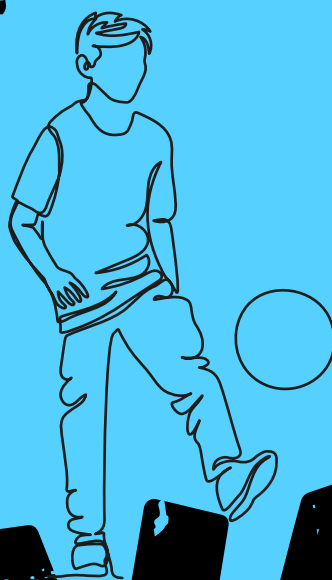




Mentalna
higijena

RAME ZA SHVAĆ ANJE



Roditeljski priručnik za bolju mentalnu higijenu djece

PREDGOVOR

Prije nego što krenete...

Ovaj priručnik dio je društveno odgovornog projekta Mentalna higijena, koji Wiener osiguranje VIG provodi u suradnji s Hrabrim telefonom i drugim partnerima, uz podršku Ministarstva znanosti i obrazovanja te Ministarstva rada, mirovinskog sustava, obitelji i socijalne politike. Projekt je nastao iz uvjerenja da mentalno zdravlje nije luksuz, nego temelj, te da svi, a posebno djeca i mladi, trebaju dobiti znanje i podršku kada su im najpotrebniji.

Tijekom godina projekt je pružao materijale, aktivnosti i alate koji im pomažu prepoznati, razumjeti i izraziti svoje osjećaje. Ove godine fokus je proširen na roditelje jer upravo oni svakodnevno oblikuju djetetovo emocionalno okruženje te su najvažnije osobe u djetetovu životu. Odnos s roditeljem prediktor je mentalnog zdravlja, samopouzdanja i kapaciteta za regulaciju emocija u budućnosti.

Ovaj priručnik nastao je s namjerom da roditeljima djece u dobi od 10 godina nadalje (roditeljima adolescenata) bude stvarna podrška. Ali bit će itekako koristan i roditeljima mlađe djece. Cilj je da vam pomogne razumjeti što se u toj dobi događa s djetetom – i kako ostati povezan, čak i kad odnos postane izazovan. Kako postavljati granice i istovremeno pomoći djetetu da se razvije u mentalno snažnu osobu. Kako preživjeti sve izazove koje nam odgoj donosi.

Na samom kraju pisanja ovog priručnika, kad sam krenula pisati ovu uvodnu riječ, odjednom su navrle emocije i sjećanja i nešto sam važno shvatila.

Kada sam na fakultetu počela raditi na sebi jer mi je trebala podrška, odlučila sam postati psihoterapeut – kako bih jednog dana mogla pomoći upravo tim mladim ljudima (adolescentima i mladim odraslima) kojima nedostaje sigurnosti, viđenosti i povezanosti i koji se muče u odnosu s roditeljima.

I evo me danas – odrasla, majka dvoje djece, educirana, s godinama iskustva u radu s roditeljima iza sebe. Iako sam kroz godine fokus stavljala na prevenciju i rad s roditeljima manje djece, shvaćam da sam upravo napisala ono što je meni tada trebalo – priručnik za roditelje one djece kojima sam tada željela biti podrška.

Možda ćete ga koristiti kako biste pomogli svom djetetu i vašem odnosu. A možda i – djetetu u sebi.

Jer roditelji mi kažu: „Svaki tvoj savjet mene vrati k sebi.”

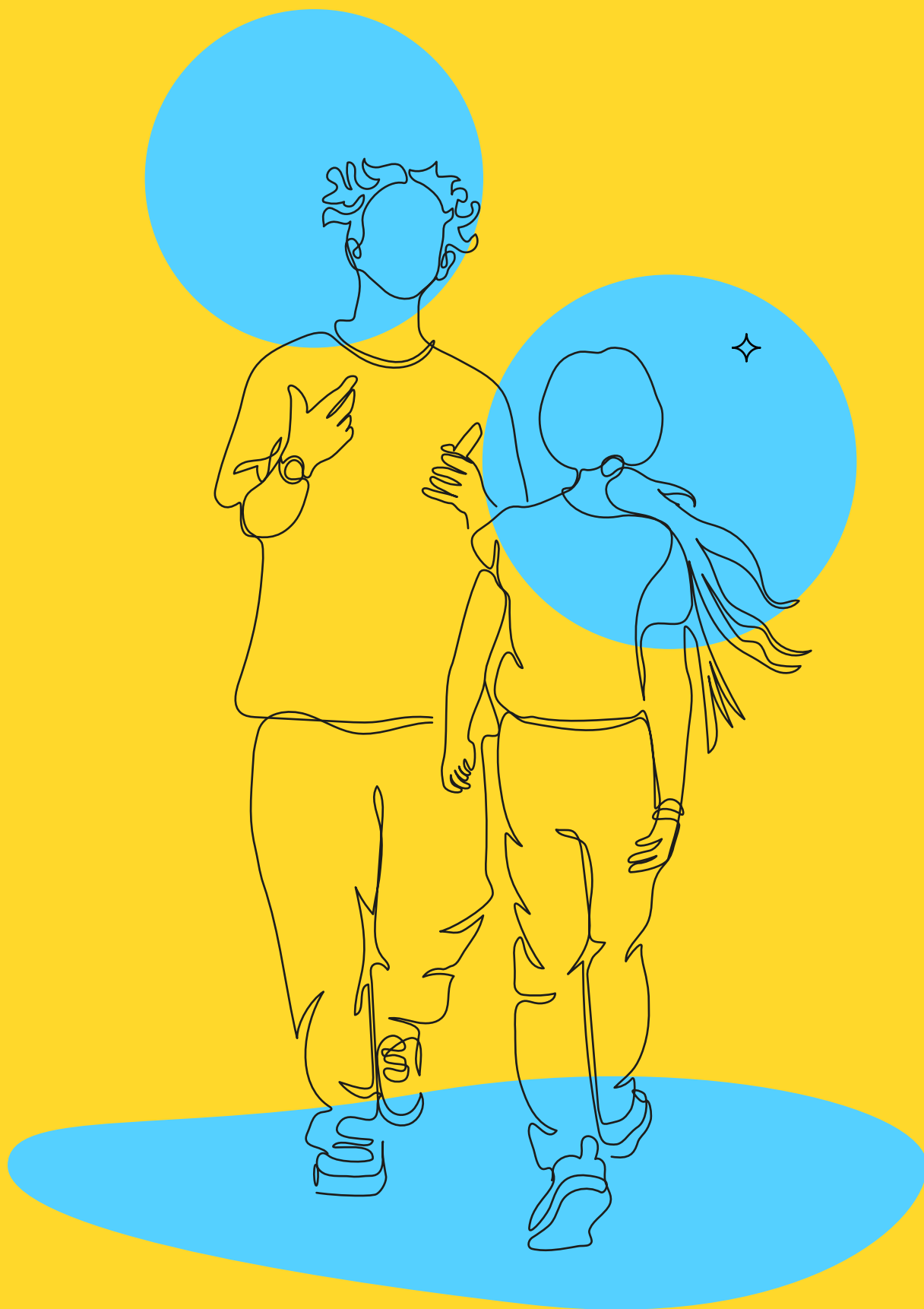
U svakom slučaju – hvala što ste tu.

Jer povezanost je sve.

A ona ne isključuje granice.

Tanja Hrvatin Šimić

*magistra ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja,
edukantica dječje i adolescentne te integrativne psihoterapije,
certificirani edukator za roditelje*



UVOD

Biti roditelj jedno je od najizazovnijih i najvažnijih putovanja na koja ćemo ikada krenuti. I tek kad postanemo roditelji, počnemo iz dana u dan, iz mjeseca u mjesec, sve dublje osjećati koliko je to psihički zahtjevno – danas više nego ikad. Zašto? Zbog ubrzanog načina života, zbog količine podražaja kojima smo svakodnevno izloženi mi i naša djeca, zbog online svijeta koji, nažalost, često odgaja djecu više nego što bismo željeli priznati.

Kad spomenemo riječ tinejdžeri – koje vam asocijacije prve padaju na pamet?

Teški? Čudni? Prkosni?

To je ono što često vidimo izvana. I odjednom roditelji ostaju zbunjeni i nesigurni. Ono što je nekada palilo više ne djeluje. Ako smo prije kontrolirali ponašanja kaznama i nagradama, vikanjem i ignoriranjem sada više nemamo toliku kontrolu – dijete je potpuno drugačije. U takvim se situacijama često javlja osjećaj gubitka kontrole koju smo nekada imali.

Tada ostaje samo – odnos.

Osim bespomoćnosti koja se može javiti zbog nemogućnosti da kontroliramo svoje već poveće dijete, može se javiti i osjećaj tuge jer nas odbija, zatim ljutnje zbog njegova ponašanja (kolutanje očima, lupanje vratima, ignoriranje, nevažavanje...).

Sve su to emocije koje roditelji proživljavaju, a najčešće u tišini i sami. Zato je važno da ih prepoznamo, da stanemo s njima, osjetimo ih u tijelu i prigrlimo. U suprotnom te će emocije upravljati nama – često u obliku bijesa usmjerenog prema našem adolescentu.

Ovaj je priručnik osmišljen da vam bude podrška na tom putu. Da bolje razumijete svoje dijete i sebe te da vam pruži alate za izgradnju odnosa koji će vašem tinejdžeru omogućiti da izraste u odgovornu, mentalno zdravu, otpornu i emocionalno inteligentnu osobu koja vjeruje u sebe i osjeća sigurnost i mir.

Cilj ovog priručnika jest pomoći vam da:

- razumijete što se događa u djetetovu unutarnjem svijetu
- gradite odnos koji se temelji na povjerenju, a ne na kontroli
- postavljate granice koje štite, a ne koje povređuju
- budete vođa, a ne zapovjednik ili onaj koji popušta.

