



*NÖ Kinder & Jugend Anwaltschaft*

# ODGAJATI

*ali ispravno*

**Autorica:**

Mag.<sup>a</sup> Dr.<sup>in</sup> Beate Falbesoner

Klinička psihologinja, zdravstvena psihologinja, supervizorica

Adaptacija brošure

Pravobranitelj za djecu i mlade Gradišće

Prijevod s njemačkog jezika: Übersetzungen [HOISS]

Stanje: 04 / 2025

**Izdavač:**

**Pravobranitelj za djecu i mlade Donja Austrija**

Tor zum Landhaus

stubište A, 3. kat

Wienerstraße 54

3109 St. Pölten

02742 / 90811

www.kija-noe.at

post.kija@noel.gv.at

www.noe.gv.at/datenschutz

**Grafička i likovna oprema:**

Studio Ideenladen, Krems; Slike: Adobe Stock

**Tisak:**

Amt der NÖ Landesregierung, Abt. Gebäude- und Liegenschaftsmanagement, Amtsdruckerei

**DJECA IMAJU PRAVA****kija SONG**

Od kud god da jesi – štogod i  
tkogod da jesi! – ti jesi i ostaješ čovjek  
Koliko god veliko – koliko god  
malo bilo tvoje srce – ono ne kuca samo  
Ti imaš pravo, kada se nadaš da će tvoj život biti lijep  
Ti imaš pravo, kada ne gubiš hrabrost  
Ti imaš pravo, kada želiš živjeti, pravo na toplinu i dom  
Pravo na svoju veliku šansu – jer ti imaš  
pravo na zaštitu od nasilja, pravo na slobodno vrijeme i igru,  
pravo reći što želiš! Pravo na jednakost, jednake šanse,  
pravo na domovinu i dom, pravo na zdravlje  
Nikada ne zaboravi koliko si važan i koliko je tvoj život jedinstven, jer ti  
imaš pravo na zaštitu od nasilja, pravo na jednakost, jednake šanse  
pravo na domovinu i dom  
pravo na zdravlje

*Autorsko pravo:*

*Skladali, aranžirali i producirali Christoph Rabl i Christoph Scheidl*

*Tekst pjesme: Christoph Rabl*

*Produkcija Traumfänger Christop Rabl*

*Pädagogisches Kinder Musik Theater i Pravobranitelj za djecu i mlade Donje Austrije*



## SADRŽAJ

<b>1. Postati roditelj nije teško, biti roditelj mnogo je teže</b> .....	<b>6</b>
<b>2. Zašto je roditeljima teško zahtijevati granice</b> .....	<b>7</b>
2.1 Roditelji ne mogu biti prijatelji .....	7
2.2 Roditelji ne mogu izgubiti ljubav i naklonost svoje djece .....	10
2.3 Samo zato što postavljate granice niste lošiji ili gori od drugih roditelja .....	12
2.4 Roditeljska sigurnost kroz prirodnu intuiciju .....	13
2.5 Vlastito iskustvo odgoja je neupotrebljivo u aktualnoj odgojnoj situaciji .....	15
2.6 „Mreža roditelja“ daje sigurnost i umanjuje osjećaj nemoći u odgoju .....	17
2.7 Djeci neće psihički naškoditi ako im se odbije želja .....	18
<b>3. Kako roditelji mogu postići i zadržati vjerodostojnost i poštovanje</b> .....	<b>19</b>
3.1 Šaljite jasne poruke umjesto da pitate i molite! .....	19
3.2 Obrazložite postavljanje granice, ali ne molite za razumijevanje! .....	21
3.3 Shvatite sami sebe ozbiljno u svojim uputama i postavljanju granica! .....	22
3.4 Recite jasno što očekujete od djeteta, a ne ono što ne očekujete! .....	23
3.5 Odmah nagradite ispunjen dogovor! .....	24
3.6 Odredite odgovarajuću posljedicu, ako se nije pridržavalo granica! .....	25
3.7 Ne gubite vrijeme na to da apelirate na razumijevanje djeteta! .....	26
<b>4. Što još treba reći</b> .....	<b>28</b>
<b>5. Popis literature</b> .....	<b>30</b>

## 1. POSTATI RODITELJ NIJE TEŠKO, BITI RODITELJ MNOGO JE TEŽE

Ova dobro poznata rečenica ima nešto istinito u sebi, pogotovo kada se uzme u obzir da s porodom djeteta započinje odgoj (koji nije uvijek jednostavan i zabavan). Odgoj postaje veliki izazov, kada Vi kao roditelj morate razočarati i frustrirati svoje dijete, kada morate tražiti nešto od svog djeteta, kada mu morate nešto uskratiti, kada mu morate nešto zabraniti, a istovremeno se prema djetetu odnositi s pažnjom i poštovanjem. To su bezbrojni momenti u svakodnevnicu odgoja u kojima se radi o tome tko ima bolju izdržljivost – a mi roditelji možemo pretpostaviti da su naša djeca upornija kada žele nešto postići ili kada ne žele ispuniti neki zahtjev.

