

Priručnik za roditelje

Pristup odgoju iz perspektive transakcijske analize



Naslov: Priručnik za roditelje - Pristup odgoju iz perspektive transakcijske analize

Izdavač: udruga CeZaM Zaprešić

Godina izdavanja: 2025.

Autorica: Silvia Plažanin, magistra socijalne pedagogije i edukantica psihoterapije, smjer transakcijska analiza

Edukativni materijal izrađen je u sklopu projekta Nema zdravlja bez mentalnog zdravlja koji udruga CeZaM Zaprešić provodi uz novčanu potporu Zagrebačke županije.

Dragi roditelji,

ovaj priručnik obuhvaća teme vezane uz roditeljstvo i odgoj iz perspektive transakcijske analize.

Transakcijska analiza je, između ostalog, psihoterapijski pravac koji nudi zanimljive i praktične koncepte koji vam mogu pomoći bolje razumjeti sebe i svoje dijete.

Priručnik je osmišljen tako da kombinira teoriju s praktičnim zadacima i vježbama koje vas pozivaju na promišljanje i primjenu u svakodnevnim situacijama.

Sastoji se od tri glavna dijela:

1. Razumijem dijete
2. Razumijem sebe
3. Razvoj odnosa roditelj-dijete

U prvom dijelu saznajte nešto više o razvojnim fazama i psihološkim potrebama djeteta. U drugom dijelu se nalazi prostor za istraživanje o tome tko ste vi kao roditelj te kako vaša iskustva oblikuju vaš roditeljski stil.

Treći dio je usmjeren na razvoj odnosa s djetetom te obuhvaća teme poput psiholoških igara, postavljanja granica i zajedničkog provođenja slobodnog vremena.

Ovaj priručnik je edukativnog karaktera i nije zamjena za stručnu pomoć ili terapijsku podršku.



Prvi dio

1. Razvojne faze
2. Psihološke potrebe

Razumijem dijete



1. Razvojne faze

Djeca se kroz odrastanje mijenjaju i razvijaju te prolaze kroz **razne razvojne faze**.

Svaka razvojna faza sa sobom donosi promjene, izazove, ali i nove vještine koje djeca usvajaju. Zato je poznavanje razvojnih faza važno: pomaže nam razumjeti djetetove **potrebe**, ali i prepoznati kada je neko ponašanje djeteta potpuno **razvojno normalno** – čak i ako je nama izazovno.

Baš kao što djeca prolaze kroz razvojne faze i odrasli se kroz život vraćaju – u ranije načine razmišljanja, osjećanja ili ponašanja.

Primjerice, dijete koje je usvojilo govor može početi govoriti kao beba nakon dolaska mlađeg brata, a odrasla osoba pod stresom može imati povećanu potrebu za snom i poželjeti da se netko brine o njoj.

Kako vam zvuči to da se i mi odrasli vraćamo na prethodne razvojne faze? Možda vam zvuči neobično, ali taj proces ima svoju svrhu. To je prirodan način kroz koji rastemo i koji nam pruža mogućnost da naučimo pružiti sebi ono što nam je nekad nedostajalo. Kriza srednjih godina, primjerice, često je poziv da ponovno pronađemo svoje vrijednosti, slobodu i smisao.

Zanimljivo je i to što se kao roditelji vraćamo u razvojnu fazu u kojoj je naše dijete. Ako je nama kao djetetu bilo izazovno u nekom razdoblju, postoji mogućnost da će nam baš ta faza razvoja našeg djeteta biti teža. **Tako je roditeljstvo prilika za vlastiti rast i razvoj te može pomoći da osvijestimo vlastite nezadovoljne potrebe.**

Autorica Pamela Levin opisuje sedam razvojnih faza kroz koje svatko od nas prolazi tijekom života. Svaka faza ima svoj razvojni zadatak, a razumijevanje tih zadataka pomaže nam da bolje podržimo dijete i sebe.

Razvojne faze su:



7. ODRASLO DOBA (cijeli život)
6. INTEGRACIJA (12 - 18 godina)
5. VJEŠTINE I STRUKTURA (6 - 12 godina)
4. IDENTITET (3 do 6 godina)
3. MISLITI (18 mjeseci do 3 godine)
2. ČINITI (6-18 mjeseci)
1. BITI (0-6 mjeseci)

1. FAZA - BITI

Faza razvoja **BITI** traje od **rođenja pa do 6 mjeseci** djetetova života.

U ovoj fazi bebama treba okruženje koje je pouzdano i sigurno. Bebama je potrebno da osjete da su željene, voljene i sigurne.

U ovoj fazi naglasak je na djetetovoj **potrebi da netko brine o njemu, da ga neguje, dodiruje i prepoznaje njegove potrebe.**

Zadatak roditelja je pružiti djetetu sigurnost – biti predvidiv i dostupan, odgovarati na njegov plač i potrebe. Tako dijete dobiva poruku da su njegove potrebe u redu i da smije postojati takvo kakvo jest.

2. FAZA - ČINITI

Od 6 pa do 18 mjeseci traje faze **ČINITI**.

U ovoj fazi dijete postaje pravi mali istraživač. Počinje puzati, sjediti i hodati. Javlja se velika znatiželja i motiviranost za istraživanjem okoline. Djeca u ovoj dobi sve žele dodirnuti i vidjeti. Često stavljaju predmete u usta. U ovoj dobi pažnja djeteta kratko traje – brzo prelazi s jedne aktivnosti na drugu.

Zadatak roditelja u ovoj fazi je pružiti sigurnu bazu iz koje dijete može istraživati svijet oko sebe. Biti tu kada dijete treba utjehu ili sigurnost, ali mu istodobno omogućiti dovoljno prostora da istražuje. Važno je **poticati znatiželju, ohrabrivati pokušaje i dopustiti pogreške.** Zadatak roditelja je naći način kako omogućiti djetetu istraživanje bez pretjeranog zaštićivanja.

3. FAZA - MISLITI

Faza **MISLITI** traje od **18 mjeseci pa do 3 godine.**

U ovoj fazi djeca često govore "Ne", "Neću" i "Moje". **Testiraju roditeljske granice** i uče misliti za sebe. Razvijaju svoju **individualnost** i separiraju se od roditelja.