ZAŠTO JE ODRASTANJE IZAZOV – I PRILIKA ZA POVEZIVANJE

Više je razloga zašto imamo izazove s djecom i adolescentima. Jedan su od velikih razloga vjerovanja o odgoju. Najčešće odgajamo implicitno – putem nesvjesnih uvjerenja, koja smo stekli slušajući i promatrajući naše roditelje i druge odrasle oko sebe, te kroz osobne doživljaje – kako su nas tretirali, koja su očekivanja od nas imali, kako su se s nama povezivali i ponašali te kako su odgovarali na naše potrebe (ne želje).

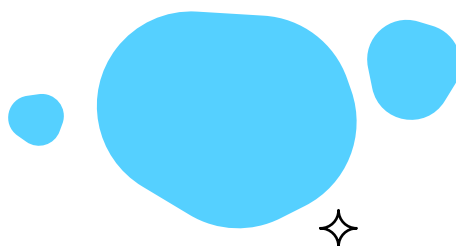
Većina nas je odgajana na principu nagrade i kazne, gdje je fokus na vanjskoj kontroli ponašanja dok se istovremeno očekuje da se djeca mogu kontrolirati iznutra, razvijati moralne vrijednosti i unutarnji lokus kontrole. U takvom pristupu odgoju izostavljaju se dio rada s unutarnjim iskustvima djeteta koja dovode do ponašanja te emocionalni dio razvoja, koji je prediktor kognitivnog i socijalnog razvoja. Takav odgoj ostavlja malo prostora za odgoj adolescenta jer je dijete sad veće i kad izađe iz vašeg vidokruga – nemate kontrolu. Tada moramo smišljati još veće kazne dok istovremeno osjećamo da se dijete udaljava od nas i da nemamo toliko mjesta za kontrolu. U tom očaju ne vidimo rješenje pa mislimo da treba još stisnuti i kazniti i stoga smo još udaljeniji od svog djeteta, a koje je najčešće još prkosnije.

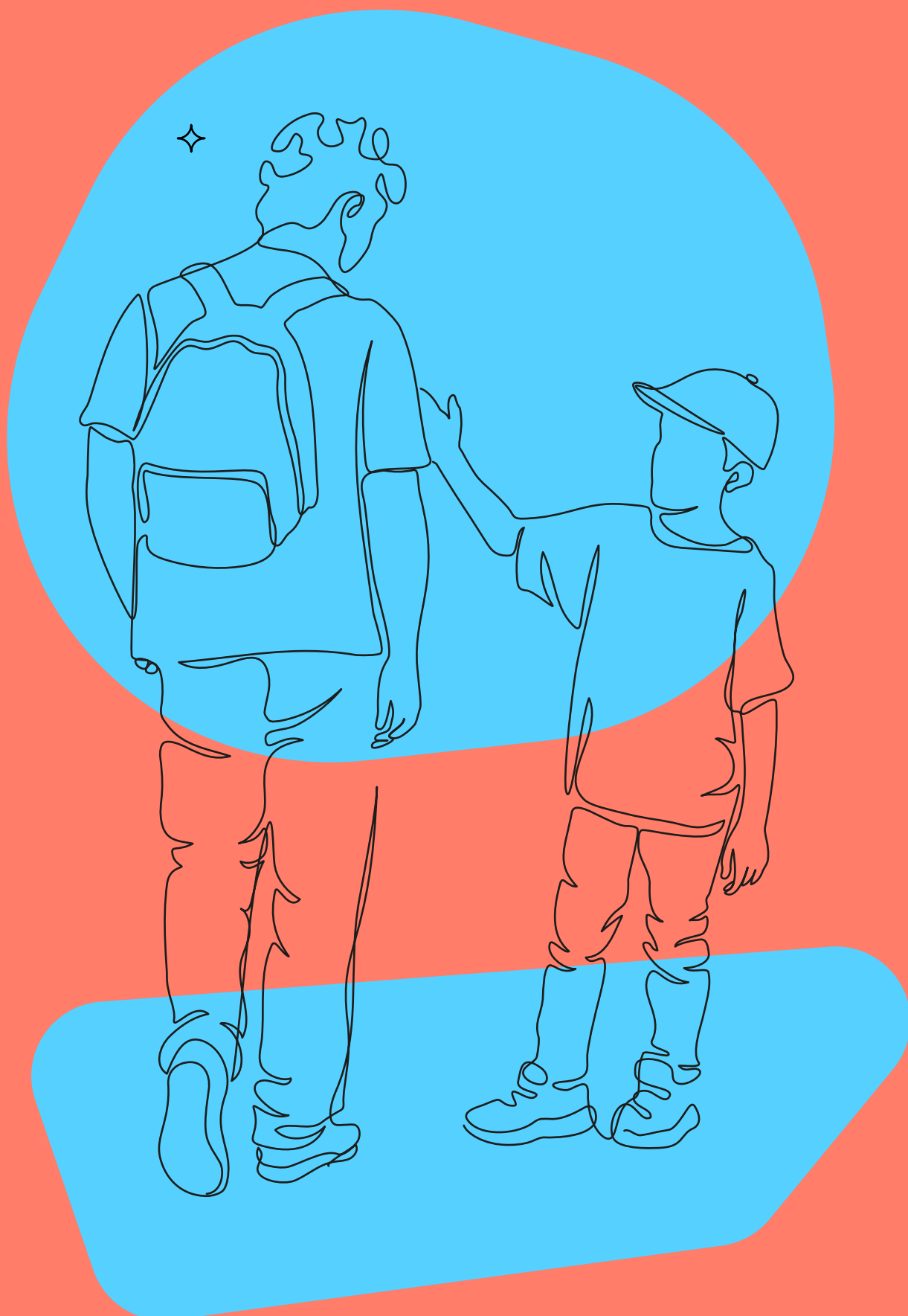
Neko će se dijete možda i pokoriti zbog straha – ali povezanosti nema – a ona je ključ zdravog odrastanja i života.

Sljedeće, ako ne razumijemo što se s djetetom događa i nemamo alate, tada je poprilično teško podnijeti ponašanja adolescenata i ne ih shvaćati osobno. I to ne znači da ćemo ta ponašanja puštati jer, eto, ti si adolescent; to samo znači da ćemo razumjeti dok postavljamo granicu.

Mi želimo da dijete bude odgovorno i važno je postavljati granice, ali krucijalno je i da ostanemo povezani, što može biti teško ako smo mi imali drugačiji odgoj i nemamo znanja o tome što se s našim adolescentom uopće događa. Tada našem tijelu to jednostavno nije poznato. Tijelo reagira i onda kad bi mi drugačije.

Sljedeći razlog zašto nam je teško s tinejdžerom jesu ponovno naša iskustva, ali sada mislim na iskustva u toj dobi. Ako smo mi tu fazu prošli u konfliktu s roditeljima, ako nas nisu razumjeli, ako smo proživljavali zahtjevne emocije i nismo imali podršku u tim emocijama – tada će nam ta faza biti jako teška s našim djetetom. Jer ova faza kod našeg djeteta vraća nas emocionalno u istu fazu, odnosno osjećaje koje smo tada proživljavali, te na temelju njih reagiramo.





TKO JE MOJE DIJETE SADA?

Što se događa od 10. do 14. godine i općenito u adolescenciji?

Većina roditelja dolazi s pitanjem: „Kako da postupim? Dajte mi alat.” No nikakav alat bez razumijevanja svojeg djeteta neće nas pokrenuti ni milimetar naprijed.

Zašto? Zato što su naša djeca bića s emocijama koja osjete kada ih osjećamo. Oni se mogu ponašati svakako, no naša je uloga da u tome postavimo granicu, ali da pritom razumijemo kako je njima. Što se krije ispod ponašanja. I to vrijedi za djecu sve dobi, ne samo školske.

Između desete i četrnaeste godine dijete ulazi u jedno od najintenzivnijih razdoblja razvoja – **početak adolescencije**, često nazivane i rana adolescencija i početak srednje adolescencije.

Dr. Daniel Siegel (2013) navodi četiri obilježja tinejdžerstva.

Četiri ključna obilježja adolescencije:

- traženje novih iskustava (noviteta)
- povećana emocionalna intenzivnost
- društveno povezivanje
- istraživanje vlastitog identiteta (kreativna potraga za značenjem).



Iako mi odrasli gledamo samo njihovo ponašanje, mentalno zdravlje djeteta u toj dobi nije samo pitanje ponašanja, nego i dubokih pitanja poput „Tko sam ja?”, „Kako da pripadam?”, „Kako da budem svoj, a da me vole?” te procesa u razvoju mozga koji utječu na ponašanje.

U toj fazi dijete više nije malo, ali još nije ni odrasla osoba, ono istražuje svoj identitet. Zahtjevno mjesto za biti.

Razvojna zadaća ovog perioda života polagano je odvajanje od roditelja. Kao što maleno dijete od godine dana kada prohoda ide od nas malo dalje, provjeri jesmo li još tu, pa ode još malo ako jesmo, i onda se vrati u zagrljaj kad je otišlo predaleko – dakle, separira se, pa se opet vrati u simbiozu, u povezanost – slično rade djeca u ovoj dobi. Odvajaju se kroz suprotne interese od naših, prigovore, ignoriranje (...), ali imaju potrebu vratiti se u naš zagrljaj. **Pitanje je samo – osjećaju li da su vrata otvorena.** Koji smo im poruku poslali u trenucima kad su se separirali (odvajali) na one najčudnije načine (nepoželjna ili iritirajuća ponašanja).

Vaše je dijete dakle sada istraživač svog identiteta i sebe kao odrasle osobe (u nastajanju) u njemu i za to istraživanje potrebna mu je sigurna baza kod kuće. Kako dr. Becky Kennedy kaže, možemo ga zamisliti kao putnika koji istražuje različite zemlje i ako taj putnik nema dom u koji se može vratiti, onda je nomad. Koliko god zahtjevno djetetovo ponašanje bilo – treba mu naša sigurnost. Treba mu sigurna luka. Treba mu taj emocionalni dom.