Granica je obilježeni slobodni prostor u kojem se dijete može orijentirati dobro zaštićeno i sigurno. Budući da djeca idu do samih granica, potrebno je kao roditelj svaki put zahtijevati tu granicu i uskladiti je s godinama djeteta. Vrijeme spavanja je za dijete od tri godine sigurno drugačije od onoga s deset godina, a zahtjevi glede urednosti sigurno se razlikuju između dvogodišnjaka i osmogodišnjaka.

Granica se mora postaviti u vezi punoj ljubavi i poštovanja između roditelja i djeteta. Postaviti granicu i zahtijevati pravila ne znači da odrasli moraju samovoljno demonstrirati svoju moć i opravdavati svoje agresije time da „djeca i mladi drukčije ne razumiju“.

Budući da se djeca prvenstveno orijentiraju prema svojim potrebama a ne prema pravilima zajedničkog života, odgajatelji imaju dužnost odrediti pravila i granice da djeca nauče da postoje i drugi ljudi koji također imaju potrebe čak i drugačije potrebe od potreba samog djeteta.



## 2. ZAŠTO JE RODITELJIMA TEŠKO ZAHTIJEVATI GRANICE

### Odrediti granice, a posebno tražiti poštivanje granica roditeljima često teško pada jer

- više ne mogu biti prijatelj svom djetetu.
- se boje da će izgubiti ljubav i naklonost djeteta.
- ne žele biti stroži i „lošiji“ od drugih roditelja.
- postoji vlastita nesigurnost da neće moći podnijeti razmirice s djetetom.
- žele dati djetetu više slobode nego što su sami imali.
- osjećaju da su prepušteni sami sebi u odgoju.
- ne mogu djetetu odbiti ni jednu želju.

### 2.1 Roditelji ne mogu biti prijatelji

To ne znači da se Vi kao roditelj ne možete zabavljati ili slobodno razgovarati sa svojom djecom, slušati najnovije priče kćeri o simpatiji ili o oduševljenju najnovijom video igrom svog sina ili se zaigrano natezati sa svojim djetetom ili se pak zajedno hihotati u kinu, itd ...

Prijateljstvo prestaje kada počinje odgoj, a prijatelji se ne odgajaju (barem ne na taj način, kako se to traži od roditelja). Prijatelj ne provjerava domaće zadaće, ne odlučuje o vremenima za izlazak, ne zahtijeva da se soba treba pospremiti, ne zabranjuje treći sladoled, jer predviđa da bi djetetu moglo pozliti, ne određuje vrijeme odlaska na spavanje, ne šalje prijatelje kući, jer se mora učiti za test i još puno toga.

Uloga odraslih pretpostavlja da se nešto traži i da se nešto brani. Za roditelje je važno da se mogu identificirati s njome.

#### Kao roditelj morate imati pozitivan stav prema:

- ispravno shvaćenom autoritetu.
- činjenici da ispunjavate svoju zadaću kao odgajatelj.
- predodžbi o samome sebi da možete zahtijevati poštovanje.
- potrebi da imate svoj stav i da ga zastupate.
- činjenici da između roditelja i djece postoji hijerarhijski odnos (roditelji imaju viši položaj u hijerarhiji i to u smislu da su oni ti koji trebaju davati smjernice).
- stvarnosti da ste kao roditelj nadmoćni.

Pojam „autoritet“ možda zvuči negativno, što je potpuno neopravdano. Autoritet je kvaliteta odnosa. On opisuje ugled, poštovanje i učinkoviti pozitivni utjecaj jedne osobe, pri čemu se utjecaj upotrebljava za zaštitu drugoga. Roditelji moraju zbog svog većeg iskustva i zbog veće odgovornosti ostvarivati taj utjecaj prema djetetu.

Opasnost u „sindromu prijatelja“ je da postoje dva pretjerana stava roditelja u odnosu s djetetom – ili potpuna opuštenost (ona vodi do toga da djeca i mladi zahtijevaju sve više slobodnog prostora i da se sve manje pridržavaju pravila) ili vika i zlouporaba moći (zato što čak i roditelji – prijatelji djetetu ne mogu dopustiti neograničenu slobodu).

#### Čemu se možete radovati:

- Kada Vas Vaše dijete naziva konzervativnim starcem.
- Kada Vaše dijete prezirno klima glavom zbog Vaše „staromodne“ odjeće.
- Kada Vaše dijete začepi uši dok Vi slušate svoju omiljenu glazbu i govori Vam da imate grozan glazbeni ukus.
- Kada Vas Vaše dijete optužuje da mu ne dopuštate nikakvo veselje, jer ono sa 13 godina ne smije biti do 23:00 sata vani.
- Kada Vaše dijete prigovara Vašoj nefleksibilnosti, jer tražite od njega da za vrijeme obroka sjedi za stolom, a ne s tanjurom ispred računala.

