

KAKO ODGOJITI NENASILNO DIJETE



Istraživanja su pokazala da se nasilno i agresivno ponašanje uči u ranim godinama života. Stoga, roditelji imaju važnu ulogu u smanjivanju nasilja upravo odgajajući svoju djecu u sigurnim domovima s puno ljubavi.

Roditelji, članovi obitelji i svi drugi kojima je stalo, mogu dijete **naučiti** kako se **nositi** s osjećajima **ljutnje bez** upotrebe **nasilja**.

Svi možemo poduzeti korake kojima će se **smanjiti** agresivno ponašanje.

Ovi prijedlozi su osmišljeni upravo za roditelje, kako bi i oni pridonijeli **prevenciji i smanjenju nasilja**.

Roditelji imaju važnu ulogu u smanjivanju nasilja, upravo odgajajući svoju djecu u **sigurnim** domovima, s puno **ljubavi**.

Slijede **prijedlozi** koji bi Vam mogli pomoći!

Iako ih možda nećete moći ostvariti u cijelosti, ako date **sve od sebe**, dovest ćete do **promjene** u djetetovom životu.

1. PRUŽITE DJECI LJUBAV I PAŽNJU

Svakom djetetu je potreban **blizak** odnos s roditeljima pun ljubavi kako bi se osjećalo **sigurno** i **zaštićeno** te razvilo osjećaj **povjerenja**.



Bez čvrstog **oslonca** na odraslu osobu, dijete može postati **agresivno, tjeskobno i nesigurno**.

Manja je vjerojatnost da će se kod djeteta javiti poremećaj/i u ponašanju ako se roditelji **posvete djetetu** i puno njime bave, pogotovo u **ranim** godinama razvoja.

Nije lako pokazivati ljubav djetetu cijelo vrijeme, a još je teže ako ste **mlad, neiskusni ili samohrani roditelj**.



Ako Vam se biti roditelj čini **preteškim** i stresnim, **porazgovarajte** o tome s djetetovim pedijatrom, stručnim suradnikom u vrtiću ili školi. Oni će Vam dati **savjet** ili Vas uputiti u roditeljsko **savjetovalište** (gdje se roditelji educiraju kako na pozitivne načine riješiti probleme nastale u odgajanju djece).

Važno je upamtiti da djeca imaju svoju **vlastitu ličnost** i razum te da njihovo osamostaljivanje ponekad kod roditelja stvara osjećaje ljutnje, frustracije ili razočaranja.

Budite strpljivi! Pogledajte situaciju kroz djetetove oči.

Dajte sve od sebe da na djetetovo ponašanje ne reagirate na neprijateljski način.

2. BUDITE PRISUTNI U DJETETOVOM ŽIVOTU

Djeca **ovise** o roditeljskoj **podršci**, zaštiti i **ohrabrenju** kada uče razmišljati "svojom glavom".

Bez pravilnog **nadzora**, djeca ne dobiju potrebnu **sigurnost**.

Studije su pokazale da djeca koja nemaju kvalitetan **nadzor** roditelja, vrlo često razvijaju **poremećaj/e** u ponašanju.

VAŽNO!

- osigurajte da znate **gdje su** Vam djeca u svakom trenutku i **tko su prijatelji** s kojima se družite.
- kad ne možete biti s djecom, povjerite ih nekome kome vjerujete. Nikada **ne ostavljajte** malu djecu (mlađu od 10 godina) **samu** kod kuće, pa makar na kratko vrijeme
- potaknite **školsku** djecu na sudjelovanje u nadgledanim školskim aktivnostima kao što su **oddsatna nastava, sport** ili **rekreacijske grupe**. Uključite ih u preventivne programe raznih udruga i društava u zajednici.
- **pratite** djecu na aktivnosti i uočite kako se **slažu** s drugom djecom.
- naučite dijete kako se **nositi** s tuđim **uvredama, prijetnjama** ili **udarcima**. Objasnite djeci kako takva ponašanja **nisu prihvatljiva** te ih ohrabrite da se **ne družite** s djecom koja se ponašaju na takav način.

