

ODGOJ BEZ BATINA

Kako disciplinirati dijete bez fizičkog kažnjavanja?



Još uvijek velik broj roditelja smatra kako je u redu dijete povremeno kazniti udarcem. Istraživanje Hrabrog telefona iz 2017. ukazuje da velik broj roditelja i dalje smatra da je tjelesno kažnjavanje opravdano u nekim situacijama (52%), smatraju ga učinkovitom odgojnom metodom (35%) i imaju slabu svijest o zakonskoj zabrani tjelesnog kažnjavanja u Hrvatskoj (41%). Nerijetko možemo čuti mišljenje kako je „batina iz raja izašla“ te da su batine učinkovit način postizanja toga da djeca učine što im je rečeno. Iako djeca u tom trenutku mogu napraviti što želite, negativni učinci ovakvog kažnjavanja mogu biti snažni i dugotrajni. Premda udarac može trenutno zaustaviti neželjeno ponašanje, učinak je privremen jer batinama dijete ne podučavamo poželjnim oblicima ponašanja niti samokontroli.

Fizičko kažnjavanje krši ljudska prava djece jer predstavlja napad na djetetovo dostojanstvo i integritet. Prema Konvenciji o zaštiti ljudskih prava i temeljnih sloboda, tjelesno kažnjavanje u Europi nije dopušteno. Osim toga, u Republici Hrvatskoj je Obiteljskim zakonom i Zakonom o zaštiti od nasilja u obitelji zabranjeno svako tjelesno i drugo ponižavajuće kažnjavanje djece. Prema definiciji Odbora za prava djeteta UN-a, tjelesnim kažnjavanjem smatra se **svako kažnjavanje u kojem se primjenjuje tjelesna snaga s namjerom da izazove neku razinu boli ili neugode, ma kako blago ono bilo**. Važno je osvijestiti da i jedan udarac predstavlja nasilje i kršenje dječjih prava, te da može ostaviti dugoročne posljedice na dijete.

Ipak, smisao ove brošure nije govoriti o zakonskim odredbama, već razjasniti neke znanstveno dokazane činjenice u vezi odgojnog djelovanja na djecu i ponuditi rješenja roditeljima koji se pitaju „što umjesto batina“.



POSljedICE TJELESNOG KAŽNJAVANJA DJECE:

- Djeca koja su doživjela tjelesno kažnjavanje češće imaju **probleme s mentalnim zdravljem** (niže samopouzdanje, češća pojava depresije, anksioznosti i slično)
- Tjelesno kažnjavanje ima negativan utjecaj na **odnos između roditelja i djeteta**. Udarac je neugodan podražaj koji se asocira s neugodnim emocijama, a dijete te neugodne emocije asocira s osobom koja je zadala udarac. U konačnici, nasilje djecu ne uči da poštuju roditelje, već da ih se boje te ih potiče na otpor i osvećivanje roditeljima, i/ili udaljavanje od njih.
- Djeca koja su doživjela tjelesno kažnjavanje često imaju **slabije razvijenu samoregulaciju** i niže moralne standarde. Nasilno ponašanje djecu ne uči razlozima i načinima ispravnog ponašanja. Djeca po modelu tjelesnog kažnjavanja roditelja uče da ne trebaju kontrolirati vlastito ponašanje, nego učiniti što im je u tom trenutku najlakše.
- Djeca koja su doživjela tjelesno nasilje i sama će vrlo često imati **pojačanu agresivnost** i društveno neprihvatljivo ponašanje. Tjelesno kažnjavanje djeci daje dojam da je nasilje normalno, prihvatljivo i učinkovito. Djeca najbolje uče prema modelu roditelja. Tjelesnim kažnjavanjem roditelji djecu uče da je udaranje prihvatljiv način izražavanja vlastitih osjećaja i rješavanja problema. Brojna istraživanja potvrđuju izravnu povezanost između tjelesnog kažnjavanja u djetinjstvu i nasilnog ponašanja u doba mladenaštva i odraslosti. Osim toga, tako ih se uči da je „onaj tko je jači u pravu“ i da je u redu povrijediti nekoga manjeg i slabijeg os sebe.
- Konačno, tjelesno kažnjavanje povećava **rizik od tjelesnih ozljeda djeteta**. S obzirom na to da ga roditelji najčešće koriste kada se osjećaju ljuto, tada im je teže i kontrolirati svoje ponašanje te se može dogoditi da zbog intenziteta udarca dovedu u opasnost tjelesno zdravlje i sigurnost djeteta.

PRAKTIČNE SMJERNICE ZA NENASILNO ODGAJANJE DJECE:

Nenasilno odgajanje djeteta nikako ne znači poticanje popustljivog roditeljstva. Nenasilni načini reagiranja na djetetovo neprihvatljivo ponašanje donekle se razlikuju u odnosu na dob djeteta.