- Kada Vas Vaše dijete zove prevelikim moralistom, jer ne odobravate brbljanje najbolje prijateljice svog djeteta.
- Kada Vas Vaše dijete smatra neobičnim, jer ste mu zbog prekasnog vraćanja kući zabranili izlazak sljedeće subote.
- ... i još puno toga

Time skrbnici preuzimaju odgovornost za svoju ulogu odraslih, roditelja i autoriteta, ograđuju se od prijateljstva i omogućavaju svom djetetu orijentaciju kroz vlastita iskustva.

## 2.2 Roditelji ne mogu izgubiti ljubav i naklonost svoje djece

Roditelji ne mogu jasnim, postavljanjem granica uz dužno poštovanje izgubiti ljubav i naklonosti svojeg djeteta. Djeca su u momentu ljuta, razočarana, verbalno agresivna. To se ne smije pomiješati sa stvarnim odbijanjem. Djeca koja su razočarana zbog postavljanja granica ne mrze svoje roditelje, oni su u svom izrazu još vrlo impulzivni i nepromišljeni (to vrijedi i za neke roditelje).

Doživljaj trenutka koji može slijediti nakon postavljanja granica, roditelji ponekad teško izdrže.

Rečenice poput

*„Mrzim te!“,  
„Moja prijateljica ima puno bolje roditelje!“,  
„Od tebe ne mogu dobiti ništa!“,  
„Tebi je svejedno kako se ja osjećam!“,  
„Ti si kriv, ako me drugi ne prihvaćaju!“,  
„S tobom više ne razgovaram!“,  
„Ti mi upropaštavaš svaku radost!“, itd.*

ne omogućavaju nam da prepoznamo da nas dijete voli.

Veliki je izazov izdržati taj moment znajući da te rečenice ne važe za Vas kao roditelja, nego su izraz momentalne akutne frustracije Vašeg djeteta. Shvatite u tom momentu svoje dijete ozbiljno, ali ne doslovce što govori.



### O čemu možete razmišljati u tim trenucima „Više te ne volim!“:

- Ono što moje dijete sada govori u stvarnosti nije usmjereno protiv mene, već samo izražava njegovu razočaranost.
- U toj se situaciji ne upuštam u diskusiju, jer to ničemu ne vodi.
- Ne moram se braniti i uvijek objašnjavati da želim samo dobro.
- Znam da u tom momentu od svog djeteta ne mogu očekivati razuman uvid u situaciju.
- Ja sam odrasla osoba –sačuvati prisebnost moj je zadatak – a ne mog djeteta.
- Deranje pogoršava situaciju.
- U mirnom trenutku ću se vratiti na tu temu.

## 2.3 Samo zato što postavljate granice niste lošiji ili gori od drugih roditelja

Konkurencija na tržištu roditelja je velika – osim Vas postoje roditelji s najrazličitijim pogledima, različitom tolerancijom, s drugačijim postupcima, s nekim drugim načinom odgoja. Naravno da su roditelji kod kojih je Vaše dijete u gostima često ljubazniji. Oni nemaju mandat za odgoj Vašeg djeteta. Mogu neograničeno maziti, za kratko vrijeme pokazati veliki interes, biti bezbrižni i velikodušni. Za „roditelje-domaćine“ nije umjetnost biti drag. I Vi ste za neku djecu i mlade „roditelj-domaćin“, a onda ste Vi ponovno ti simpatičniji. To se izjednačuje.

### Što učiniti?

- Čudite se, kako su drugi roditelji dobri.
- Ne odstupajte od svog stava.
- Pokažite djetetu da ste zainteresirani za njega i da temeljem toga postavljate granice.
- Ne protivite se, kada Vaše dijete oduševljeno priča o roditeljima prijateljice ili prijatelja. Ne pripisujte im nezainteresiranost za dijete ili loš stil odgoja.
- Ostanite pri svojoj promišljenoj granici koju smatrate ispravnom i ne dopustite da Vas iritira, ako drugi roditelji postavljaju dalje granice.

## 2.4 Roditeljska sigurnost kroz prirodnu intuiciju

Živimo u informacijsko doba – nudi se velik broj predavanja, knjiga, internet članaka, seminara i radionica na temu odgoja. Trebate odgajati djecu da budu samostalna, da imaju jaku osobnost, da izraze svoje mišljenje, da znaju reći ne. I ovdje može doći do nesporazuma. Navedeno se ne protivi odgoju koji postavlja granice.

Samostalnost i moći reći NE djeteta završavaju tamo, gdje je potrebna zaštita djeteta, a dijete zbog svoje mlade dobi i manjka iskustva to ne može samo prepoznati i ispravno procijeniti.

Roditelji obično imaju vrlo dobar instinkt, kada se radi o zaštiti njihovog djeteta.