Tijelo mu se mijenja, emocije osciliraju, a unutarnji svijet postaje sve kompleksniji. To je doba kada je teško i djetetu i roditelju, a često ne uspiju vidjeti jedan drugoga ispod ponašanja. Djetetova odgovornost nije da nas razumije i gleda ispod našeg ponašanja, ali naša jest – jer mi smo odrasli. I ono upravo to uči promatrajući nas, odnosno, doživljavajući to na sebi s naše strane.

U adolescenciji mozak djeteta prolazi kroz veliku transformaciju. To je razdoblje snažnih emocija, impulzivnih reakcija, naglih promjena raspoloženja – i sve to nije slučajno. Mozak se doslovno prepravlja.

Počinju promjene na tijelu s kojima djetetu nije jednostavno nositi se te se događa ubrzani rast djeteta. Djeca počinju biti preokupirana promjenama na tijelu i time kako izgledaju. Bore se između toga da su neovisni – jer se događa biološki proces odvajanja i pronalaženja svog identiteta – a s druge strane da su ovisni o nama jer – još uvijek nisu odrasli.

Javljaju se **prve ozbiljne sumnje u sebe**: „Jesam li dovoljno dobar?“, „Gdje pripadam?“

U dobi od 10 do 14 godina (i kasnijoj adolescenciji) djeca postaju **posebno osjetljiva na to kako ih drugi vide**. Njihov mozak doslovno traži znakove prihvaćenosti i pripadnosti, a najvažnije mišljenje često im postaje mišljenje vršnjaka.

U tom razdoblju:

- **Vršnjaci postaju ogledalo:** kako se oblačim, što slušam, s kim se družim...
Djeca u toj dobi doživljavaju puno isključivanja – sad su dio neke grupe, sad nisu, sad su samo s prijateljima, sad su konstantno doma s osjećajem odbačenosti.
- **Društvene mreže dodatno pojačavaju pritisak** jer nude lažno savršene slike i stvaraju osjećaj da svi drugi imaju bolji život, izgled ili društvo. Djevojčicama se posebno plasiraju fotografije nerealnih fotošopiranih žena.
- **Usporedbe se pretvaraju u sram:** „Nisam dovoljno cool“, „Nikad neću izgledati tako“, „Nemam s kim biti...“
- **Povezuju se s prijateljima**, ali i različitim grupama, **kako bi nadoknadili tu nestabilnost**. Što slabiju povezanost dijete ima s roditeljima, to će više ovisiti o identificiranju s drugima.

Kad dijete osjeća da ne pripada, da je manje vrijedno ili izostavljeno, ono to ne doživljava racionalno, već **kao duboku unutarnju bol** i sumnju u vlastitu vrijednost, jer nema stvoren snažan emocionalni kapacitet (još je u razvoju).

Vršnjaci, društvene mreže i vanjski svijet počinju oblikovati sliku o sebi. Djecu nam danas odgajaju ljudi iz cijelog svijeta, što je za njih opterećujuće, a naša je uloga da ih zaštitimo.

MOZAK KOJI OBJAŠNJAVA PONAŠANJE

Dijete još uvijek ima konkretno mišljenje, odnosno ne može **lako razumjeti apstraktne pojmove**, dvosmislenosti, sarkazam ili preneseno značenje.

Iako roditelji to uglavnom očekuju, djeca te dobi još uvijek nemaju razvijenu sposobnost razumijevanja složenih uzročno-posljedičnih veza – dakle teško mogu razumjeti složenije posljedice svog ponašanja (zato se i lošije ponašaju, kao i mlađa djeca).

Dok se **limbički sustav** (emocije, impulsi, strahovi) aktivira ranije i snažnije, **prefrontalni korteks** (razum, kontrola, planiranje) još je u razvoju.

Drugim riječima: **dijete snažno osjeća, brzo reagira, ali ne zna uvijek što s time. Vozač je tu, ali kočnice još slabo rade.**

Često ispituje granice, ne zato što je zločesto ili jer vas ne poštuje, već zato što mu mozak traži identitet, autonomiju. Emocije i unutarnji sukobi su prisutni, ali ne i sposobnosti da se s njima nosi i uvijek reagira na prihvatljiv način.

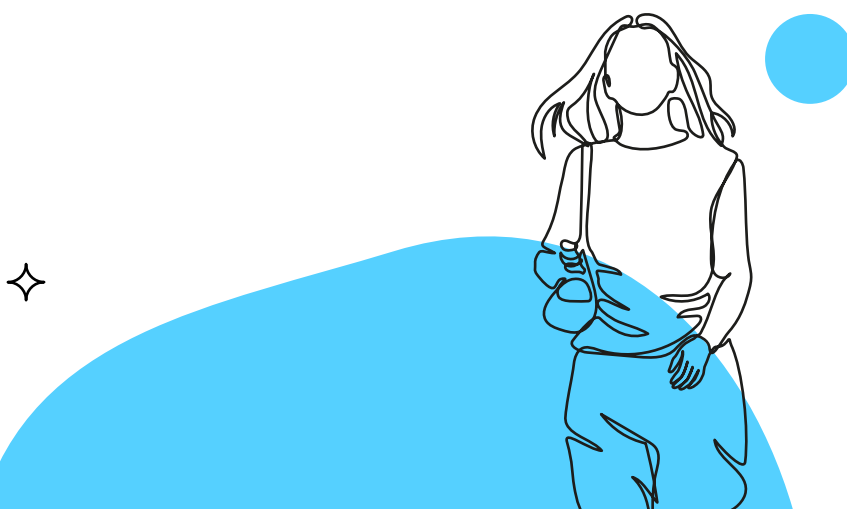
Zato dijete **može znati** što treba napraviti i to razumjeti, **ali ne može to i učiniti** u emocionalno nabijenim trenutcima – zbog toga je važno prilagoditi očekivanja te postavljanjem granica štititi i poučavati dijete.

Ono reagira prije nego što „kočnice” stignu reagirati.

Njegov prefrontalni korteks zna pravila, ali limbički sustav (emocionalni dio mozga) prije preuzme njegove reakcije. U tom neurobiološkom vrtlogu dijete ne treba kaznu, prijetnju ni izolaciju. **Treba vas.**

Vaše dijete nije prkosno, već je to dio biološkog razvoja i promjena koje se u mozgu događaju, ali sve je prkosnije što više osjeća da ga ne razumijemo.

Primjerice, vaše dijete zna da nije u redu bezobrazno razgovarati s vama, ali ipak to napravi kad se osjeća ljuto i kasnije se kaje (više ili manje – ako ga kaznimo, manje će se kajati i najčešće će pokazivati otpor i pokušati dokazati da taj postupak nije fer). Ako vi na taj bezobrazluk reagirate pod emocionalnim nabojem, vjerojatno nećete znati da se dijete kaje niti će vam se ispričati. Prkos će se povećavati sve dok od vas ne nauči model kontrole vlastitih emocija i asertivne komunikacije.





POTREBA ZA SAMOSTALNOŠĆU UZ POTREBU ZA BLISKOŠĆU

Kao što smo već spomenuli, potreba za **autonomijom** raste, ali sposobnost **samoregulacije** još nije razvijena. Dakle, imaju potrebu odvojiti se od nas, opirati se, suprotstaviti se, ali istovremeno im trebaju naša ljubav i prihvaćanje te povezanost da bi se osjećali dobro i regulirali svoje tijelo.

I dalje im je potrebna **koregulacija**. Treba im roditelj koji ostaje smiren kad oni to nisu – to im pomaže da razviju vlastitu regulaciju emocija i samokontrolu ponašanja.

Iako se dijete odvaja od nas, i dalje treba našu prisutnost više nego ikad! I ako ostavimo otvorena vrata i kada se ne ponaša dobro (uz postavljanje granica), dijete će nam moći doći.

Roditelju ovo može izgledati zbunjujuće: jedno jutro dijete traži zagrljaj, a već popodne odguruje svaku bliskost. Katkad vas voli svim srcem, a katkad ga je sram pred prijateljima. To je prirodno – jer i ono samo **traži tko je, kome pripada i je li prihvaćeno takvo kakvo jest**.

ŠTO JE MENTALNO ZDRAVLJE KOD DJECE?

Mentalno zdravlje nije samo odsustvo problema, nego prisutnost unutarnjih resursa.

Ako se fokusiramo samo na odsustvo problema, vrlo ćemo lako doći do trenutka kad je poprilično kasno, odnosno kada je mnogo teže mijenjati i popravljati. U tom se slučaju aktiviramo samo onda kad se problem dogodi – ne ide u školi, povlači se ili razvija neka druga vrlo neprimjerena ponašanja. S obzirom na to da čitate ovaj priručnik, vjerujem da ste roditelj koji ne želi samo odsustvo problema, već svom djetetu želi izgraditi i resurse za kvalitetno djetinjstvo i život.

Fokusiranje na unutarnje resurse roditeljski je posao koji kreće od najranijih dana i on se odvija kroz odgoj i odnos prema djetetu i s djetetom. Tada preveniramo izazove.

Iako društvo i školski sustav od samih početaka naglasak stavljaju na kognitivni i socijalni dio razvoja, vrijeme je da emocionalni razvoj dobije svoj značaj. Naime, istraživanja Gottman Instituta pokazuju da emocionalna inteligencija predviđa djetetov uspjeh – uključujući kvalitetu odnosa, otpornost i zadovoljstvo životom – dvostruko bolje nego sam IQ.

Upravo je zato važno da ovaj priručnik čitate i ako je s vašim djetetom sve u redu.

Mentalno zdravlje sposobnost je djeteta da prepozna što osjeća, nosi se s izazovima, razvija odnose i uči iz iskustava.

Mentalno zdravlje u ovoj dobi uključuje:

- emocionalnu stabilnost i izražavanje osjećaja
- odnose s vršnjacima
- samopouzdanje i sliku o sebi
- otpornost na stres i neuspjeh
- osjećaj smisla i pripadnosti.

KAKO IZGLEDA EMOCIONALNO ZDRAVO DIJETE?