➤ Kada je riječ o mlađem djetetu (do otprilike 3 godine)

Dijete do treće godine života još uvijek nije dovoljno kognitivno razvijeno da bi razlikovalo uzrok i posljedicu te dobro od lošeg. Prema tome, kazna nikada nije primjeren odgojni postupak za njih jer ju neće moći niti razumjeti. Djeca u toj dobi ne čine štetu namjerno, oni istražuju svoju okolinu i uče zadovoljiti svoje potrebe. Ispadi bijesa su u ovoj dobi razvojno očekivani te dijete još uvijek nema razvijenu samokontrolu nad vlastitim ponašanjem. U ovoj dobi najbolje je pokušati prevenirati problem prije nego se dogodi – osiguravanjem okoline od eventualnih opasnosti te **odvlačenjem pozornosti** djeteta na drugu aktivnost. Dijete možete pokušati smiriti pronalaženjem druge zajedničke aktivnosti. Također, možete se koristiti **prekidom aktivnosti** i jasnim „Ne!“ ukoliko dijete pokazuje neprimjerenost ili opasno ponašanje.

➤ Kada je riječ o starijoj djeci

Djeca predškolske dobi počinju osvještavati svoje mjesto u obitelji i okolini te često dolaze u konflikt sa samima sobom i okolinom. Ova razvojna faza može biti veliki izazov za roditelje jer djeca mogu biti uporna u borbi za sebe i intenzivno izražavati svoje emocije. Važno je dogovoriti **jasna pravila i granice** zajedno s djetetom te razgovarati o nepoželjnim oblicima ponašanja. Pokušajte **ponuditi djetetu izbor** kad god je to moguće. Davanjem izbora možete postaviti granice, a istovremeno djetetu omogućiti i samostalnost koja mu je potrebna (npr. „Hoćeš li pospremiti igračke prije ili poslije ručka?“). U postavljanju granica i usmjeravanju djetetova ponašanja pomažu **jasne i pozitivno usmjerene upute** koje mu daju do znanja kakvo se ponašanje od njega očekuje (npr. umjesto „Ne trči po kući!“ možete reći „Molim te hodaj umjesto da trčiš po kući.“). Nadalje, vrlo je učinkovito korištenje **prirodnih i logičnih posljedica** za neprihvatljiva ponašanja. Treba im pomoći da shvate moguće posljedice svojih izbora i ponašanja. Primjerice, dijete može nadoknaditi „štetu“ koju je svojim ponašanjem izazvalo i ispraviti loš postupak.

Važno je usmjeriti se na konkretno loše ponašanje djeteta, a ne na dijete kao osobu. Istaknite mu da svi rade pogreške – ali ih je važno pokušati ispraviti. Ako je dijete nešto prolilo – neka obriše, ako je nekoga povrijedilo – neka se npr. ispriča i nešto mu nacрта. Roditelji bi trebali svojim modelom djetetu pokazati da kada i sami pogriješe, preuzimaju odgovornost za svoje ponašanje te se ispričaju ili pokušaju popraviti učinjeno. Konačno, kod starije djece se mogu koristiti i metode **uskraćivanja povlastica** zbog nekog neprimjerenog ponašanja (npr. uskraćivanje gledanja televizije ili neke ugodne aktivnosti). Vodite računa da „kazne“ u obliku uskraćivanja posljedica nikada ne bi trebale biti prevelike ili nerealne.



Osim navedenog, važno je istaknuti da djeca jako dobro reagiraju na poštovanje i **pozitivna očekivanja**. Roditelji trebaju od djece očekivati dobro ponašanje i usredotočiti se na njega, umjesto na ono loše. Svakodnevno treba poticati pojavu poželjnih ponašanja pridajući im pozornost i **hvaleći ih**, a ignorirajući manja neželjena ponašanja. Učinkovito je koristiti se i **sustavom nagrađivanja** kako bi dijete potaknuli na pozitivne i prihvatljive oblike ponašanja.

Iako su nagrade dobar vanjski motivator, najsnažniji motivator su naše unutarnje vrijednosti. Dijete svoj vlastiti sustav vrijednosti stvara tako što promatra roditelje i njihova ponašanja. Zadaća roditelja je **ponajprije procijeniti sebe i svoje vlastite izbore**, prije nego što pomogne djetetu da nauči kako će samoprocjenjivati vlastita ponašanja. Drugim riječima, roditelj koji izabere udariti svoje dijete kako bi ga „naučio“ da se ne tuče s vršnjacima u potpunosti je promašio bit.

ZAPAMTITE!

Osoba koja poseže za nasilnim načinima rješavanja problema, najčešće ne zna druge načine kako uspješno pristupiti problemu i riješiti ga nenasilnim putem. Prema Konvenciji o pravima djeteta UN-a, jedno od prava djeteta jest upravo da društvo njihovim roditeljima omogući pomoć i podršku u ispunjavanju roditeljske uloge. Stoga, iskoristite svoje pravo i pravo vašega djeteta te potražite podršku u svojoj zajednici; odgojno-obrazovnim ustanovama, Obiteljskim centrima te Zavodu za socijalni rad.

"Svi roditelji imaju pravo na podršku društva u svojoj roditeljskoj ulozi!"

I za kraj, **RAZMISLITE...**

- Kakvo dijete želite odgojiti? Pokušajte nabrojiti 5 osobina koje želite da vaše dijete ima kao odrasla osoba. Sada razmislite, doprinose li vaši načini discipliniranja odgoju djeteta kakvo želite da bude?
- Kako o samoregulaciji vlastitih emocija i ponašanja vaše dijete može naučiti od vas po modelu?
- Ako roditeljima nije prihvatljivo da neka druga osoba udari njihovo dijete, kako to da je nekim roditeljima prihvatljivo da to oni sami učine?

Pripremila: Martina Ivandić, psihologinja