Zadatak roditelja u ovoj fazi je pružiti podršku djetetu u separaciji. Zadatak roditelja je da potiču dijete da misli te da uči rješavati probleme samo – uz njihovu podršku, ne kroz gotova rješenja. Korisno je voditi dijete u rješavanju problema, a ne raditi umjesto njega. Ako dijete postavlja puno pitanja važno je imati strpljenja i ponuditi jednostavne odgovore koje dijete može razumjeti. Ovo je i vrijeme učenja kako izraziti ljutnju i frustraciju – dijete uči da može misliti i osjećati istodobno.



4. FAZA - IDENTITET

Kako i sam naziv govori, u ovoj fazi **djeca otkrivaju tko su**. Faza **IDENTITET** traje od **3 do 6 godine**. To je vrijeme **intenzivnog razvoja mašte**: dijete izmišlja priče, igra uloge i ponekad "iskrivljuje istinu" te **uči razlikovati maštu od stvarnosti**.

Djeca razvijaju svoj identitet te donose razne zaključke o sebi, svijetu i drugima. U ovoj fazi djeca uče da ponašanja imaju posljedice te **usvajaju društveno prihvatljiva ponašanja**. Važno je pitanje moći i utjecaja na druge pa se nastavlja **testiranje granica iz prethodne faze**.

Zadatak roditelja je poticati istraživanje djetetovog identiteta – dopustiti mu da mašta i da istražuje. Važno je jasno postavljati granice uz izbjegavanje ulaženja u borbe moći između roditelja i djeteta. Kada se pojavi sukob, korisno je ponuditi djetetu mogućnost izbora u razvojnim granicama: "Želiš li obući plavu ili zelenu majicu?" ili "Hoćeš li prvo spremati igračke ili oprati ruke?" O postavljanju granica bit će više riječ u jednom od sljedećih poglavlja.

5. FAZA - VJEŠTINE I STRUKTURA

Faza **VJEŠTINE I STRUKTURA** traje od **6 do 12 godina**. U ovoj fazi djeca stječu znanja, vještine i vrijednosti koje su im potrebne da se snalaze u svijetu.

Uče **kako svijet funkcionira, koje su vrijednosti, kako se ponašati u društvu i koja pravila vrijede**. Naglasak je na razumijevanju pravila i važnosti pravila. Djeca u ovoj fazi, s jedne strane, uče kopirajući druge, dok se s druge strane, nastoje se izboriti da stvari rade na svoj način.

Zadatak roditelja je učiti djecu da uče iz svojih grešaka te poticati ih u učenju novih vještina bez očekivanja savršenstva. Poticajno je djecu uključiti u obiteljske zadatke primjerene dobi pokazujući kroz primjer kako se stvari rade. Kako i sam naziv govori važno je da roditelji djetetu pružaju strukturu i rutine. U ovoj fazi naglasak je na razvoju samokontrole i odgovornosti.

6. FAZA - INTEGRACIJA

Faza **INTEGRACIJA** odgovara razdoblju **adolescencije**. Adolescencija je vrijeme kada se djeca ponovno prolaze kroz ciklus ranijih faza, ali dvostruko brže. Tjelesne promjene, rast interesa za seksualnost i želja za pripadnosti vršnjacima ključne su teme.

Cilj ove faze je da adolescenti postanu **emocionalno odvojeni od obitelji i steknu samostalnost**.

Zadatak roditelja je razgovarati otvoreno, bez osude, o osjećajima, prijateljstvima i tjelesnim promjenama. Važno je poštivati privatnost i dati prostor za samostalno donošenje odluka.

Zadatak roditelja ako imaju adolescenta nije nimalo jednostavan. S jedne strane roditelj sluša dijete i daje mu slobodu, a s druge strane postavlja granice.

Oba zadatka su značajna za održavanje kvalitetnog odnosa između roditelja i djeteta te omogućavanje djetetu da se razvije u samostalnu i odgovornu osobu

7. FAZA - ODRASLO DOBA

Kada odrastemo, završili smo jedan ciklus razvoja. Stvoreni su temelji naše osobnosti. Međutim, naš razvoj ne staje. Kako smo napomenuli na početku poglavlja, kroz odrasli život ponovno prolazimo kroz 6 prethodnih faza. Kroz život se ponovno psihološki vraćamo u ranije razvojne faze te nam se pruža prilika da se vratimo na nezavršene razvojne zadatke i naučimo zadovoljavati potrebe.



U kratko...

FAZA	DOB	KLJUČNI RAZVOJNI ZADATAK	RAZVOJNA POTREBA
1. BITI	0 - 6 mjeseci	Razviti bazičnu sigurnost i povjerenje u svijet.	Osjećaj da je dijete voljeno, sigurno i da se njegove potrebe uvažavaju
2. ČINITI	6 - 18 mjeseci	Razviti osjećaj sigurnosti i povjerenja u vlastito istraživanje i djelovanje.	Sloboda za istraživanje svijeta uz prisutnost i podršku roditelja
3. MISLITI	18 - 3 godine	Razviti svijest o sebi kao zasebnoj osobi koja može misliti i odlučivati.	Razviti unutarnji osjećaj da je u redu misliti, osjećati i donositi odluke.
4. IDENTITET	3 - 6 godina	Razviti vlastitu sliku o sebi i svijetu.	Razviti osjećaj „tko sam“ kroz igru, maštu i istraživanje granica.
5. VJEŠTINE I STRUKTURA	6-12 godina	Razviti osjećaj da mogu učiti, uspjeti i preuzeti odgovornost za svoje ponašanje.	Učenje pravila, vrijednosti i vještina kroz modeliranje i podršku odraslih osoba.
6. INTEGRACIJA	adolescencija	Povezati sve dijelove sebe i postati samostalna, cjelovita osoba.	Razviti osjećaj vlastitog identiteta i samostalnosti u odlučivanju.

Istražujmo



Što treba mom djetetu?



Razmislite i odgovorite na pitanja:

1. U kojoj fazi razvoja je moje dijete?

2. Koja ponašanja prepoznajem?

3. Koje su potrebe moga djeteta?

4. Što mogu učiniti kako bih podržao/la djetetov razvoj?





Moj razvojni put

Svi smo prošli različite razvojne faze — od trenutka kad smo se rodili pa do odrasle dobi. U svakoj fazi nešto smo učili, nešto dobili, ali možda i nešto propustili. Sve te faze utječu na to kako danas razmišljamo, osjećamo i kako se ponašamo — i kao osobe, i kao roditelji.