Mentalno zdravo dijete prepoznaje i imenuje svoje emocije, zna zatražiti pomoć kad mu je teško, pokazuje empatiju i obzirnost prema drugima (uzimajući u obzir da to nije uvijek jer se mozak još razvija). To je dijete u stanju podnijeti neugodu bez agresije ili povlačenja (npr. frustraciju, dosadu, tugu) te ima fleksibilnost u razmišljanju: „Nije kraj svijeta ako pogriješim.”

Mentalno zdravo dijete povezano je s roditeljem ili drugom odraslom osobom kojoj vjeruje, održava prijateljske odnose i ima barem jednog bliskog prijatelja.

Adolescencija sa sobom nosi neobičnija ponašanja i ponekad povlačenje od roditelja. Zato je jako važno educirati se i ostati povezan s djetetom – kako bismo na vrijeme mogli uočiti znakove kada nešto nije u redu.

Zbog svih promjena koje se događaju u razvoju djeteta ponekad je teško uočiti kada ponašanje prerasta u određeni izazov.

Ovo su neki od mentalnih izazova koji se mogu javiti u adolescenciji:

- **tjeskoba/anksioznost** (npr. ispitni stres, socijalna anksioznost, strah od neuspjeha)
- **povlačenje/potištenost** – znak da se dijete nosi s osjećajem preopterećenosti, nesigurnosti, usamljenosti
- **problemi s ponašanjem** – izraz unutarnje borbe ili nedostatka vještina, a ne neposlušnosti
- **nisko samopouzdanje** – dijete počinje vjerovati da nije dovoljno dobro
- **poremećaji spavanja ili prehrane** kao tjelesni izraz psihičke napetosti
- **prekomjerno korištenje ekrana** – često oblik bijega od stresa, pritiska ili dosade.

KAKO PREPOZNATI DA DIJETE TREBA DODATNU PODRŠKU?

Neka su djeca zbog okolnosti kao što su genetske predispozicije, životna iskustva te sami temperament u rizičnijoj skupini od drugih.

Obratite pažnju ako:

- promjene u ponašanju traju dulje od dva tjedna: povlačenje, razdražljivost, izljevi bijesa, promjene apetita i sna
- izbjegavaju aktivnosti koje su prije voljeli
- su pretjerano samokritični ili imaju negativan govor o sebi
- imaju stalne fizičke tegobe (glavobolje, bolovi u trbuhu) bez medicinskog uzroka
- se odjednom izoliraju od prijatelja ili obitelji.

Ako vam roditeljska intuicija govori da nešto nije u redu ili da to možda ide izvan tipičnih ponašanja adolescenata, važno je odmah potražiti podršku stručnjaka za mentalno zdravlje, jer pravovremena reakcija jako je važna.

ZAŠTO JE VAŽNO RANO DJELOVATI?

Što se ranije pruži emocionalna podrška, to se lakše razvijaju resursi otpornosti. Djeca brzo integriraju nove obrasce kad imaju sigurno emocionalno okruženje. Što ranije uložite u svoje dijete i vaš odnos, više se smanjuje rizik od težih problema u adolescenciji i odrasloj dobi.

Ulaganjem u odnos gradite osobu koja je emocionalno inteligentna i mentalno snažna. Osobu koja je otpornija na stres i koja gradi kvalitetnije odnose. Osobu koja je i fizički zdravija.



ŠTO DIJETE TREBA OD VAS?

Dok vaše dijete traži svoje mjesto u ovome svijetu, vaša stabilnost postaje sidro koje ga drži sigurnim. Nismo tu da popravimo svoju djecu. Dok god ih želimo popraviti (a to se radi kritikama, kaznama, oduzimanjem privilegija...), do tada će mentalno zdravlje djece biti slabije, a ne snažnije.

Naša stabilnost i podrška uključuju:

- **vodstvo** – da postavljamo granice i ostajemo dosljedni
- **povezanost** – da možemo održati povezanost s djetetom i onda kada kažemo NE.

Roditeljstvo je izrazito zahtjevno i važno je prisjetiti se da naša djeca ne trebaju savršene, već dovoljno regulirane roditelje. Mi modeliranjem pokazujemo djetetu kako se nositi s emocijama, kako se kontrolirati, kako rješavati probleme. Oni **ne** uče biti sigurni u sebe tako da im kažemo: „Vjeruj sebi! Nemoj da te dira što on govori!”; oni to usvajaju kroz naš odnos s njima – kako mi reagiramo kad je njima teško, kad oni pogriješe. A griješe otkad su se rodili jer se tek razvijaju – najprije su dirali što ne smiju i nisu se mogli kontrolirati iako biste rekli ne, zatim su im emocije bile toliko teške i nisu mogli regulirati vlastito tijelo pa su imali tantrume, ispade, vrištanje, a nekad bi nas i udarili, nekad su nam lagali jer se nisu mogli nositi s osjećajem krivnje ili su htjeli izbjeći kaznu.

Od početka griješe, a mi odabiremo hoćemo li **poučavati ili kažnjavati**.

I – kad bi to bar bilo lako!

No istina je – naša emocionalna zrelost i sposobnost da izdržimo nesigurnost djeteta, bez da se uvučemo u konflikt ili kontrolu, **ključni su za djetetovu emocionalnu sigurnost i naposljetku mentalno zdravlje**.

Dok su mali, možemo ih kontrolirati, no kako rastu, mogućnost kontrole sve je manja. Tada ostaju odnos i povezanost koje smo sagradili.

I možda osjećate da niste sagradili dovoljno. Možda osjećate krivnju što ste griješili – svatko od nas griješi, pa i stručnjaci za odgoj. Svatko od nas prenosi na djecu nešto što ne bi htio. Ali – nikad nije kasno za popravak!

Zato vam u ovom priručniku donosim alate kako graditi odnos s tinejdžerom koji će mu pomoći da osjeća unutarnju snagu, stabilnost i mir. **Jer kontrolu nećete moći zadržati, ali povezanost hoćete!**

I na taj način razvijat ćete se i vi kao roditelj – od roditelja malog djeteta do roditelja mladog čovjeka. Jer ne, ne dobijemo skripte za to. Zajedno rastemo, zajedno se razvijamo. Ako to prigrlimo, ako u odnosu sa svojim djetetom prigrlimo taj dio da **nemamo sve odgovore** – tada će sve biti lakše i odnos s njime bit će puno bolji.

Dok vaše dijete raste u svoj identitet, i vi rastete. **Dopuštanje da vas dijete ne odobrava uvijek, da vas testira, da vam se suprotstavi – znak je da mu dopuštate da postane odrasla osoba.** To je hrabrost roditeljstva u adolescenciji.

Učili su nas da kao roditelji moramo biti stava da sve znamo, da moramo doći sa zaključcima – kazne, vanjska kontrola – ali to iscrpljuje i nas i djecu.

Zato je svrha ovog priručnika pomoći vam da bolje razumijete svoju djecu, da vodite čvrstim granicama, a da pritom sa svojim djetetom ostanete povezani.

Važno je odvojiti svoje emocije od djetetovih, podsjetiti se da smo mi odrasli, a ono još uvijek dijete u razvoju, iako nam izgleda drugačije, te si unaprijed reći koje ćemo sve izazove prolaziti. Unaprijed i u trenucima kad nam je teško rečenica koja pomaže jest: to je faza, i to će proći!

GOVORI LI SE O MENTALNOM ZDRAVLJU U VAŠEM DOMU?

Mnoge obitelji ne razgovaraju međusobno ni o emocijama ni o emocionalnim stanjima, a o mentalnom zdravlju još manje.

Emocije još malene djece, a tako i adolescenata, često dobiju pažnju samo kad su visokog intenziteta i kad nam ne pašu.

Ukoliko želite da vaše dijete bude mentalno snažno, onda je važno unutar obitelji otvoreno govoriti o emocijama, stanjima i onome što je unutra. Ukoliko obitelj ne razgovara otvoreno o radu na sebi i psihoterapiji, dijete će osjećati sram i neće se otvarati.

Evo jedne priče koja vam može biti primjer kako biti otvoren s djecom.

Bile smo kći i ja u trgovini, zajedno smo u svlačionici isprobavale odjeću. U jednom sam trenutku osjetila pritisak u pleksusu – anksioznost. Da, bilo je nekih vanjskih faktora, kretali smo na otok, dobila sam informaciju da nam jedna odgojiteljica odlazi... ali nisu to objektivno stresni događaji od kojih bih ja to osjećala u tijelu. Počela sam duboko disati s produljenim izdisajem. Kći, kojoj je poznato da tako dišemo uvijek kad smo uznemireni umjesto da vičemo na njih, upitala je začuđeno – zašto sada tu tako dišeš?

Pretpostavljam da je mislila – pa sada je sve u redu, što se sada dogodilo? I rekla sam joj – znaš, u tijelu nam nekada, nekima od nas, dođe osjećaj napetosti i brige, a da ni ne znamo zašto. Osjetila sam to i zato dišem da se umirim i da tijelu pošaljem poruku da je sve u redu, da je sigurno.

Dijete koje se iznutra muči misli: „Samo ja to osjećam, nešto sa mnom nije u redu”, i zbog toga se ne može otvoriti. Ako se vi otvarate, i ono će se otvarati, neće se osjećati kao da je jedino i kao da s njime nešto nije u redu te će razumjeti.

Cijeli je ovaj projekt nastao nakon anonimne platforme koja je pokrenuta da bude podrška djeci koja su doživjela zlostavljanje na internetu, a ispalo je da djeca pišu da se osjećaju loše, neka da su i suicidalna, a **da to ne mogu reći roditeljima.**

Ako se u obitelji ne razgovara o emocijama, već se one vide tek kad puknemo i kad nas preuzmu, dijete nam ne može doći i pričati o vlastitim stanjima.

Ako dijete osjeća, a nitko nije imenovao i validirao te osjećaje, jako je zbunjujuće i teško. Potrebna mu je koregulacija da bi se osjećalo bolje, potrebno mu je da osjeća da ga netko osjeća i razumije. Nije mu potrebno uvjeravanje u drugačije, da se ne treba tako osjećati, već koregulacija – da mu pružite mir, sigurnost, dodir, zagrljaj, razumijevanje (o tome ćemo kasnije).