Interes djeteta od dvije godine za to što se nalazi u utičnici pripada doduše dječjoj znatiželji, ali znači i opasnost po život – roditelji ne moraju dugo razmišljati, već odmah reagiraju i zaustavljaju istraživački nagon.

Otići u krevet u 21:00 sat i ne pogledati film, protivi se momentalnoj potrebi zadovoljavanja želja djeteta. Međutim, potrebno je, kako bi sljedećeg dana bilo naspavano. Roditelji osjećaju kada je dijete umorno, iako ono pokušava pokazati da nije (uglavnom neobuzdano).

S 13 godina biti u 22:00 sata kod kuće u suprotnosti je sa željom za zabavom, otkrivanjem noćnog života, uzbudljivim iskustvima s drugim vršnjacima i željom za akciju, ali štiti od događaja koji nisu odgovarajući za dob, jer za ispravno svladavanje zahtijevaju više zrelosti (npr.: znati se obraniti od muških dodirivanja grudi, znati se nositi sa svađama, usuditi se odbiti drogu, ne se nužno „napijati“, itd.). Roditelji osjećaju da noćni život za 13-godišnjake donosi previše opasnosti.

To što dijete ili maloljetnik/ca u ova tri primjera shvaća kao uskraćivanje slobode, ljutnju i frustraciju, s roditeljskog je stajališta nužno potrebno, kako bi se osigurala zaštita djeteta. U ovoj situaciji roditelji neće uspjeti postići istinsko razumijevanje djece i to moraju izdržati!

Informirati se o pitanjima odgoja i razgovarati s drugim roditeljima sigurno je važna i zanimljiva osnova za diskusiju u obiteljskim razgovorima (pogotovo kada se radi o postavljanju granica).

Unatoč svih informacija važno je imati sluha za prirodne roditeljske intuicije, koje su dobar putokaz što je dobro za dijete.

### Što možete učiniti?

- Obratite pažnju na svoj najdublji osjećaj u odgojnoj situaciji!
- Raspravljajte o svojoj intuiciji sa svojim partnerom / svojom partnericom ili s prijateljima!
- Usporedite Vašu roditeljsku intuiciju sa onim što znate iz knjiga za odgoj, iz predavanja, iz razgovora s drugim roditeljima!
- Ako Vaša intuicija uzrokuje nelagodu kod pre niskog postavljanja granica, vjerujte joj.

## 2.5 Vlastito iskustvo odgoja je neupotrebljivo u aktualnoj odgojnoj situaciji

Pravila i granice koje Vi kao roditelj postavljate djetetu, ne bi trebali imati ništa s tim koja ste Vi pravila i granice morali poštivati kao dijete. Odgoj koji počiva na „teretima prošlosti“ ne odgovara tome što Vaše dijete stvarno treba.

Samo zato što ste Vi s 14 godina morali biti u 20:00 sati kod kuće, nije potrebno da dopustite svom djetetu izlazak do 02:00 sata ujutro, samo kako bi se pobunili protiv odgoja vlastitih roditelja.

Samo zato što ste Vi morali bezuvjetno i bez diskusije slušati vlastite roditelje, nije potrebno da sa svojim djetetom živite u „prijateljskom partnerstvu“.

Samo zato što ste Vi uživali u neograničenoj slobodi i znate kakvim ste opasnostima bili izloženi, nije potrebno da Vaše dijete odrasta u potpunosti bez svog vlastitog slobodnog prostora.

Motivi iz kojih postavljate granice, moraju se svaki put ispitati. „Mom djetetu bi trebalo biti bolje nego meni“ ili „Tako je uvijek bilo“ ili „Neka okolina vidi kako sam ja dobra majka / kako sam ja dobar otac“, „Drugi roditelji nisu toliko strogi“ – svi ovi motivi ne pomažu u individualnoj situaciji postavljanja granica.

### Kako možete sami sebe bolje upoznati?

- Bavite se stilom odgoja Vaših roditelja i učinkom koji je on imao na Vas!
- Provjerite one rečenice koje su se razvile iz načina kako su Vas odgajali i koje Vas možda određuju u odgoju Vašeg djeteta (npr. „Ja nisam smio ništa učiniti, neka moje dijete ima više slobode.“ – U ovom slučaju ne radi se o tome što Vaše dijete treba, nego o tome da Vi želite neku vrstu nadoknade za Vaša tadašnja ograničenja).
- Ako morate poravnati neke „neriješene račune“ sa svojim roditeljima, učinite s poštovanjem – ali sa svojim roditeljima, a ne sa svojim djetetom.



### 2.6 „Mreža roditelja“ daje sigurnost i umanjuje osjećaj nemoći u odgoju

Dan zahtjeva u više navrata roditeljske odluke i izdržljivost – kada se ustaje, smije li se ići kod prijateljice ili prijatelja, kada se mora napraviti domaća zadaća, smije li se uključiti računalo, kada je i je li potrebno intervenirati u sukobu između braće i sestara, pridržavati se oblika uljudnosti, smije li se prespavati kod prijatelja ili prijateljice, može li dijete jesti za stolom ili pred televizijom, kada dijete mora biti kod kuće, itd ...