Prisjetite se svoga djetinjstva i prikažite vlastite razvojne faze kroz boju, oblik, znak, crtež ili putem riječi.

Nakon vježbe razmislite o sljedećim pitanjima:

- U kojoj fazi sam kao dijete imao/la najviše podrške, a u kojoj najmanje?
- Kako se moja iskustva iz djetinjstva utječu na moje roditeljstvo?

2. Što djetetu treba u odnosu dijete - roditelj? - relacijske potrebe

U ovom dijelu moći ćete pročitati nešto više o tome što djetetu treba u odnosu - koje potrebe dijete ima u odnosu s vama te što mu je potrebno da bi se osjećalo povezano i voljeno. Takve potrebe je autor Richard Erskine nazvao **relacijske potrebe**.



Svi ljudi, od rođenja do odrasle dobi, imaju temeljne relacijske potrebe – **potrebe koje se mogu zadovoljiti jedino u kontaktu s drugom osobom**.

Kada su te potrebe zadovoljene, osjećamo se povezano, sigurno i voljeno. Kada nisu, često se povlačimo, postajemo razdražljivi, tjeskobni ili reagiramo na načine koji nam ne koriste.

Svakoj osobi, a naročito djetetu, je potreban odnos u kojem je druga osoba uključena, prisutna te odgovara na naše relacijske potrebe tako da te potrebe budu zadovoljene.

Postoji 8 relacijskih potreba*:



1. Potreba za **sigurnosti** u odnosu
2. Potreba da nas se **vidi i prihvati** takvima kakvi jesmo
3. Potreba da se osjetimo prihvaćeno od strane **pouzdana i stabilne osobe**
4. Potreba da **nismo sami u svom iskustvu**, da je još netko doživio nešto što smo i mi doživjeli
5. Potreba da budemo **jedinstveni**, drugačiji
6. Potreba da se **utječe na drugu osobu**
7. Potreba da **drugi inicira** u odnosu
8. Potreba da se **izrazi ljubav**

*nazivi potreba su prilagođeni u skladu s potrebama priručnika

1. Potreba za sigurnosti u odnosu

Svi imamo potrebu osjećati se sigurno u odnosu. Važno nam je da je odnos u kojem jesmo mjesto gdje možemo biti ono što jesmo bez straha da ćemo biti ismijani ili napušteni.

Kako roditelji mogu zadovoljiti djetetovu potrebu za sigurnošću?

- Budite dosljedni i pružite jasnu strukturu. Djeca se osjećaju sigurno kada znaju što mogu očekivati. Rutine i jasna pravila stvaraju osjećaj sigurnosti.
- Prihvatite djetetove osjećaje. Kad dijete plače, boji se ili je ljuto, budite tu za njega i pokažite mu da vidite kako se osjeća. Ovdje je važna razlika između djetetovih ponašanja i osjećaja. Na primjer, ako je dijete ljuto i baca igračke - osjećaj ljutnje je osjećaj, takav kakav je i prihvaćamo ga, dok s druge strane ponašanje to koje mijenjamo te učimo dijete kako izraziti ljutnju na primjeren način.

2. Potreba da nas se vidi i prihvati takvima kakvi jesmo

Riječ je o potrebi da nas druga osoba vidi i razumije te da prihvaća i poštuje naše misli, osjećaje i potrebe.

Što roditelji mogu učiniti kako bi se dijete osjećalo viđeno i važno?

- Aktivno slušajte dijete. Ako je dijete manje, kada vam dijete priča, spustite se na njegovu razinu, gledajte ga u oči i pokažite zanimanje. Slušajte bez prekidanja i "stavite se u djetetove cipele".
- Kada vidite da dijete pokazuje neki osjećaj, imenujte ga. Na primjer, recite: "Vidim da si tužan jer tvoj toranj od kockica se srušio." ili "Vidim da si ljut jer danas ne možeš van s prijateljima."
- Ne umanjujte dječje doživljaje. Umjesto "Ma nije to ništa, nemaš se čega bojati", pokušajte: "Uh, čini mi se da ti je ovo bilo jako strašno."
- Pokažite zanimanje za djetetov unutarnji svijet. Pitajte: "Što ti misliš o tome?", "Kako si se osjećao kad se to dogodilo?"

3. Potreba da se osjetimo prihvaćeno od strane pouzdane i stabilne osobe

Djeca imaju potrebu za odnosom s odraslom osobom (roditeljem, skrbnikom, učiteljem itd.) na koju se mogu osloniti i koja će im biti uzor. Treba im netko tko će ih štititi, podržavati i učiti, tko ima više iskustva i tko im može biti sigurna luka. U ranijim godinama djeca često idealiziraju roditelje. Vjeruju da mama i tata sve znaju i mogu sve popraviti. Na primjer, dijete od 5 godina može s ponosom reći: "Moj tata zna sve o autima!"

Što roditelji mogu učiniti kako bi ih dijete doživjelo kao pouzdane i stabilne?

- Stvarajte rutine i obiteljske običaje. Rutina i struktura pružaju djetetu osjećaj stabilnosti.
- Vodite računa o tome da ako djetetu nešto obećate da to i ispunite.
- Priznajte kada pogriješite i ispričajte se.
- Budite primjer. Djeca nas promatraju i uče.

4. Potreba da nismo sami u svom iskustvu

Ljudi imaju duboku potrebu znati da nisu sami – da postoji netko tko ih razumije jer je i sam prošao kroz slično iskustvo. Imaju potrebu da budu u odnosu s nekim tko je hodao "u njihovim cipelama". Znači nam čuti: "Da, i meni je bilo tako/i meni se to dogodilo."

Što roditelji mogu učiniti?

- Kada je primjereno, podijelite svoje iskustvo. Na primjer, "I mene je jedan dječak zadirkivao u školi i govorio ružne riječi. Bila sam jako tužna i nisam znala kome reći." ili "Kada sam bio u srednjoj školi, često sam se brinuo hoću li upisati faks koji želim."
- Čitajte im priče ili puštajte filmove i crtiće koji se bave sličnim izazovom s kojim se vaše dijete suočava.
- S manjom djecom, možete se igrati s figuricama i oponašati razne scene iz vrtića ili škole te tako vježbati nove oblike ponašanja.