Najvrjednije što u našoj obitelji prenosimo djeci jest otvoren razgovor o tome kako se mi ponekad osjećamo i primjer da, kad nam je teško, otvoreno razgovaramo sa stručnjakom za mentalno zdravlje. Na taj način naša djeca uče otvoreno govoriti o svemu što ih muči, jer imaju primjer roditelja koji rade na sebi, koji iskreno govore o svojim osjećajima i koji znaju da psihoterapijski rad nije znak slabosti ili problema, već način brige o vlastitom mentalnom zdravlju, jednako kao i o fizičkom – jer jedno ne može bez drugoga.

ODNOS S RODITELJEM KAO PRIMARNI ZAŠTITNI FAKTOR

Upravo u ovom razdoblju odnos s roditeljem **najveći je zaštitni faktor za djetetovo mentalno zdravlje.** Mi ne možemo spriječiti sve što će ga zaboljeti, ali možemo biti siguran prostor u kojem se smije raspasti, plakati, tražiti se i ponovno sastavljati. Mi možemo biti prostor u koji dijete može doći kad pogriješi i kad se boji.

Ovaj priručnik pišem s namjerom da vam pomognem stvoriti taj prostor. Prostor u kojem ste vođa, ali onaj vođa koji je povezan sa svojim djetetom.

Da ste stijena koja može podnijeti oluju.

To vaše dijete treba.

I ne morate niti možete biti savršen roditelj. Vaše dijete treba vas – **emocionalno prisutne, dovoljno mirne i dovoljno blizu.**

Roditelj koji gleda dublje

Iako su nas učili da ponašanja sankcioniramo, da isključimo dijete u sobu kad ne sluša, da mu oduzmemo mobitel na pet dana kad zakasni kući i sl. – ono što nas nisu naučili jest da – takve disciplinske mjere dovode do otpora, prijezira, bijesa, povlačenja, niže emocionalne inteligencije, a to znači manje otporno dijete i mentalno zdravlje u riziku.

Ono što je najvažnije jest biti svjestan da je ponašanje uvijek samo komunikacija koja nam govori o tome što se događa ispod površine – što se događa u našem djetetu. I da, ono nam ponašanje neće pokazati izravno. Primjerice, dijete koje se osjeća depresivno, tjeskobno i anksiozno može biti agresivno, bezobrazno prema roditelju, raditi probleme u školi, eksperimentirati s drogom i slično.

Gledanje ispod same površine ponašanja djeteta omogućuje nam da djelujemo kao vođe i ostanemo povezani. Ako gledamo **samo** njihovo **ponašanje**, naš će nam mozak odmah ponuditi **mного etiketa** – lijen, neodgovoran, ne poštuje me – i onda se na etikete lijepe emocije – strah – kakav će ispasti, osjećaj nemoći – nemam kontrolu – i tada krećemo reagirati, ne kao vođe, nego kao prestrašeno dijete koje bira nadmoć, grubost i kazne.

Da, ponašanje nam se često ne sviđa, ali ako, prije nego što kaznimo i donesemo sud, postavimo granicu i pokušamo razumjeti koja je to potreba ili emocija ispod ponašanja našeg djeteta – tada ćemo moći ponuditi djetetu povezanost. Moramo znati da su ispod svakog ponašanja emocija ili potreba.

I dok nećemo odobravati ponašanje, moramo biti svjesni da, primjerice, dijete može biti agresivno prema vama jer osjeća ogromnu tjeskobu i zna da ste vi sigurna osoba da pukne, da se izrazi jer si ne može pomoći sam.

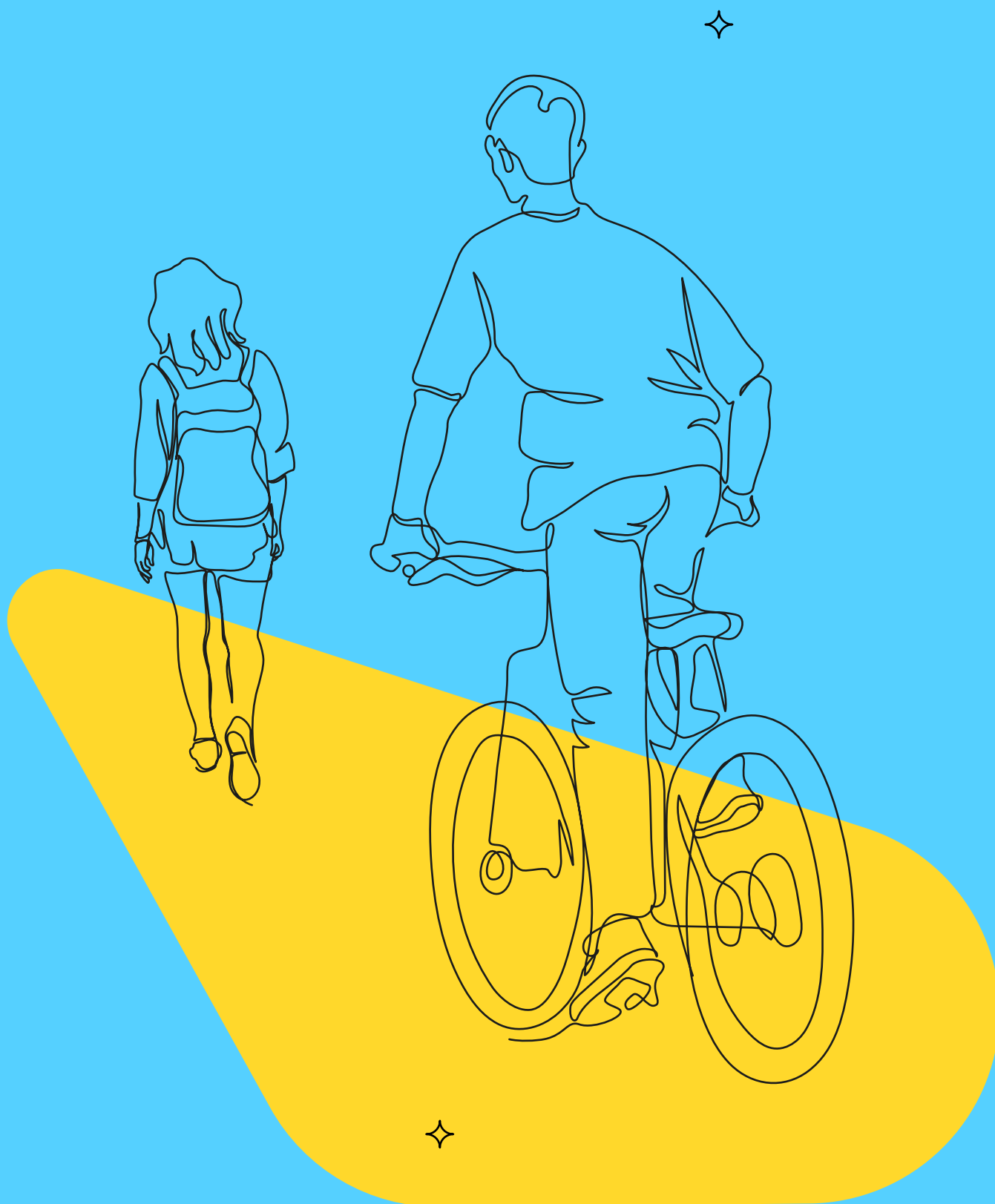
Razumjeti ponašanje svog djeteta ne znači i opravdavati ga. Mi možemo razumjeti zašto je netko napravio najgore stvari – ali to ne znači da ih odobravamo i opravdavamo.

Kad nam dijete zalupi vratima, možemo dati najgore objašnjenje: „bezobraznik, ako mi to sad radi, kakav će on biti čovjek, mora da sam podbacila u odgoju, moram to odmah riješiti, moram ga prisilno naučiti da to nije u redu.” A možemo i reći svom mozgu: „hvala na tim mislima, ali ne prihvaćam!” i reći djetetu da nam nije u redu da to radi i razumjeti: mora da je osjećao jako veliku ljutnju kad je to napravio, vjerojatno je osjećao da mu prelazim granice time što mu nešto ne dozvoljavam, osjećao je nemoć i bijes zbog toga.

Kad laže – je li to zato što je lažov i tko zna kakav će ispasti ili:

- možda se boji moje reakcije pa laže iz straha
- možda osjeća toliku krivnju da jednostavno ne može reći da se ne ocrni preda mnom
- možda mu je teško suočiti se s nekom odgovornošću pa laže i treba moju pomoć da se suoči s time što je teško?

Ako ga napadnemo jer je lagalo, tada ga ne poučavamo da više ne laže, štoviše, potičemo ga jer zna kakva ga reakcija čeka. Mi moramo sagraditi mehanizme da bi se dijete moglo nositi s razlogom zbog kojeg je lagalo i da bi osjećalo sigurnost da ćemo mu pomoći s time – bila to krivnja i sram, izbjegavanje nečeg teškog (osjećaj nemoći i neadekvatnosti) ili strah od naše reakcije.



Zato prije nego što poslušate savjet (čak i od nekih stručnjaka) – moraš ga stisnuti, moraš ga kazniti, moraš mu zaprijetiti – sjetite se zapitati se:

Što mi ponašanje mog djeteta govori?

Koja je dobra namjera tog ponašanja? Koju potrebu moje dijete pokušava zadovoljiti?

Što se ispod skriva? Kako je mom djetetu?

Kako mu mogu pomoći da je sigurno, a ne da plati za pogrešku?

To su pitanja koja si postavljamo otkad se dijete rodi pa dok god smo živi.

Ponovno, to ne znači da nećemo postavljati granice djetetu, ta pitanja ne znače popuštanje i opravdavanje ponašanja. Granice su nužne, ali kažnjavanje ga samo još više zakucava u bol koju osjeća, a koja izlazi kroz neprikladna ponašanja. Kažnjavanje ga ostavlja samog u emocijama.

Većinom je samo potrebno vježbati biti stijena kad val ošine, ali ponekad je djetetu potrebna podrška stručnjaka. Često nemamo pojma koji su odgovori na pitanja iznad.