Sasvim je normalno da u različitim fazama odgoja roditelji izgube dah, da se jave umor, nemoć, osjećaj da se više ne može ili ne želi, čežnja za mirom, osjećaj nesigurnosti je li donesena odluka bila prava kao i rezignacija.

### Redovni i intenzivni kontakt s drugim roditeljima stvara olakšanje

- Informirajte se o roditeljima prijatelja svog djeteta i razmijenite telefonske brojeve!
- Pozovite roditelje k sebi, kako biste se upoznali ili neka oni pozovu Vas!
- Ne ustručavajte se zajedno diskutirati o određenim pravilima za djecu!
- Provjerite jesu li obavijesti Vašeg djeteta o tome što prijateljica ili prijatelj smiju zaista i točne!
- Ako ste pozvani sa svojim djetetom k roditeljima prijatelja Vašeg djeteta ne budite napeti, hoće li se dijete ponašati pristojno ili ne. Otvoreno razgovarajte o tome ako se osjećate neugodno, jer je Vaše dijete uzelo nešto od drugoga, svađa se ili je drsko. Vjerujte ostalim odraslima da oni također mogu postavljati granice i recite da ste sporazumni kada drugi opominju Vaše dijete (ako Vam se to čini odgovarajućim).

## 2.7 Djeci neće psihički naškoditi ako im se odbije želja

Djeca trebaju priliku da izgrade toleranciju na frustracije. To je važan preduvjet, kako bi se unatoč neuspjehu i razočarenja u životu moglo ostati pozitivnim i ne potonuti u neprimjerene i pretjerane agresije ili depresivna raspoloženja.

Frustracija je dio života od djetinjstva – neispunjena želja za šarenom loptom, poklanjanje pažnje najbolje prijateljice nekoj drugoj prijateljici, jedinica iz engleskog iako se učilo, željeno mjesto za naučnika koje iznenada dobije netko drugi, razočarano saznanje da simpatija voli nekoga drugoga, i tako dalje.

Od malih nogu neke se želje ispunjavaju a neke ne. Kod neispunjenja želje roditelji mogu pripremiti svoju djecu, ako im postavljanjem granica pokažu da se sva očekivanja, sve želje i težnje ne mogu ispuniti. Samo tako su djeca sposobna ispravno procijeniti stvarnost i ne stvarati fantazije o svemoći.

### Kako Vi kao roditelj možete doprinijeti izgradnji tolerancije na frustracije Vašeg djeteta?

- Ako ste odredili jednu granicu, ne popuštajte!
- Postavite granice potrošačkom ponašanju svog djeteta!
- Pustite dijete da samo štedi novac, ako želi ostvariti jednu želju!
- Ako ste postavili granicu kao posljedicu neispunjenog dogovora od strane Vašeg djeteta, ne dopustite promjenu svog stava zbog rečenica „sigurno se više neće ponoviti“ ili „sljedeći put ću poslušati“ ili „daj mi još jednu šansu“. Izuzetci ne potvrđuju pravilo, već su u opasnosti da postanu pravilo.
- Izdržite prijekorni pogled, suze ili uvredljive riječi djeteta!

## 3. KAKO RODITELJI MOGU POSTIĆI I ZADRŽATI VJERODOSTOJNOST I POŠTOVANJE

### 3.1 Šaljite jasne poruke umjesto da pitate i molite!

Ako Vi kao roditelj očekujete od svog djeteta određeno ponašanje, kažite to svom djetetu jasno i glasno!

Ako želite da prvo napravi zadaću i da se tek onda igra, izrazite to jasno! Ako želite da Vaše dijete isključi televizor nakon omiljene emisije, recite to jasno i nedvosmisleno!



#### Jasne poruke su na primjer:

- „Važno je da sada napraviš domaću zadaću pa se onda možeš ići igrati!“
- „Želim da poslije omiljene emisije ugasiš televizor i više ne želim raspravljati o tome!“
- Želim da si u 20:00 sati kod kuće i važno je da se mogu osloniti na tebe!

### Nejasnoće nastaju sa sljedećim izjavama:

• „Ne bi li trebao prvo napraviti domaću zadaću pa se onda ići igrati?“ Nas roditelje ne bi trebalo iznenaditi, ako dijete ovako odgovori na ovo pitanje: „Zadaću ću napisati navečer. Sada idem svojoj prijateljici.“ Ako pitanje ozbiljno smatramo pitanjem, ne smijemo se uzrujavati zbog „ne-odgovora“.