5. Potreba da budemo jedinstveni, drugačiji

Svi imamo potrebu osjećati se posebno i jedinstveno – biti viđeni kao “ja”, različiti od drugih, ali i dalje prihvaćeni takvi kakvi jesmo. U odnosima želimo imati prostor da izrazimo ono što nas razlikuje – svoj stil, mišljenje, ukus, emocije i granice – i da pritom ne budemo odbaćeni ili posramljeni. Kod djece se ova potreba jasno vidi već u ranoj dobi. Dvogodišnjak koji odlučno govori “Ne!” želi nam poručiti “Ovo sam ja. Imam svoje želje i granice.” To je prirodan korak u izgradnji identiteta. Ako roditelji imaju rigidna očekivanja, puno pravila ili teško podnose djetetovu potrebu za samostalnošću, dijete može naučiti da je “sigurnije” prilagoditi se, nego biti svoj.

Posljedica toga može biti dijete koje se ponaša “previše poslušno”, koje skriva svoje pravo mišljenje ili postaje nesigurno u to tko zapravo jest.

Kako roditelji mogu njegovati djetetovu potrebu za jedinstvenošću?

- Dajte djetetu izbor kad god je to moguće: “Hoćeš li obući crvenu ili plavu majicu?” ili “Hoćeš li lektiru čitati u subotu ili u nedjelju?”
- Prihvatite kada dijete ima različito mišljenje od vašeg.
- Budite uzor – pokažite djetetu kako izraziti svoje mišljenje i kako biti svoj.

6. Potreba da se utječe na drugu osobu



Svi ljudi – pa tako i djeca – imaju potrebu utjecati na druge.

Želimo znati da naše riječi, osjećaji i ponašanje nešto znače, da mogu izazvati promjenu u drugoj osobi.

Važno nam je, ne samo, utjecati na druge, već i vidjeti taj utjecaj:

- Kad kažemo nešto tužno, nadamo se suosjećanju.
- Kad pokažemo radost, želimo da se netko nasmije s nama.
- Kad izrazimo ljutnju, želimo da nas netko shvati ozbiljno i da se nešto promijeni.

Djeca od malih nogu ispituju svoj utjecaj na svijet – i to najprije kroz odnos s roditeljima.

Nerijetko će “napraviti bilo što” kako bi izazvala reakciju: plač, smijeh, ljutnju, pa čak i kaznu – jer i negativna pažnja djeci znači više od ignoriranja.

Kako roditelji mogu podržati ovu potrebu?

- Slušajte što vam dijete govori. Podijelite s njim kakav je utjecaj to što je dijete reklo imalo na vas. Na primjer, “Kada si mi rekao da sam najgora mama na svijetu, to me jako povrijedilo.”, “Razveselio me tvoj prijedlog da navečer igramo društvene igre.” ili “Danas sam puno toga naučio/la od tebe.”
- Omogućite djetetu da utječe na neke obiteljske odluke sukladno dobi i razvoju djeteta. Na primjer, uključite ga u proces planiranja obiteljskih obroka ili načina provođenja zajedničkog vremena.
- Pokažite mu da njegovo ponašanje ima utjecaj. Na primjer, “Hvala ti što si pospremio stol. Puno si mi pomogao. Sada imamo više vremena za odmor i druženje.”

7. Potreba da drugi inicira u odnosu

Ljudi ponekad žele da druga osoba napravi prvi korak prema njima— da pokaže interes, brigu ili želju za povezivanjem.

Kako roditelji mogu inicirati kontakt?

- Budite ti koji započinju kontakt. Prvi ponudite igru, zagrljaj ili razgovor: “Dođi, hajdemo zajedno slagati kocke.” ili “Predlažem da idemo zajedno u shopping.”
- Pokažite interes za njegov svijet. Pitajte o stvarima koje voli: “Koji ti je najdraži lik u tom crtiću?” ili “Što gledaš na TikTok-u?”



8. Potreba da se izrazi ljubav

Posljednja potreba koju ćemo spomenuti je potreba da izrazimo ljubav- da pokažemo zahvalnost, kažemo nešto lijepo drugoj osobi ili napravimo neku lijepu gestu. To može biti osmijeh, zagrljaj, crtež, pomoć u nečemu ili jedno “volim te”.

Djeca od najranije dobi iskazuju ljubav spontano:

- beba se smiješi kada ugleda roditelja,
- malo dijete donosi omiljenu igračku mami ili tati,
- predškolac izrađuje crtež i poklanja ga dragoj osobi,
- školarac želi provoditi slobodno vrijeme s roditeljima



Kako roditelji mogu podržati djetetovo izražavanje ljubavi?

- Prihvatite djetetov iskaz ljubavi. Kada vam dijete nacrtava crtež, poljubi vas ili kaže “volim te”, i recite: “Hvala ti, baš si me dirnuo”, “Volim i ja tebe.”
- Dajte mu prostor da izrazi ljubav na svoj način. Neka to bude slobodno, bez ispravljanja (“Nisi trebao, ali hvala” umanjuje gestu).
- Budite model ponašanja. Djeca uče po modelu. Kada roditelji međusobno izražavaju ljubav — nježnim tonom, osmijehom, zahvalnošću — djeca uče da je ljubav prirodna i da se može slobodno pokazati.
- Prepoznajte različite “jezike ljubavi” - neka djeca pokazuju ljubav riječima, druga dodirima, neka poklanjaju poklone, a drugima je bitno zajedničko provođenje slobodnog vremena. Korisna knjiga na tu temu je *Pet jezika ljubavi djece* (Chapman G. i Campbell R.)

Povežimo se

Razmislite i zapišite

Prisjetite se jedne konkretne situacije iz posljednjih dana koja vam je bila izazovna — npr. dijete je bilo tužno, nije htjelo pisati zadaću, zakasnilo je doma i slično.

Odgovorite na pitanja:

1. Kako sam reagirao/la?

2. Što je dijete tada trebalo?

3. Koja je bila relacijska potreba djeteta?

4. Što sam mogao/la drugačije?

Igrajmo se



Obiteljske igre

U nastavku se nalaze dvije igre koje možete igrati sa svojom djecom. Cilj igara je **međusobno povezivanje i upoznavanje**.

Zadatak roditelja u igri je razmišljati o djetetovim relacijskim potrebama te isprobati nove oblike ponašanja kojima mogu odgovarati na potrebe.