3. BUDITE MODEL PRIHVATLJIVOG PONAŠANJA SVOJOJ DJECI

Djeca uglavnom uče prema **primjerima**. Ponašanje, vrijednosti i stavovi roditelja i drugih odraslih imaju veliki utjecaj na djecu.

Vrijednosti **poštovanja, istine i ponosa** u vašoj obitelji mogu biti važni izvori snage za vašu djecu, pogotovo ako se susreću s negativnim pritiskom vršnjaka, žive u nasilnom susjedstvu ili idu u školu punu nasilja.

Većina djece ponekad reagira **agresivno** i može udariti drugu osobu. **Upozorite** dijete o mogućim **opasnostima nasilnog ponašanja**.

Pohvalite djecu kad problem riješe konstruktivno **bez nasilja**.



Djeca će vjerojatnije **ponoviti** pozitivna ponašanja ako ih **primijetimo** i kad su za njih nagrađena **pohvalama** i pažnjom.

Djecu možete **naučiti** kako na **nenasilne načine** riješiti probleme tako da **raspravite** problem s njima, potaknete ih na **razmišljanje** o tome što se može dogoditi ako nasilno rješavaju problem te što ako problem riješe bez nasilja.

Ovakav način zajedničkog **”glasnog razmišljanja”**, pomoći će djeci da uoče kako nasilje nije koristan način za rješavanje problema.

Roditelji ponekad **ohrabruju agresivno** ponašanja, a da nisu toga ni svjesni. Na primjer, neki roditelji smatraju da je za dječake dobro da se nauče tući. Naučite dijete da je probleme bolje rješavati **mirnim riječima**, a ne šakama, prijetnjama ili oružjem.

Pomozite djeci da nauče kako konstruktivno i **nenasilno** iskoristiti svoje **slobodno vrijeme**. Naučite ih svoje najdraže igre, hobije ili sport i pomozite im da razviju svoju nadarenost i vještine.

Čitajte priče mlađoj djeci, a starije vodite u knjižnice ili pričajte priče o **ljudima** koji su utjecali da svijet postane **bolje** mjesto.



4. NE TUCITE DJECU!!!

Udaranje, šamaranje i batine djeci **pokazuju** kako je u **redu** udarati druge kako bi se **riješio** problem i može ih **potaknuti** da kažnjavaju druge na isti način kako se njih kažnjava.



Fizičko kažnjavanje **sprječava** određena ponašanja samo na **kratko vrijeme**.

Čak se i na teško kažnjavanje djeca mogu **naviknuti** tako da kasnije nema nikakav utjecaj na njih. Batine s vremenom postaju **nedjelotvorne**.

EVO NEKIH PRIJEDLOGA KAKO POSTUPITI KADA NAS ZABRINJAVA DJETETOVO PONAŠANJE:

- **Oduzmite određene povlastice** – poput kratkotrajne zabrane igranja s drugom djecom ili gledanja TV-a
- **Recite kako se osjećate kad se dijete tako ponaša**
- **Dajte djetetu "time out"** – neka sjedi mirno i tiho, onoliko minuta koliko ima godina starosti (nije za jako malu djecu)
-

Djeca trebaju osjetiti da **greške** mogu i **popraviti**.

Naučite ih kako da **uče** iz svojih grešaka. Pomognite im da shvate kako mogu izbjeći ponavljanje istih sukoba u budućnosti.

Vrlo je važno da ih u tim trenucima **ne osramotite i ponizite**. Djeca se stalno trebaju osjećati **voljeno i poštivano**. Problem je ponašanje, a ne dijete! Možete reći nešto poput: **"Volim te, ali ovo što si napravio/napravila mi se ne sviđa."**

Radije **pohvalite** dobro ponašanje, a **ne kažnjavajte** za loše, jer djeca žele **ugoditi** roditeljima.



