



Kako odgojiti nenasilno dijete?



Istraživanja su pokazala da se nasilno i agresivno ponašanje uči u ranim godinama života. 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, 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 promjena 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 u ponašanju ili delinkvencija 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 ili stručnim suradnikom u školi. Oni će Vam dati savjet ili Vas uputiti u roditeljsko savjetovanje (gdje se roditelji educiraju kako na pozitivne načine riješiti probleme nastale u odgajanju djece).

Važno je upamtiti da djeca imaju svoju vlastitu osobnost 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 u ponašanju.

Važno!

- osigurajte da znate gdje su Vam djeca u svakom trenutku i tko su prijatelji s kojima se druže. Kad ne možete biti s djecom, povjerite ih nekome kome vjerujete. Nikada ne ostavljajte malu djecu samu kod kuće, pa makar na kratko vrijeme (djecu mlađu od 10 godina)
- ohrabrite školsku djecu za sudjelovanje u nadgledanim školskim aktivnostima kao što su dodatna 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 druže 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. 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 ili prijetnjama. 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 sprečava 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" „pauza“ – 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 i prihvaćam, 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 kad god 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 dohvat 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 1-2 sata dnevno**
- **budite upoznati s tim koje programe Vaša djeca gledaju, koje filmove i kakve video igrice 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

Podržite 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.

Kako odgojiti nenasilno dijete?

1. Pružite djeci ljubav i pažnju
 2. Budite prisutni u djetetovom životu
 3. Budite model prihvatljivog ponašanja svojoj djeci
 4. Ne tucite djecu!
 5. Razgovarajte s djetetom, objasnite mu posljedice nasilja na žrtve, budite prisutniji u djetetovim aktivnostima.
 6. Potičite cijelu obitelj na drugačije ponašanje, budite primjer.
 7. Ne dopustite da vaše dijete svjedoči nasilničkom ponašanju kod kuće.
 8. Pokažite djetetu druge načine druženja.
 8. Dogovorite sastanak s učiteljicom, ravnateljem, pedagogom... u slučajevima nasilja
- Ohrabrujte dijete i pohvalite ga za suradnju s drugima i nenasilno rješavanje sukoba.

Pripremila pedagoginja Mihaela Čunčić, prof
OŠ Velika Mlaka, listopad 2009.