Evo nekoliko primjera ponašanja koja možete vježbati:

- Slušajte djetetove odgovore i ponovite ono što je dijete reklo kako bi dijete znalo da ga ste ga čuli : “Znači tvoja omiljena boja je žuta jer te podsjeća na sunce.”
- Vodite računa o dogovorenim pravilima: “Rekli smo da igru igramo naizmjenice, držimo se pravila do kraja kruga.”
- Podijelite svoje iskustvo koje je slično djetetovom “I meni je kad sam bila mala najdraže jelo bila pizza”
- Komentirajte međusobnu različitost: “Ja najviše volim čitati, a ti najviše voliš igrati nogomet.”
- Pružite djetetu mogućnost da utječe na igru: “Htio bi sada pauzu? ili “Ti biraš sljedeće pitanje.”
- Inicirajte igranje igre: “Hajmo probati onu novu igru, baš me zanima što ćeš odgovoriti.”
- Podijelite s djetetom kako se osjećate dok igrate igru: “Baš mi je lijepo igrati se s tobom.”

Uputa: Vi i dijete odgovarate na pitanja. Način igranja dogovorite sami. Na primjer, Hoćete li pisati ili ne? Kojim redoslijedom ćete odgovarati?

Najviše volim

Ovo su neke naše najdraže stvari...

Roditelj

Ja

Najdraži film:

Najdraža pjesma:

Najdraže jelo:

Najdraža boja:

Najbolji prijatelj/ica:

Najdraži učitelj/ljica:

Najdraže mjesto:

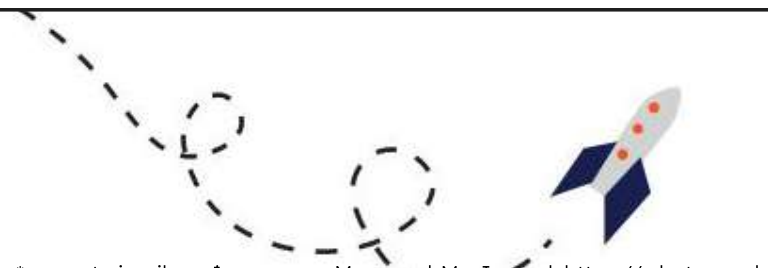
Najdraža igra:

Najdraži predmet:

Najdraža knjiga:

Najdraži miris:

Najdraže sjećanje:



Baci kockicu

Što je potrebno za igru?

Kockica 

Olovka 

Listić 

Broj igrača

2 i više 

Kako igrati?

- Igrači jedan po jedan bacaju kocku.
- Prvi igrač koji je na redu baci kocku i pročita broj koji je dobio. Ovisno o dobivenom broju, igrač izvršava zadatak koji je naveden ispod dobivenog broja na listiću za igru. Na primjer, ako je igrač bacio kocku i dobio broj 2, njegov je zadatak iz polja Dovrši rečenicu.
- Igrači sami biraju redoslijed izvršavanja zadataka. Dakle, igrač koji je dobio broj 2 bira koju će od navedenih rečenica dovršiti.
- Kada izvrši zadatak, igrač stavlja kvačicu u kućicu pored zadatka.
- Ako igrač koji baca kocku dobije broj pod kojim je izvršio sve zadatke, njega se preskače te drugi igrač baca kocku.
- Cilj igre je izvršiti sve zadatke.

Baci kockicu



Nabroji

- ☐ 3 stvari koje bi htio/la reći o sebi
- ☐ 3 najdraža jela
- ☐ 3 stvari koje voliš raditi u slobodno vrijeme
- ☐ 3 najdraža mirisa



Dovrši rečenicu

- ☐ Osjećam se sretno kad...
- ☐ Najviše volim...
- ☐ Najviše ne volim...
- ☐ Kada bih ulovio/la zlatnu ribicu zaželio/la bih ...



Odaberi

- ☐ Pizza ili Čevapi
- ☐ Ljeto ili Zima
- ☐ Pas ili Mačka
- ☐ Jutro ili Večer



Odgovori

- ☐ Koja ti je najdraža boja?
- ☐ Koja ti je najdraža pjesma?
- ☐ Kada bi bio/bila životinja, bio/la bih?
- ☐ Kada bi bio/la super junak, koja bi bila tvoja super moć?



Moja obitelj

- ☐ Što najviše voliš raditi sa svojom obitelji?
- ☐ Gdje bi volio/la otići na izlet sa svojom obitelji?
- ☐ Što je najbolje u tvojoj obitelji?
- ☐ Koje dobre osobine imaju članovi tvoje obitelji?



Izazov

- ☐ Pokušaj nasmijati druge igrače!
- ☐ Pleši!
- ☐ Reci svakom igraču nešto lijepo!
- ☐ Reci svoje tri dobre osobine!

Drugi dio

1. Tko sam ja?
2. Kako komuniciram?

Razumijem sebe



1. Tko sam ja?

Kao roditeljima, događa nam se da reagiramo automatski – možda ponekad zvučimo kao naši roditelji ili se teško nosimo s nekim situacijama pa se ponašamo kao kada smo bili djeca.

Kad dijete ne pospremi igračke, možda automatski kažemo: “Koliko puta sam ti rekla da pospremiš!” – isto onako kako smo i mi slušali svoje roditelje.

Kad se dijete rasplače jer ne želi ići spavati, možda u nama proradi osjećaj bespomoćnosti i ljutnje – pa reagiramo kao djeca i pomislimo “Ja ovo ne mogu.”

Transakcijska analiza nudi zanimljiv koncept pomoću kojeg si možemo objasniti što se događa s nama u tim situacijama.

Prisjetite se zadnja 24 sata svoga života. Zatvorite oči i prisjetite se što se događalo, kako ste se osjećali i koje su vam se misli javljale.



Razmislite:

- Da li je bilo trenutaka kada ste se ponašali, razmišljali i osjećali kao kad ste bili dijete?
- Da li je bilo trenutaka kada ste se ponašali, razmišljali i osjećaji kao vaši roditelji?
- Da li je bilo trenutaka kada su vaša ponašanja u nekoj situaciji bila direktan odgovor na ono što se događa u tom trenutku?

Prisjetite se barem jednog primjera za svaku situaciju.

Ova vježba nam je služila da se upoznate s konceptom **EGO STANJA**.

Ego stanja predstavljaju skup razmišljanja, ponašanja i osjećanja koja se aktiviraju u različitim trenucima.