BUDI VOĐA SVOM DJETETU

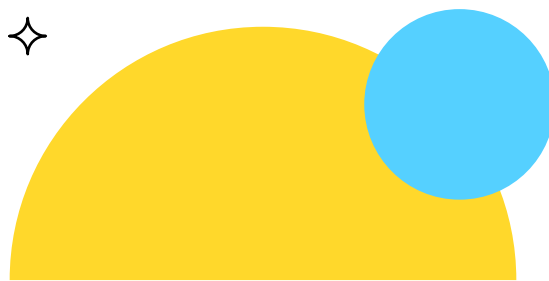
Mnogi ljudi misle da biti svjestan roditelj znači učiniti dijete sretnim. Ne, to nije naša zadaća – činiti naše dijete trenutno sretnim. Niti je naša zadaća kačiti se na njihove burne emocije i reaktivnost.

Naša je uloga da **vodimo dijete granicama** i da smo **tu za njegove emocije**.

Granice nisu vika, granica nije – nema mobitela pet dana jer me nisi slušao, granice ne uključuju grubost, bijes i ignoriranje. **Granice su sigurnost! Granice su vođenje djece!** I to je upravo to što naša djeca svake dobi trebaju. Trebaju nas da budemo čvrsti i dosljedni vođe dok pružamo sigurnost i povezanost.

Roditelji često misle da su granice očekivanje. Vi nešto djetetu kažete i ono sada mora poslušati. No kada se vratimo na prijašnje lekcije iz ovog priručnika – može li dijete uvijek poslušati? Poprilično teško. I vi ste bili dijete i točno znate kako je to. Ako dijete konstantno sluša – to je najveći znak za zabrinutost. To nam daje naznake da je odustalo od sebe, svojih potreba, te da je potisnulo ljutnju koja je zdrava emocija borbe za sebe.

Dakle, **granice govore što ćemo mi učiniti, a ne što će dijete učiniti**. Mi smo tu u moći jer držimo dijete sigurnim dok se razvija. Mi djelujemo, ne očekujemo. Ako očekujemo, tada se stavljamo s djetetom u istu poziciju, a dijete nas treba da ga vodimo.



PRIČA O NEPOSTOJANJU GRANICA I VODSTVA

Ovo je priča o Ivanu i njegovim roditeljima koji su potražili pomoć.

Došli su jer ih dječak ne sluša, ne izvršava školske obaveze i, kako kažu, stalno visi na ekranima. Svaku večer ostaje na računalu i do dva ujutro. U školi mu se spava, teško prati gradivo, zadaće mu idu sve teže, a sve se češće povlači u svoju sobu. Šest sati sna nije dovoljno da bi dijete moglo funkcionirati kako treba.

Roditelji primjećuju da se sve urušava – ocjene, koncentracija, motivacija. Osjećaju se nemoćno, neshvaćeno i preopterećeno. I onda, u trenutku frustracije, ulaze u njegovu sobu i uzimaju mu mobitel i kablove od računala – na tjedan dana.

Dječak mi kaže: „Jako mi je teško kad mi uzmu mobitel i računalo jer nemam kako doći do prijatelja. Sam sam. Izoliran. Ne mogu se ni sa kim čuti.”

Na moje pitanje što dobiva računalom odgovara: „Na računalima je uvijek netko online.”

Isto tako kaže da su roditelji u nekom svom svijetu – nema povezanosti.

Drugim riječima – traži povezanost.

I tu dolazimo do srži.

On ne bježi na ekrane zato što je lijen, ovisan ili bezobrazan. On bježi jer traži ono što mu najviše treba – **kontakt, pripadnost, osjećaj da negdje ima svoje mjesto.**

Ali što dobiva zauzvrat? Kaznu. Isključenje. Još veću izolaciju.

To ga dodatno udaljava. Počinje zamjerati roditeljima. Ima sve manje motivacije. Teže uči. U školu dolazi sa sramom – jer ne zna kako prijateljima objasniti da su mu uzeli mobitel i računalo.

Ajmo na trenutak zastati.

Ivan još uvijek nema razvijen kapacitet samokontrole. Pogotovo kad je riječ o online svijetu. Iskreno – ni mi odrasli često ne možemo prestati skrolati. Gledamo besmislene videe, preplavljujemo se informacijama, tražimo bijeg od svakodnevice. I mi tražimo svoje online utočište umjesto da se reguliramo i povezujemo na zdrav način.

Roditelji ovdje nisu postavili granicu na vrijeme. Nisu djelovali. I onda, kad su se sami iscrpili, kaznili su dijete. Vjerovali su da će mu to pomoći da nauči lekciju. Da će odjednom, preko noći, razviti samodisciplinu, prestati biti online i ići spavati na vrijeme.

Dijete traži povezanost – a dobije isključenje.

Traži kontakt – a dobije zabranu.

Traži sigurnost – a doživi kaznu.

To je apsurd odgoja. Najčešće ne postavljamo adekvatno granice, odgovornost prebacimo na djecu i onda ih kaznimo jer nisu uspjeli odraditi taj posao koji nikad ne bi trebao biti njihov. Time stvorimo još veći jaz.

„Što smo emocionalno usklađeniji sa svojim adolescentima, to ih učinkovitije možemo voditi kroz oluje promjene povezanošću – umjesto kontrolom.”

Daniel Siegel

GRANICE KOJE OMOGUĆUJU DJETETU DA USPIJE

Ako želimo da naše dijete osjeća da je uspješno, da vjeruje u svoje sposobnosti i da razvija pozitivnu sliku o sebi, tada moramo postavljati granice koje mu omogućavaju da uspije.

Kako bi to izgledalo s Ivanom?

Roditelji bi unaprijed dogovorili s Ivanom da nakon 21:00 ne može imati mobitel i računalo u sobi jer je tada vrijeme spavanja. Razgovarali bi o razlozima – prije spavanja nije dobro gledati ekrane, sutra je škola, da bi mogao dobro funkcionirati, razmišljati i osjećati se dobro – san je izrazito važan, i to onaj koji kreće u 22:00 sata, ne kasnije.

Rekli bi mu: „U 21:00 sat ili ja ući ćemo u sobu da nam daš mobitel i da isključiš računalo. Možda nećeš htjeti, ali mi ćemo ipak to učiniti – uzet ćemo mobitel, ugasiti računalo.”

U 21:00 sat svaku večer ušli bismo u sobu i rekli: „Ljubavi, znam da je teško, ali vrijeme je da uzmem mobitel.”

Što ako sutradan primijete da je dijete ipak upalilo računalo kad su oni zaspali?

Ne bi testirali kao inspektori, nego bi iskreno rekli: „Primijetili smo da si upalio računalo. Imaš li ideju kako možemo osigurati da spavaš i imaš zdravi san?” Dijete možda da prijedlog ili zajedno dođu do rješenja – da se makne kabel do jutra, ili još bolje – da se računalo nalazi u drugoj sobi, a ne spavaćoj. Prijedlog, naravno, mora odgovarati roditeljima jer su oni vođe. Ako dijete ništa ne predloži, odluku donose roditelji.

Cilj je da budemo vođa koji razumije svoje dijete i čini ga sigurnim, da može dobro funkcionirati, a ne onaj koji lovi i kažnjava.

GRANICA/ZAŠTITA NASUPROT KAZNI I KRITICI

Kada **kaznimo** dijete, tada mi **to radimo njemu** – s onim osjećajem „da se nauči bolje ponašati”. Kaznom činimo da se dijete osjeća loše misleći da će se onda bolje ponašati. To kod nas ljudi ne ide tako, posebno ne kod djece. Da bi se ponašali bolje, moramo se osjećati bolje!

Granica je zaštita djeteta – granicom **radimo za dijete**, za njegovu sigurnost.

Kada tako gledamo, nekada ista stvar može biti granica i logična posljedica u cilju zaštite djeteta ovisno o tome kako je odradimo – iz ljutnje ili svjesno i smireno sa svrhom zaštite našeg djeteta uz povezanost.

Dijete treba obavljati obaveze za školu, ali uporno je na mobitelu. Kaže da piše zadaću, a kad uđe u sobu već drugi put – mobitel je u rukama.

Kazna bi izgledala ovako:

„Nema van sada kad ne možeš napisati zadaću, nego si stalno na mobitelu! Jesam ti rekla da ne viši na mobitelu! Daj taj mobitel, nema ga na tjedan dana! Gotovo!”

Granica/zaštita:

„Svaki dan u vrijeme pisanja zadaće stavit ćemo mobitel u kutiju kako bi se mogao koncentrirati. Možeš ga staviti sam ili ću ga ja staviti, a kada završiš, možeš ga uzeti.”

Ili ako dijete uporno uzima mobitel bez pitanja i odlazi na YouTube ili neku drugu društvenu mrežu ili igra igricu bez nadzora:

„Maknut ću mobitel na tjedan dana jer vidim da se ne uspijevaš kontrolirati. Važno mi je da si siguran. Nije dobro toliko biti na mobitelu, a posebno biti bez nadzora na YouTubeu.”

Dijete se naljutilo na našu granicu i reklo nam je ružnu riječ.

Kazna:

„Sram te bilo! Izvoli u sobu!
Nema van dok se ne počneš normalno ponašati!”

Granica/zaštita:

„Wow, toliko si ljut da mi govoriš ružno! Neću ti dozvoliti da tako razgovaraš sa mnom. Idem se smiriti pa ćemo razgovarati kasnije, kad oboje budemo bolje.”

Svaki put kad djelujemo iz zaštite umjesto iz kazne, dijete će se vjerojatno i dalje ljutiti, ali osjetit će da to radite zato što mu želite dobro, pa će otpora i ljutnje biti mnogo manje i prije će vam doći.

Svojom reakcijom gradimo svaki sljedeći korak.



POVEZANOST KAO ZAŠTITA

Vratimo se sad na Ivana. Sjećate se zašto je on „visio” na ekranima? Što je rekao da ondje dobiva?

Povezanost!

Kad radimo s ponašanjima djece – uvijek se vratimo na povezanost.