„Ne misliš li da je jedan sat gledanja televizora dovoljan?“ Dijete koje živi prema svojim osobnim potrebama, ne bi bilo pametno kad bi odgovorilo: „Da draga mama, dragi tata, imate pravo. U svakom slučaju ću manje gledati televiziju.“

• „Molim te da si u 20:00 sati kod kuće. Budi drag i ispuni mi tu želju.“ Nije čudo, ako dijete odgovori: „Vidjet ćemo, nisam siguran.“

Besmisleno je postaviti upute kao pitanje ili kod postavljanja granica nastupiti kao molitelj. Djeca i mladi razumiju upute samo u obliku jasnih poruka. Međutim, i jasne poruke moraju se djetetu priopćiti s poštovanjem.



### 3.2 Obrazložite postavljanje granice, ali ne molite za razumijevanje!

Djeca i mladi u određenim situacijama imaju druge ciljeve i druge potrebe nego odrasli. Zbog toga imaju drugačiji pogled na stvari. Skoro je nemoguće djetetu dočarati vlastito gledište.

Kada dijete želi dobiti sedmu loptu, na kojoj piše „Princeza Lillifée“, a Vi mislite da je šest lopti dovoljno, dijete to ne može prihvatiti, zato što nedostaje još jedna lopta s „Princezom Lillifée“.

Može se dogoditi da Vas sin od 14 godina obavijesti, da on želi ostati vani do 01:00 sat, jer to smije prema Zakonu o zaštiti mladih. No, i to je prekratko, zato što prava akcija počinje tek u ponoć.

On neće shvatiti da u Zakonu o zaštiti mladih postoji dodatna rečenica da roditelji imaju posljednju odluku o vremenima izlaska i da oni kao roditelji smatraju da noćni život škodi njihovom sinu / njihovoj kćerki. To bi bilo u suprotnosti njegovom / njenom mladenačkom stremljenju ka izlascima.

### 3.3 Shvatite sami sebe ozbiljno u svojim uputama i postavljanju granica!

U svakodnevnom odgoju roditelji svoje upute često izgovaraju bez uvjerenja i više onako usput.

To bi moglo izgledati ovako: Dok idete objesiti rublje i prolazite pokraj dječje sobe, vidite da se Vaše dijete još uvijek igra na računalu. U prolazu ga upozoravate da je vrijeme da isključi uređaj. Ne smijete se čuditi, ako se uputa ne slijedi.

Moguće je da dijete u tom trenutku ne čuje uputu, zato što je zadubljeno. Moguće je da dijete primijeti da Vi svoju uputu dajete usput i to protumači tako da Vi to ne mislite ozbiljno. Moguće je da dijete želi odgoditi trenutak isključivanja i s time čeka tako dugo, dok Vi to ne zatražite strogo i ozbiljno.

Stoga je važno da gledate dijete, uspostavite kontakt očima i eventualno ga dodirnite, kako bi bili sigurni da Vas prati i govorite sigurnim glasom. Postavljanje granica i uputa „u prolazu“ od početka su osuđeni na neuspjeh i samo troše živce.

### 3.4 Recite jasno što očekujete od djeteta, a ne ono što ne očekujete!

Roditelji imaju tendenciju da djetetu radije kažu što ne bi trebalo raditi, umjesto da mu kažu što mora raditi. Sljedeći primjeri će to pokazati:

Ako želite da Vaša djeca prestanu sa svađom, mogli bi ste reći: „Želim da se razdvojite i razmislite kako to možete riješiti!“, umjesto: „Nemojte se uvijek svađati i ne derite se tako glasno!“

Ako želite da Vaše dijete kod jela mirno sjedi i uredno jede, možete reći: „Mirno sjedi i jedi sa žlicom a ne s rukama!“, umjesto: „Ne vrti se i ne mrljaj okolo!“

Ako želite da Vaše dijete navečer dođe kući na vrijeme, možete mu reći: „Očekujem da ćeš doći kući u 20:00 sati i oslanjam se na Tebe!“,

umjesto

„Nemoj ponovo doći kući prekasno, nemoj me uvijek razočarati!“

U prvom slučaju djetetu je potpuno jasno što se očekuje od njega. Dijete bolje razumje pozitivno formulirane rečenice, bolje ih pamti i pridržava ih se, nego onih koje su negativno formulirane.

# DJECA TREBAJU JASNOĆU!

### 3.5 Odmah nagradite ispunjen dogovor!

Neposredna nagrada pojačava željeno ponašanje. Kada se Vaše dijete vrati kući u dogovoreno vrijeme, važno je da odmah pokažete dobronamjernu reakciju i da najavite da ćete u slučaju takve pouzdanosti i dalje biti otvoreni za želje svog djeteta glede izlazaka.

Kada Vaše dijete pospremi svoj radni stol, priznanje bi trebalo uslijediti neposredno nakon toga u sljedećem obliku: „To si odlično napravio.“

Moguće je da Vi kao roditelji mislite: „Tko mene hvali za sve ono što radim za djecu? Određene se stvari svakako moraju napraviti.“ To je istina jer pohvala dobro dođe i roditeljima. Činjenica je da glede djece neposredna, iskrena i prava pohvala jača, učvršćuje i zadržava željeno ponašanje. To izravno olakšava posao odgajanja.