Pojednostavljeno, to su **djelovi nas**.

U svima nama nalaze se ponašanja, misli i emocije koje smo **vidjeli od drugih i naučili oponašati**. Na primjer, možda kada vaše dijete padne, reagirate isto kao što su reagirali vaši roditelji.

Također, u svima nama i dalje postoji **naše unutarnje dijete**. Tu su pohranjena sva iskustva koja smo stekli u djetinjstvu. Ponekad danas kao odrasli ljudi reagiramo isto kao što smo reagirali kao djeca. Na primjer, kada nas jako veseli početak školske godine i kupovina novih bilježnica i knjiga za naše dijete jer nas to podsjeća na naše djetinjstvo i lijepa sjećanja koja smo imali.

I većina ljudi ima kapacitet misliti, osjećati i ponašati se u skladu sa situacijom **sada i ovdje**. U toj situaciji smo svjesni naših prošlih iskustava i osjećaja te bismo ponašanja koja su u skladu sa situacijom sada i ovdje, kontekstom u kojem se nalazimo i našim potrebama.

Ta **tri dijela nas u transakcijskoj analizi zovu se EGO STANJIMA** i razlikujemo 3 ego stanja:

1. Ego stanje Roditelj

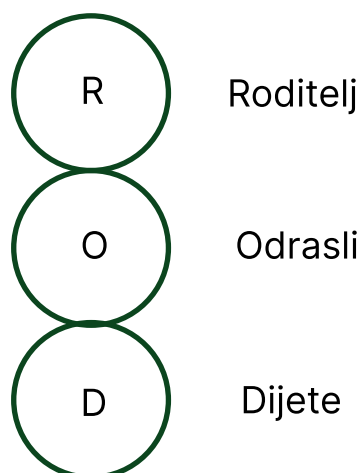
- Kada se ponašamo, osjećamo i razmišljamo tako da imitiramo naše roditelje ili druge roditeljske figure, kažemo da smo u ego stanju Roditelj. Ovdje se nalaze naše vrijednosti i pravila. Ono što "moramo" i "trebamo".

2. Ego stanje Odrasli

- Kada se ponašamo, osjećamo i razmišljamo tako da je naše ponašanje reakcija na ovdje i sad situaciju i kada koristim sposobnosti koje imam kao odrasla osoba, kažemo da smo u ego stanju Odrasli.

3. Ego stanje Dijete

- Kada se ponašamo, osjećamo i razmišljamo jednako kao što smo u djetinjstvu, kažemo da smo u ego stanju Dijete. U ovom ego stanju nalaze se naši osjećaji, potrebe, kreativnost i razigranost.



Ego stanja možemo nacrtati ovako. Kada mislimo na ego stanja, a ne na fizičko dijete ili roditelja pišemo ih velikim početnim slovom.



Kada se dogodi neka situacija, mi se ponašamo, razmišljamo i osjećamo na neki način. Taj obrazac može biti naučen (ego stanje Roditelj), može biti naše ponavljanje toga kako smo se ponašali u djetinjstvu (ego stanje Dijete) ili možemo koristiti sva naša znanja, vještine i iskustva koja imamo kao odrasle osobe i reagirati u skladu sa situacijom. Kada koristimo ego stanje Odrasli možemo odlučiti hoćemo li slušati upute koje su nam dali naši roditelji ili ćemo ih preispitati. Možemo prepoznati kako se osjećamo i izraziti taj osjećaj na primjeren način.

Pogledajmo u tablici ispod kako bi mogle izgledati reakcije na određene situacije u roditeljstvu iz različitih ego stanja.

E g o s t a n j a

Dob djeteta	Situacija	Roditelj	Odrasli	Dijete
6 mjeseci	Beba plače noću	Prisjećamo se kako je naša mama umirivala našeg brata kada je plakao. Bebu ljuljamo i nosimo na isti način.	Procjenjujemo je li beba gladna, je li je pelena mokra, je li je bebi možda prehladno ili pretoplo i odlučujemo što učiniti.	Osjećamo se bespomoćno. Javljaju se misli poput: "Ja ovo ne mogu. Nisam dobar roditelj."
		Čujemo u glavi glas "Pusti ju neka plače, tako jača pluća." Ležimo u krevetu i čekamo da beba prestane plakati.	Osjetimo da smo ljuti jer se moramo opet ustati. Odlučimo probuditi partnera kako bi nam pomogao.	Osjećamo se ljuto jer se moramo opet ustati. Javljaju se misli poput: "Meni nitko neće pomoći. Nikoga nije briga za mene."
4 godine	Dijete odbija jesti varivo	Kažemo djetetu da se ne smije ustati od stola dok sve ne pojede s tanjura. Tako su naši roditelji reagirali. Kažemo "Dobro, nema veze. Jest ćeš nešto drugo kasnije." ...	Razmišljamo o tome kako dijete u vrtiću jede povrće, a kod kuće ne. Odlučujemo postaviti granicu: "Ako ne pojedeš varivo, ne ćeš dobiti ništa slatko do kraja dana."	Odmah popuštamo djetetu jer se bojimo još jednog tantruma. Ljutimo se na dijete jer nije zahvalno na finom ručku koji smo skuhamo.

Dob djeteta	Situacija	Roditelj	Odrasli	Dijete
4 godine	Dijete odbija jesti varivo	...Reagiramo kako je naša baka reagirala kada nešto nismo željeli pojesti.	Analiziramo situaciju i znamo da naše dijete inače jede variva. Ponudimo mu izbor - hoćeš li jesti ovo varivo ili ćeš pojesti samo meso i krumpir.	
16 godina	Tinejdžer dolazi kući pod utjecajem alkohola.	Pravimo se da ne primjećujemo, jednako kao što su naši roditelji reagirali kada smo mi dolazili kući. Odmah održimo bukvicu svome djetetu, kritiziramo ga i pobjegne nam i koja uvreda. Ponavljamo riječi koje nam je tata govorio.	Procjenjujemo situaciju. Zaključujemo da je kasno i pustimo ga da ode spavati. Ujutro razgovaramo s djetetom što se dogodilo i provjeravamo gdje je bio/bila. Jasno kažemo da ne odobravamo takvo ponašanje i odredimo primjerenu posljedicu. Analiziramo situaciju i osvještavamo da se ovakve situacije ponavljaju. Tražimo stručnu pomoć za sebe i dijete.	Osjećamo paniku. Bojimo se da naše dijete ide krivim putem i da će postati ovisno o alkoholu. Osjećamo sram jer mislimo da sada drugi ljudi misle da nismo dobri roditelji.

