useljeništva i Ministarstva zdravstva. Sadržaj ovog dokumenta u isključivoj je odgovornosti Korisnika i ni pod kojim se uvjetima ne može smatrati kao odraz stajališta Ministarstva.*