Novčani pokloni se ne preporučuju kao nagrada. Bitno značajnije i odgovarajuće za djecu su zajedničke aktivnosti, nježnost, ljubazne i zahvalne riječi, kuhanje omiljenog djetetovog jela.



### 3.6 Odredite odgovarajuću posljedicu, ako se nije pridržavalo granica!

Posljedica nepridržavanja pravila ili dogovora trebala bi obvezatno odgovarati povodu.

Ako dijete ne poštuje vrijeme odlaska u krevet, neprimjerena posljedica bi bila da mu zbog toga ne dopustite da ide na tečaj skijanja. Primjereno bi bilo da sljedeći dan dijete pošaljete pola sata ranije na spavanje.

Ako je Vaše dijete bilo predugo kod prijateljice, bilo bih neprimjereno da mu zbog toga zabranite jedan tjedan odlaske prijateljici. Ispravnije bi bilo da dijete sljedeći dan ne smije nikuda otići.

Ako dijete ne večera, bilo bi besmisleno reći da sljedećeg dana neće ništa dobiti za jesti. Primjereno bi bilo najaviti da te večeri i kasnije neće biti više ništa za jesti i da se ne smiju jesti slatkiši.

Osobito nekorisne su potpuno nerealistične prijetnje kao na primjer: „Ako to ne napraviš otići ću i neću se nikada više vratiti“, ili „... onda neću više ništa napraviti za tebe“, i tako dalje.

Neprimjerene posljedice kod djeteta izazivaju snažan osjećaj nepravедnosti, što i je istina. One proizvode agresiju i sprječavaju daljnje konstruktivne korake usmjerene na rješavanje problema, ili pak se dijete boji pa se ubuduće pridržava pravila možda iz straha, ali može u slučaju nestanka kontrolnog organa ili u slučaju smanjene mogućnosti kontrole pokazati upadljivo i nepravilno ponašanje. To se može dogoditi u pubertetu, budući da se u tom razdoblju smanjuju mogućnosti roditeljske kontrole.

### 3.7 Ne gubite vrijeme na to da apelirate na razumijevanje djeteta!

Naravno da je važno da se naredba, pravilo i postavljanje granica obrazloži. Ne može biti da roditelji zbog svoje moći postavljaju samovoljne postupke i da je njihov rad u odgoju ovisan o raspoloženju i volji. Kratko, pregnantno i razumljivo obrazloženje je dovoljno.

Naravno da je važno da se naredba, pravilo i postavljanje granica obrazloži. Ne može biti da roditelji zbog svoje nadmoći određuju proizvoljne mjere, a njihov odgoj ovisi o o raspoloženju i volji. Pa ipak kratko, pregnantno i razumljivo obrazloženje je dovoljno.

Ako roditelji žele da se njihova djeca slažu s postavljanjem granica i to čak shvate, dolaze u opasnost da se upuste u diskusije bez rezultata pri čemu je jedno sigurno: „Tako dugo dok kao roditelj diskutirate, Vi ne djelujete.“

S time računaju i djeca.

Dok Vi raspravljate o tome treba li televizor ugasiti ili ne, on još nije ugašen. Tako dugo dok raspravljate o tome, je li vrijeme za spavanje ili ne, dijete još ne spava. Tako dugo dok raspravljate o tome, smije li dijete spavati kod prijateljice ili ne, niste još negativno odlučili i tako dalje.

Stoga vrijedi sljedeće pravilo:

**Obrazloženje je važno,**  
razumijevanje se u načelu ne treba očekivati!

Diskusije s djetetom su važne, ali ne u situacijama, kada Vi želite dati jasne upute.



## 4. ŠTO JOŠ TREBA REĆI

Ako ste jako ljuti na svoje dijete (a to se ponekad događa), onda sa svoje strane prekinite bilo kakvu tiradu, izađite iz situacije, smirite se dubokim udisanjem i izdisanjem i nastavite s tom temom, tek kada ste potpuno mirni.

Budite svjesni da je pri pulsu od 100 otkucaja u mozgu uključen samo centar koje je odgovoran za emocije. On je glasnjiji od centra za razum. Posljedice su psovke, prigovori, propovijedi u obliku monologa, generaliziranje, cjepidlačenje i besmislene prijetnje. Što u ovom stanju sigurno nije moguće, jest razgovor kojim se traži rješenje.

Kritizirajte predmet, a ne osobu svog djeteta. Niti jednom čovjeku nije potrebno da ga netko omalovažava kao osobu (niti djecu, niti napore tinejdžere).

Pokušajte se dogovoriti sa svojim partnerom ili svojom partnericom oko postavljanja granica ili se dogovorite oko područja za koje ste glede definiranja granica odgovorni Vi kao i ona za koja je odgovoran Vaš partner / Vaša partnerica. Važno je da se onda više ne miješate.