Kako vaša ego stanja utječu na odgoj?

Različita iskustva su nas oblikovala u osobe koje smo danas. U nastavku ćemo istražiti kako poruke i upute koje smo dobivali te iskustva koja smo doživjeli utječu na roditeljstvo i odgoj. Kroz pitanja otvorenog tipa istražite ego stanja. Odgovore zapišite na prazne crte.

Ego stanje Roditelj

Prisjetite se svojih roditelja i/ili drugih osoba koje su vas odgajale. Prisjetite se što su govorili i kako su se ponašali. Odgovorite na pitanja na takav način da su odgovori na pitanja nešto što ste **čuli i naučili** od roditelja i/ili ostalih figura, nešto što je **došlo izvana**, a vi ste usvojili. To može biti i nešto s čime se trenutno ne slažete, ali ste slušali i vidjeli u djetinjstvu. Ako vam je zadatak nejasan ili zbunjujuć, pogledajte primjere na dnu stranice 24.



Pitanja za istraživanje:

1. Što znači biti roditelj? _____
2. Što roditelji moraju? _____
3. Što roditelji ne smiju? _____
4. Kako se discipliniraju djeca? _____
5. Kako se djeca nagrađuju? _____
6. Kakva djeca trebaju biti? _____
7. Što djeci treba? _____
8. Kako pokazati ljubav? _____
9. Što je najvažnije u odgoju? _____
10. Postoje li neke poštapalice ili slogani koje su se koristile u vašoj obitelji?

Pogledajte svoje odgovore i razmislite:

- Koja uvjerenja, stavovi ili vrijednosti ste usvojili i danas najviše utječu na vas kao roditelja?
- Koja od njih vam pomažu u roditeljstvu danas?
- Koja od njih vam otežavaju roditeljstvo?
- U kojim situacijama se ponašate kao svoji roditelji ili druge osobe koje su vas odgajale?
- Što ste odlučili da nikako nećete ponavljati/raditi kao svoji roditelji?

Prostor za bilješke

Primjer odgovora:

- Što znači biti roditelj? Biti roditelj znači imati najveću ljubav, ali i ogromnu brigu.
- Što roditelji moraju? Roditelji moraju brinuti o svojoj djeci i omogućiti im ugodan život.
- Kako pokazati ljubav? Ljubav se ne smije previše pokazivati da se djeca ne bi razmazila.
- Postoje li neke poštapalice ili slogani koje su koristili? Mala djeca, mala briga - velika djeca, velika briga. Dovoljna je ljubav, sve će ostalo sjesti na svoje mjesto.

Ego stanje Dijete



Prisjetite se svog djetinjstva. Razmislite o tome kako se događalo u vašem životu. Obratite pažnju na to kako ste se tada osjećali, što ste željeli i što vam je bilo važno. Razmislite o tome do kojih zaključaka ste došli o sebi, svijetu i drugima. Odgovorite na pitanja na način da **razmišljate o tome kako je bilo vama, što se događalo unutar vas**, a ne ono što su drugi govorili ili radili.

Ako vam je zadatak nejasan ili zbunjujuć, pogledajte primjere na dnu sljedeće stranice.

Pitanja za istraživanje:

1. Što osjećam kada se prisjetim svog djetinjstva?

2. Što mi je trebalo od mojih roditelja?

3. Što me se sviđalo u mojoj obitelji?

4. Što mi se nije sviđalo u mojoj obitelji?

5. Koje strahove ili brige sam imao/la u djetinjstvu?

6. Što sam radio/la kada sam se rastužio/la?

7. A naljutio/la?

8. Što sam mislio, što moji roditelji misle o meni?

9. Što si mislio/la o svojoj majci? A što o ocu?

10. Koji je bio moj zadatak u obitelji?

11. Koje želje ili snove sam imao/la kao dijete?

Pogledajte svoje odgovore i razmislite:

- Kako moja iskustva iz djetinjstva utječu na mene kao roditelja? Kako oblikuju moj roditeljski stil?
- Koji osjećaji iz djetinjstva mi se javljaju kada sam sa svojim djetetom i u kojim situacijama?
- Koje strahove ili brige iz djetinjstva želim izbjeći ili promijeniti u odnosu sa svojom djecom?
- Koje pozitivne doživljaje iz djetinjstva želim ponoviti ili prenijeti svojoj djeci?

Prostor za bilješke

Primjeri:

- Koji osjećaji se javljaju kada razmišljam o svom djetinjstvu? Osjećam sreću i zaigranost, ali dio mene osjeća i tugu.
- Što mi je trebalo kao djetetu od mojih roditelja? Trebalo mi je da se više igraju sa mnom. Trebala su mi jasnija pravila.
- Što mi se nije sviđalo u mojoj obitelji? Nije mi se sviđalo što su roditelji više popuštali sestri.

Ego stanje Odrasli

Razmislite o sebi sada - ovom trenutku sa svim svojim iskustvima i snaga odrasle osobe. Ego stanje Odrasli predstavlja dio nas koji je svjestan onoga što se događa u sadašnjosti i reagira na ono što se događa ovdje i sada. Kada smo u ego stanju Odrasli, ne reagiramo automatski, već **svjesno donosimo odluku** kako ćemo se ponašati. Svjesni smo uputa koje smo naučili od naših roditelja i vlastitih osjećaja te donosimo odluku koja je u skladu s našim potrebama i situacijom u kojoj se nalazimo.



Pitanja za istraživanja:

1. Kako procjenjujem što je najbolje za dijete u određenim situacijama?

2. Koje informacije ili činjenice koristim pri donošenju odluka u roditeljstvu?

3. Koje unutarnje resurse (strpljenje, logika, iskustvo) primjenjujem u izazovnim situacijama?

4. Kada prepoznajem da reagiram iz ego stanja Dijete ili ego stanja Roditelji, a reakcija ne doprinosi rješavanju problema, kako se vraćam u ego stanje Odrasli?