Roditelji često dolaze po alate koje mogu upotrijebiti, ali dobre rezultate ili rezultate uopće imaju oni roditelji koji se uspiju povezivati s djetetom.

Nijedan alat bez povezivanja ne djeluje ili ne djeluje dugoročno i onako kako bismo htjeli.

Povezanost je temelj suradnje i ona je krucijalna u svakoj dobi djetinjstva, no sada, u ovoj dobi, jedino nam ona i preostaje jer je veću djecu itekako teško kontrolirati.

Ponovno podsjetnik – kao što razumijevanje i validacija ne znače popuštanje, tako ni povezivanje s djecom ne znači udovoljavanje željama i popuštanje.

Mi možemo biti itekakvi lideri, postavljati jasne i dosljedne granice, a biti itekako povezani sa svojom djecom.

Povežite se s njegovim svijetom. Kako mu je u njemu?

Da bismo se povezali s djetetom, trebamo ući u njegov svijet.

Što vaše dijete trenira? Zaigrajte s njime.

Što voli? Što sluša? Popratite kad izlazi novi album grupe koju voli pa ga obavijestite, pitajte ga je li vidjelo.

Ako igra igrice zaigrajte ih s njime!

Voli li filmove? Organizirajte filmsku večer i gledajte filmove koje vaše dijete voli.

Napravite navečer neku finu hranu za djetetove prijatelje, neka ih pozove.

Istražite ono s čime se vaše dijete povezuje.

Ako imate dijete koje se ne povezuje razgovorom, vježbajte povezivati se šutnjom. Ako smo mi potpuno suprotno od toga, bit će zahtjevno, ali možemo to naučiti. Vježbajte, pogriješite i tako 50 puta.

Kada pokažemo interes za ono u čemu je njihov interes – direktno pokazujemo ljubav.

Na sve ove načine punimo emocionalnu čašu djeteta.

Jer dijete je teško biti. Djeca konstantno imaju zabrane, zahtjeve – to nije lako. Nije lako pokoravati se nekome stalno, a posebno kad se polako počinješ osjećati kao netko tko je malo veći od djeteta, ali ipak još uvijek dijete koje sluša roditelje.

Ako dovoljno ne punimo emocionalnu čašu djeteta, ona će biti prazna. Puna emocionalna čaša početak je dobrog ponašanja i zdravog mentalnog razvoja.



RANI PRISTUP PAMETNIM TELEFONIMA I UTJECAJ NA RAZVOJ

Istraživanje objavljeno 2025. godine (Thiagarajan, Newson & Swaminathan, 2025) na 100 000 mladih u dobi od 18 do 24 godine pokazalo je da oni koji su prvi pametni telefon dobili **prije 13. godine** statistički imaju **značajno lošije mentalno zdravlje** u toj odraslijoj dobi. Ono što se u ovom istraživanju povezuje s ranijom upotrebom mobitela i pogoršanjem mentalnog zdravlja jest: **pristup društvenim mrežama (YouTube, Facebook, TikTok, Instagram...), cyber zlostavljanje, narušena kvaliteta sna zbog ekrana i slabiji obiteljski odnosi.**

Simptomi uključuju **suicidalne misli, nižu sposobnost samoregulacije, agresiju, odvojenost od realnosti, niži osjećaj vlastite vrijednosti i samopouzdanja.**

Ti su simptomi još više izraženi među mladima ženskog spola.

Što to znači za nas?

Većina toga odmah je jasna, ali kad kažemo da imaju nižu sposobnost samoregulacije i nižu emocionalnu inteligenciju, to znači ne samo da se teže smire i lošije ponašaju, ne samo da teže kontroliraju svoje emocije, već to znači i da teže uče te da su i kognitivni i socijalni dio razvoja manje razvijeni. To znači da je posljedično i fizičko zdravlje pogođeno jer su emocije povezane s fizičkim zdravljem. Zašto? Zato što je emocionalni dio razvoja prediktor kognitivnog i socijalnog razvoja te fizičkog zdravlja. Naša se svakodnevica vrti oko toga kako se osjećamo. Kako se osjećamo – tako djelujemo. Zato umjesto da se fokusiramo na još aktivnosti nakon škole, još radionica i još instrukcija i kazni dok ne popravi ocjene – važno se fokusirati na uzrok. A to su povezanost i granice koje ne isključuju povezanost.

Autori ovog istraživanja navode da posjedovanje pametnog telefona za sobom povlači i raniji pristup algoritamski prilagođenim platformama poput YouTubea i drugih društvenih mreža, pa time i rizik za lošije mentalne ishode u ranoj odrasloj dobi. Sustavi umjetne inteligencije koji pokreću društvene mreže dizajnirani su da iskoristavaju psihološke ranjivosti, manipulirajući i zaobilazeći kognitivne obrambene mehanizme koji se kod djece još razvijaju, što predstavlja velik izazov dok prefrontalni korteks još nije sazrio, navode isti autori.

Kada jednom malenom djetetu damo mobitel ili druge ekrane prije 2. ili 3. godine života, jako je teško funkcionirati bez njih. Zašto? Zato što ekrani djeluju jako ovisnički i dijete traži još i još. Odjednom nam je dijete napornije, ne zna se zabaviti samo i mi kao jedino rješenje vidimo da mu damo da gleda. Roditelji s kojima radim opetovano mi dolaze s: „Otkad sam maknula ekrane, moje se dijete potpuno drugačije ponaša. Ja imam novo dijete” – ovdje govorimo o roditeljima koji djeci ispod sedam godina

svakodnevno daju crtane filmove. Kao majka dvoje djece više sam se puta suočila s istim – ako bi u jednom tjednu gledali u ekran nekoliko dana za redom, odjednom su bili zahtjevniji. Ne žele se igrati, nego stalno traže ekran. Kad ne gledamo u ekran dva tjedna, satima se igraju sami, kreativni su, istražuju.

Preporuke stručnjaka, uključujući Svjetsku zdravstvenu organizaciju te druge europske i svjetske organizacije, navode da djeca do prije 2. – 3. godine života ne bi smjela koristiti ekrane, osim za videopozive s bližnjima.

Postoji velik broj razloga zašto ekrani prije 2. – 3. godine nisu dobra opcija, a neki su od njih sljedeći:

- Mozak djeteta još nema razvijene filtere za količinu i brzinu stimulacije (prefrontalni korteks i izvršne funkcije tek se razvijaju), zato ga ekrani preplavljaju.
- Brze slike, zvukovi i stalne promjene kadra u crtićima i aplikacijama bombardiraju sustav nagrade u mozgu. To dovodi do **velikog otpuštanja dopamina**, što je ugodno i mozak to želi ponoviti.
- Budući da se dopaminski sustav brzo navikava na tu količinu stimulacije, obične aktivnosti (slaganje kockica, crtanje, gledanje kroz prozor) počinju se činiti dosadnima.
- Dijete tada sve češće traži ekran jer se druge stvari čine preslabe i nezanimljive.
- Ekran daje instantno zadovoljstvo i ugodu pa postaje sredstvo regulacije, čime dijete ne uči samoregulaciju, nego se oslanja na ekran.
- Roditelju je tada teško reći ne jer ekran instantno rješava problem, prestaju loše ponašanje, suze, njurganje, dosada i roditelj dobiva minute mira.
- To stvara **začarani krug**: dijete sve više očekuje i traži ekran, a roditelj ga sve češće daje kako bi izbjegao sukob ili umor.

Granice oko ekrana da bi dijete bilo zdravo, sretno i sposobno, da bi moglo regulirati svoja stanja i razvijati se najbolje moguće:

- bez ekrana do 2.-3. godine, a tada maksimalno jedan sat dnevno edukativnog sadržaja prema preporukama Svjetske zdravstvene organizacije. Moja je preporuka, prema vlastitom iskustvu i iskustvu brojnih klijenata s kojim radim, ne koristiti ekrane svaki dan te ih koristiti manje od jednog sata u dobi od 2,5 do 3 godine. Nakon te dobi, korištenje ekrana može se povećavati do jednog sata dnevno, no roditelji navode da ako ukinu svakodnevnu upotrebu ekrana kod predškolske djece i prorijede gledanje, djeca funkcioniraju puno bolje
- NE samostalnom biranju sadržaja na YouTubeu
- NE pametnom telefonu do 13. godine
- NE društvenim mrežama do 16. godine ili kontrolirano (prema navedenom istraživanju i autoru knjige Anksiozna generacija Jonathanu Haidtu)
- više zajedništva s roditeljima, povezivanja, dosade i slobodne igre.



KAKO POSTAVITI GRANICE OKO EKRANA, A DA NE IZGUBIMO ODNOS

1. Prvo povezanost pa granica

Prije nego što uvedete pravila, stvorite trenutak bliskosti. Npr. pri odlasku u školu, nakon igre, navečer uz finu hranu ili piće.

► „Znam da ti je važno biti online i da ti to puno znači. I želim da pričamo o tome zajedno.”

2. Uvedite strukturu unaprijed – ne u afektu

Pravila oko ekrana ne donosimo kad smo bijesni. Tada je to kazna. Dogovaramo ih **kad smo svi smireni** i kad dijete sudjeluje jer mi smo u timu.

► „Kako bi izgledalo da napravimo dnevni raspored? Kad je vrijeme za igru, a kad za odmor bez ekrana?”

3. Objasnite zašto granica postoji

Djeca puno bolje surađuju kad znaju svrhu pravila.

► „Kad ostaneš budan do kasno, teško ti je u školi i tvoje tijelo ne može izdržati. Granica je tu da te zaštiti, ne da ti nešto uzme.”

4. Validirajte njegovo iskustvo i emocije

To ne znači popuštanje!

► „Kako je to za tebe? Znam da ti je teško, ali mi roditelji donosimo odluke koje su najbolje za djecu. Tu sam da te zaštitim. I tu sam za sve tvoje emocije.”

5. Ostavite prostor za izbor

Granica ne mora biti kruta – može imati **jasan okvir**, ali i mogućnost da dijete sudjeluje.