Dajte uvijek iznova šansu sami sebi da doživite svoju samoučinkovitost. Kao roditelj uvijek možete utjecati na svoje ponašanje, čak i ako se u tom trenutku čini da ne možete utjecati na ponašanje svog djeteta. Ako ste u žestokoj diskusiji sa svojim djetetom i na kraju niste našli rješenje, ali ste pri tome ostali mirni, pohvalite samog/samu sebe: „Uspio/uspjela sam ostati miran/mirna.“ To jača Vašu vlastitu vrijednost kao roditelja i ne čini je ovisnom o ponašanju djeteta.

Promatrajte se kao roditelj i u Vašem držanju, Vašoj mimici i Vašim gestama. Ako Vam Vaše dijete obeća da će sljedeći put sigurno doći na vrijeme kući, nemojte prezirno okretati očima ili podizati kut usana uz osmijeh. Vaš je zadatak kao roditelja da djelujete kao uzor i da pristupate drugome s respektom i poštovanjem. Samo tada to možete zahtijevati i od djeteta.

Vaša je zadaća kao roditelja da nakon razmirice predložite pomirenje. Prijedlozi za pomirenje ne smiju se zamijeniti s gestama ublažavanja. Prijedlozi za pomirenje znače da Vi u ovoj stvari ostajete nepopustljivi, ali jasno dajete do znanja da Vam je odnos s Vašim djetetom važan. Gesta ublažavanja bi bila da se na kraju ipak popusti, da novac kao neka vrsta nagodbe da se prilikom sljedećeg postavljanja granice bude posebno popustljiv itd.

Važno je znati da djeca i mladi moraju prekoračiti granice, kako bi provjerili njihovu valjanost. Pravo je onih koji uče prekoračiti granice. Pravo je onih koji poučavaju da primijete i korigiraju ovo prekoračenje.

Na dan kada ste sami jako umorni, istrošeni i loše volje, trebali bi određivanje granica i poštivanje pravila svesti na minimum. Tada čovjek nema živaca odlučno tražiti pridržavanje određenih pravila. To se često završi s rečenicom: „Ma radi što želiš!“

Moglo bi se ovdje još mnogo toga reći, ali se može puno toga i pročitati o temi postavljanja granica (vidi popis literature, stranica 29).

## 5. POPIS LITERATURE

Dreikurs, R., Soltz, V. (2008)  
**Kinder fordern uns heraus**  
Klett – Cotta Verlag

Gaschke, S. (2003)  
**Die Erziehungskatastrophe**  
**Kinder brauchen starke Eltern**  
München: Heyne Verlag

Jesper, J., Krüger, K. (2008)  
**Nein aus Liebe. Klare Eltern – Starke Kinder**  
Kösel Verlag

Matthew, McK., Rometsch, M. (2002)  
**Wenn Eltern die Wut packt:**  
**Alltägliche Stresssituationen**  
**mit Kindern bewältigen**  
Deutscher Taschenbuch Verlag

Nitsch, C., Schelling, C. (2004)  
**Kindern Grenzen setzen – wann und wie?**  
**Mit Liebe konsequent sein**  
Goldmann Verlag

Rogge, J. U. (2008)  
**Das neue**  
**Kinder brauchen Grenzen**  
Rowohlt Verlag

Rogge, J. U. (2008)  
**Eltern setzen Grenzen**  
Rowohlt Verlag

Zeltner, E. (1996)  
**Mut zur Erziehung**  
Bern: Zytglogge Verlag

## PRAVOBRANITELJ ZA DJECU I MLADE DONJE AUSTRIJE (NÖ kija)

je neovisan i samostalan organ savezne pokrajine Donje Austrije.

NÖ kija je pravobraniteljsko tijelo za djecu i mlade.

Zakonske zadaće NÖ kija su između ostalog:

- Savjetovanje, informacija i pomoć djeci, mladima i odraslima o općim pitanjima vezanima za prava djeteta
- Provođenje informativnih manifestacija i projekata koji su za djecu i mlade od posebnog značaja
- Poticanje stvaranja boljih uvjeta života za djecu i mlade
- Stručna mišljenja o zakonima

Pitanja, ...?  
... ovdje za Tebe:

**NÖ kija**

anonimno – povjerljivo – besplatno!

Daljnje informacije / Podaci za kontakt:

*post.kija@noel.gv.at*

*www.kija-noe.at*

*02742/90811*



**NÖ Kinder & Jugend Anwaltschaft**



*NÖ Kinder & Jugend Anwaltschaft*

**Pravobranitelj za djecu i mlade Donje Austrije**

Tor zum Landhaus

stubište A, 3. kat

Wienerstraße 54

3109 St. Pölten

02742 / 90811

[www.kija-noe.at](http://www.kija-noe.at)

[www.no.e.gv.at/datenschutz](http://www.no.e.gv.at/datenschutz)