ZAPAMTITE DA SU POHVALA I PAŽNJA NAJBOLJE NAGRADE!

5. BUDITE DOSLJEDNI U PRAVILIMA I DISCIPLINI

Kad stvarate pravila, **držite ih se**. Djeci je potrebna struktura s **jasnim** očekivanjima.

Postavljati pravila, a zatim ih se **ne pridržavati** za njih je **zbunjujuće** i ne pruža im uvid s kakvim ponašanjem mogu proći bez kazni.

Roditelji trebaju **uključiti** djecu u postavljanje **pravila** kadgod je to moguće. Objasnite djeci što se od njih **očekuje** i koje su **posljedice** nepridržavanja pravila.

Zajedno se dogovorite kako se **nećete** ponašati jedni prema drugima!

6. BUDITE SIGURNI DA DJECA NEMAJU PRISTUP ORUŽJU

Oružje i djeca mogu biti smrtonosna kombinacija. Naučite djecu o **opasnostima** oružja, ako ga već imate u vlasništvu.

Ako u svojoj kući držite pištolj, ispraznite ga i **zaključajte** ga odvojeno od metaka. **Nikada** ga, pa makar i nenapunjenog, ne ostavljajte na **dohvatu** djece.



Ne nosite oružje sa sobom, jer tako učite djecu da se oružjem rješavaju problemi!

7. ZAŠTITITE DJECU OD NASILJA U KUĆI ILI U SUSJEDSTVU

Nasilje u kući je za djecu uvijek **zastrašujuće** i štetno.

Djeci je potreban **siguran dom** s puno ljubavi gdje ne trebaju odrastati u strahu.

Djeca koja **svjedoče** nasilju u obitelji, **ne moraju** uvijek postati nasilna, ali će vjerojatnije **posegnuti** za nasilnim rješavanjem konflikata.

Radite na stvaranju **sigurnog, nenasilnog doma** i ne podržavajte nasilno ponašanje među **braćom i sestrama**.

Uzmite u obzir da neprijateljska i agresivna **svađanja** među roditeljima plaše djecu i pružaju im **loš primjer**.

Ponekad djeca ne mogu izbjeći svjedočenje nasilju na ulici, u školi ili kod kuće, pa im treba **pomoć** da se nose s nastalim osjećajima **straha** i doživljenim situacijama.

8. ZAŠTITITE DIJETE OD GLEDANJA PREVIŠE NASILJA U MEDIJIMA

Gledanje nasilja na **televiziji, u filmovima i na video igricama** može **pridonijeti** agresivnom ponašanju djece. Kao roditelj, možete **kontrolirati** količinu nasilja koju djeca vide u medijima.



EVO NEKIH PRIJEDLOGA:

- ograničite gledanje televizije na par sati dnevno
- budite upoznati s TV programom kojeg Vaša djeca gledaju, kao i video igricama koje igraju
- razgovarajte s djecom o nasilju koje gledaju na televiziji, filmovima i video igricama, jer na taj način kod njih razvijate medijsku pismenost. Pomozite im da shvate kakve su ozbiljne posljedice nasilnog ponašanja
- razgovarajte s djecom o nenasilnim načinima rješavanja problema

9. POMOZITE DJECI DA SE ODUPRU NASILJU

Potaknite djecu da se **odupru** nasilju i naučite ih da **reagiraju** kad netko vrijeđa, prijeti ili udara drugu osobu.

Pomozite im u shvaćanju da je potrebno više **hrabrosti i snage** za **odupiranje** nasilju nego za prihvaćanje nasilja.

Pomozite im u **prihvaćanju** djece svih **etničkih i religijskih skupina**.



Naučite ih da je **kritiziranje** nekoga jer je drugačiji **bolno** te da je vrijeđanje **neprihvatljivo**.

Štetno je i korištenje **riječi** da bi se započelo ili podržalo nasilje te **tiho prihvaćanje** nasilja.

Upozorite dijete da **prijetnje** i maltretiranje mogu **izazvati** nasilje.