► „Možeš birati – želiš li jedan sat odmah nakon škole ili navečer nakon večere?”

6. Pohvalite svaki pokušaj samoregulacije

Dijete neće odmah znati samo prekinuti aktivnost na ekranu, ali kad se potrudi, primijetite to i naglasite na sljedeći način:

► „Vidim da si danas sam isključio _____ (uređaj) kad je bilo vrijeme za spavanje. Baš mi je drago što si to uspio.”

7. Kad emocije prevladaju – povežite se prije nego što djelujete

Ako dođe do konflikta, prvo se spustite na djetetovu razinu.

► „Vidim da ti je teško što moraš prestati. Želiš li da sjedimo zajedno još pet minuta pa onda gasiš? / Kako ti mogu pomoći? / Znam, teško je. Ugasit ću sad ja i tu sam za tebe, hoćemo zajedno / hoćeš li sad završiti _____ (neku aktivnost).”

8. Budite primjer – i vi ste na ekranu

Djeca vide. Ako ste stalno na mobitelu, nećete moći uvjeriti dijete da ekran nije sve. Imate li neku zajedničku aktivnost navečer? Povezivanje? Ili ste svatko na svom ekranu? Što poučavate svojim primjerom?

► „I meni je ponekad teško ostaviti mobitel. Možemo zajedno provesti 20 minuta bez ekrana prije spavanja.”

Preporuke za roditelje:

- potaknite svoje dijete na redovito pisanje dnevnika emocija
- razgovarajte o svojim emocijama prije nego puknu na van ili umjesto da ih potisnete
- razgovarajte o brizi o mentalnom zdravlju
- potaknite razgovor nakon škole kojim ne ispitujete, već se povezujete:

Što ti je bilo teško?

Što te razveselilo?

Kad si se osjećao/la ponosno?

Tu sam, slušam te kad želiš.

umjesto:

—Koliko si dobio? Jesi li ____?—

- pustite dovoljno dugu tišinu – kad dijete osjeti da ne propitkujete i ne forsirate, otvorit će se. ✨

ZAKLJUČAK: MENTALNO ZDRAVLJE POČINJE U NAŠEM DOMU

Mentalno zdravlje nije nešto što se može odraditi u par minuta kad ste dobre volje i kažete:
Vjeruj sebi! Tu sam za tebe!

Djeca odgovore na pitanja „Jesam li voljen? Jesam li siguran?” dobivaju upravo onda kad se najgore ponašaju jer tada im je najteže.

Mentalno zdravlje **temelj je kvalitete života**. Temelj za to kako dijete vidi sebe, kako se odnosi prema drugima, kako uči, kako se odnosi prema obavezama, kako se ponaša, kako se nosi s neuspjehom i kako raste.

U ovom priručniku pričali smo o granicama, emocijama i povezanosti. Možda vam je bilo teško čitati neke dijelove, možda ste se prepoznali u pogreškama, možda vam je postalo jasno koliko toga niste znali. Učenje o odgoju idealno je za povećanja osjećaja krivice.

No važno je naglasiti – nikad nije kasno za popravak. Nikad.

Nema roditelja koji sve zna.

Ali ima roditelja koji odluče stati, pogledati dublje i pitati se: „Što moje dijete stvarno treba?”

A vi ste upravo tu, došli ste do kraja ovog priručnika, znači da vam je stalo uložiti u odnos sa svojim djetetom.

I za kraj...

Mentalno zdravo dijete ne znači da nikad nije ljuto, tužno, uznemireno. Mentalno zdravo dijete jest ono koje zna da je voljeno – i kad se raspada (a to često pokazuje lošim ponašanjem ili povlačenjem).

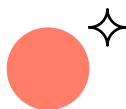
Koje zna da ga roditelj ne gleda kao problem – nego kao osobu u razvoju. Koje zna da smije osjećati i da u tim osjećajima nije samo.

I to treba najviše od vas roditelja. To mu možete dati vi svojom **prisutnošću, odnosom, razumijevanjem**.

Hvala vam što ste ovim čitanjem napravili nešto veliko – **jer kad se roditelj mijenja, mijenja se i cijela obitelj**.

I zapamtite – vaše dijete ne treba savršenog roditelja.
Treba vas – dovoljno blizu.

Treba oči koje ga vide dublje od same površine.



LITERATURA:

Hrvatin, Š.T. (2024). Odgoj s manje stresa (e-priručnik, dopunjeno izdanje). Vlastita naklada. Dostupno na: <https://tanja.hr/edukacije/>

Blakemore, S.J. (2018). *Inventing Ourselves: The Secret Life of the Teenage Brain*. PublicAffairs

Damour, L. (2016). *Untangled: Guiding Teenage Girls Through the Seven Transitions into Adulthood*. Ballantine Books.

Giedd, J.N. (2008). The teen brain: insights from neuroimaging. *Journal of Adolescent Health*.
[https://www.jahonline.org/article/S1054-139X\(08\)00075-X/fulltext](https://www.jahonline.org/article/S1054-139X(08)00075-X/fulltext)

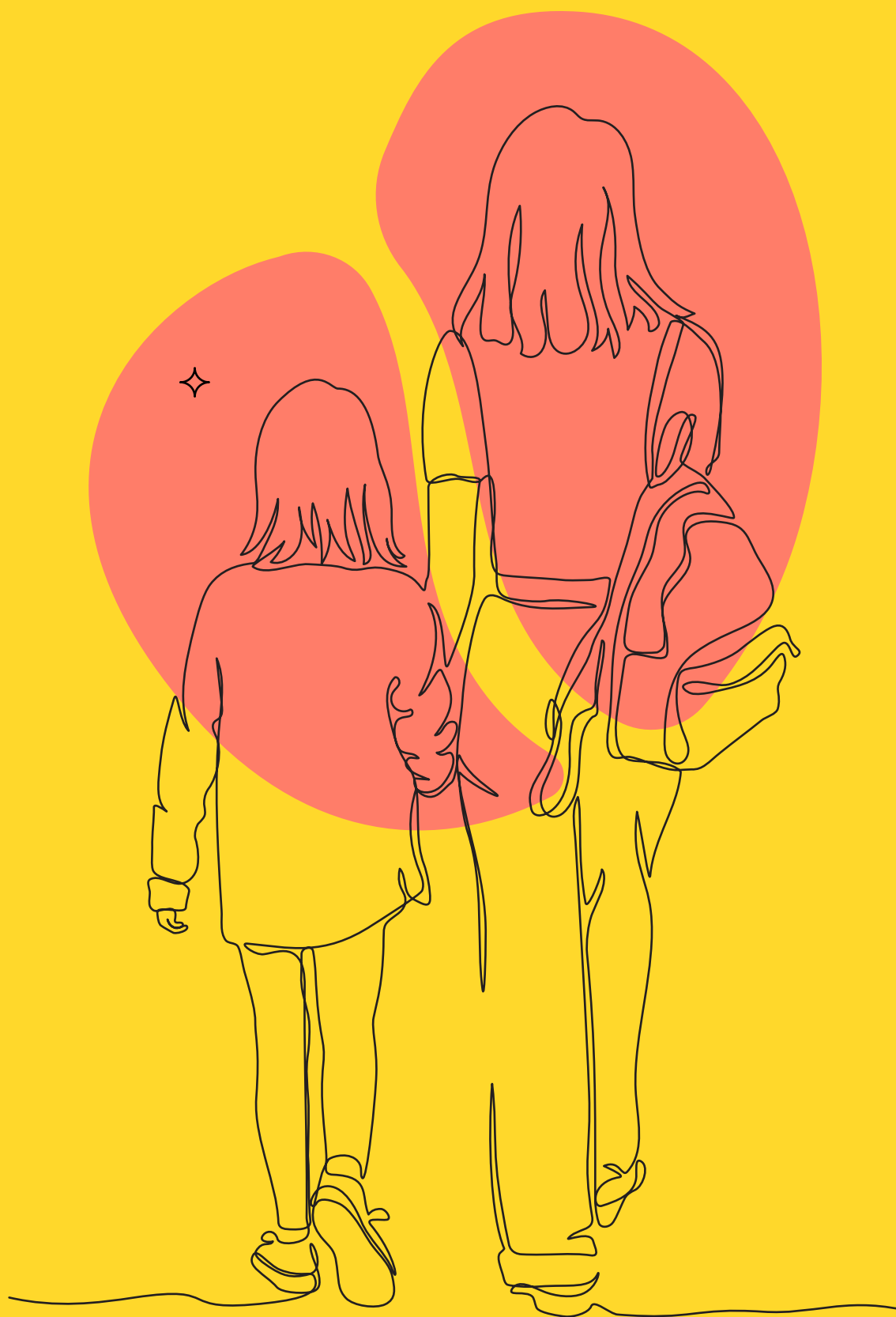
Haidt, J. (2024). *The Anxious Generation: How the Great Rewiring of Childhood Is Causing an Epidemic of Mental Illness*. Penguin Press.

Neufeld, G. & Maté, G. (2022). *Budite tu za svoju djecu: Zašto roditelji trebaju biti važniji od vršnjaka*. Split: Harfa.

Siegel, D. J. & Bryson, T.P. (2015). *Razvoj dječjeg mozga: 12 revolucionarnih strategija integriranog pristupa za poticanje razvoja zdravoga dječjega uma, preživljavanje svakodnevnih roditeljskih borbi i za poticanje cjelokupnoga rasta i razvoja obitelji*. Split: Harfa.

Siegel, D. J. (2013). *Brainstorm: The Power and Purpose of the Teenage Brain*. TarcherPerigee.

Thiagarajan, T.C., Newson, J.J. & Swaminathan, S. (2025). Protecting the developing mind in a digital age: A global policy imperative. *Journal of Human Development and Capabilities*, 26(3), 493–504.
<https://doi.org/10.1080/19452829.2025.2518313>



Nositelj projekta



Autorica roditeljskog priručnika

Tanja Hrvatin Šimičić

magistra ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja,
edukantica dječje i adolescentne te integrativne psihoterapije,
certificirani edukator za roditelje

Partneri projekta