5. Koja odluka u roditeljstvu su rezultat moje zrele procjene, a ne naučenog obrasca ili reakcije na prošla iskustva?

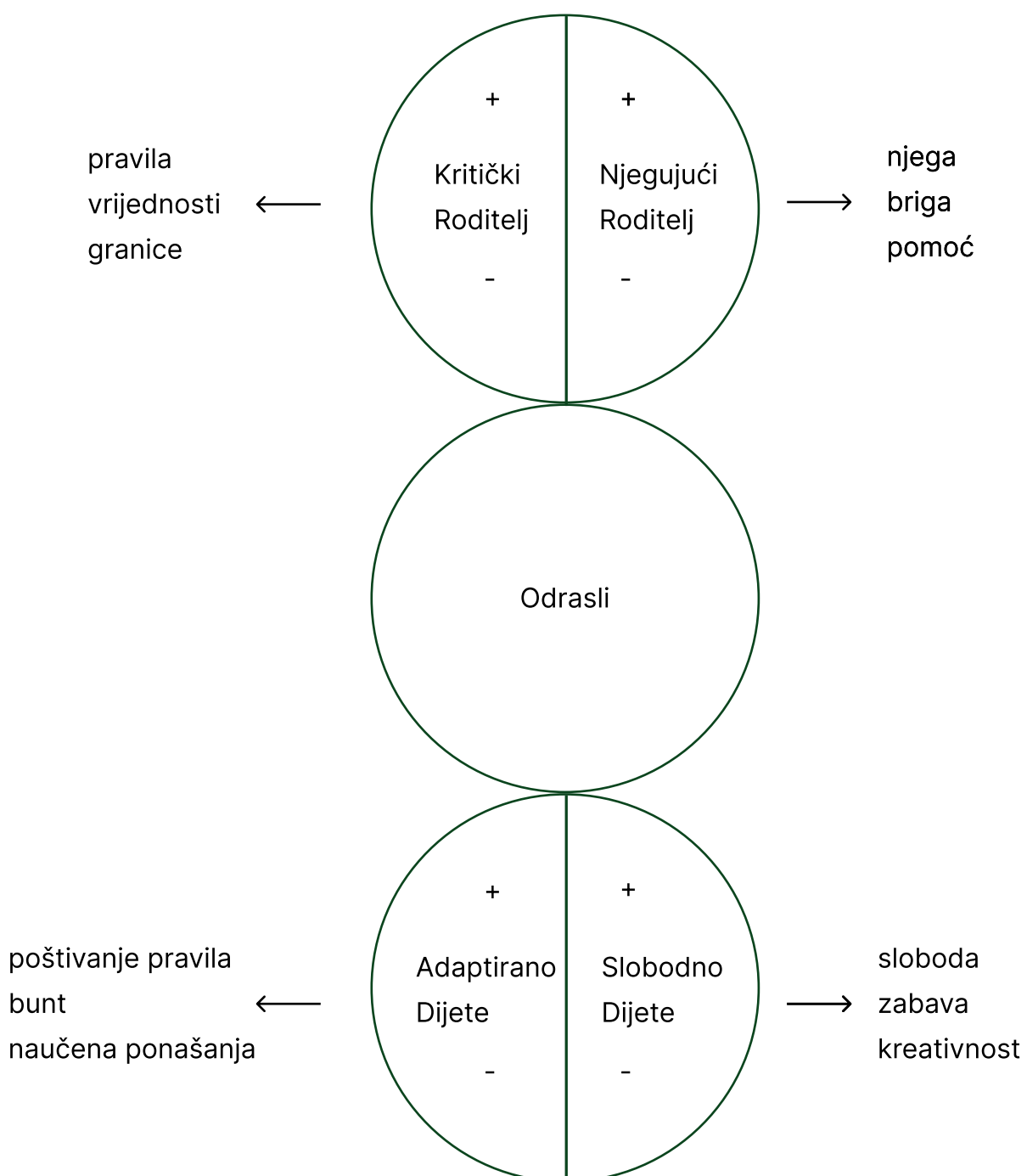
Pogledajte svoje odgovore i razmislite:

- Koliko koristite ego stanje Odrasli u roditeljstvu?
- Kada vam je izazovno donositi odluke smireno i svjesno?

2. Kako komuniciram?

Koncept ego stanja, osim što nam pomaže u upoznavanju sebe i različitih dijelova nas, koristan je za istraživanje kako komuniciramo s drugima.

Eric Berne (osnivač transakcijske analize) je ego stanje Roditelj podijelio na Njegujućeg Roditelja i Kritičkog Roditelja, a ego stanje Dijete na Prilagođeno Dijete i Slobodno Dijete. Ego stanje Odrasli je jedinstveno (nema podjele).



Ego stanje Roditelj

Njegujući Roditelj

Iz Njegujućeg Roditelja dajemo toplinu i brigu - negujemo svoje dijete. Na primjer, kada tješimo dijete i stavimo mu flaster nakon što padne ili kada mu čitamo priče prije spavanja. Ponekad možemo iz Njegujućeg roditelja raditi i na štetu djetetu. Na primjer, ako iz brige i "najbolje namjere" radimo nešto umjesto njega. Primjer toga može biti kada manjem djetetu obuvamo papuče, iako već može samo ili kada kod školarca vodimo više računa o njegovim školskim obavezama nego on ili ona.

Kritički Roditelj

Kritički Roditelj je dio nas koji postavlja granice, daje strukturu i prenosi vrijednosti. Na primjer, kada djetetu ne dozvoljavamo da jede čokoladu prije ručka, kad ga učimo da pozdravi kada uđe u prostoriju ili kada mu ograničimo vrijeme koje provodi na mobitelu. Međutim, iz Kritičkog Roditelja možemo biti pretjerano strogi, kritizirati ili biti previše rigidni. Na primjer, kada imamo jako kruta pravila koja nisu primjerena dobi ili kada kritiziramo dijete "Prestani plakati, plakanje je za curice." ili "Ti nikada ne pospremiš sobu!".

Ego stanje Odrasli

Kada komuniciramo iz ego stanja Odrasli onda koristimo svoje kapacitete kao odrasla osoba te reagiramo na ono što se događa ovdje i sada. Svjesno donosimo odluke, znamo zašto nešto radimo te ne reagiramo automatski. Na primjer, vidimo da naše dvogodišnje dijete ima napad bijesa. Kada smo u Odraslom razmišljamo na koji način bismo mogli riješiti taj izazov. Podsjećamo se da je važno ostati smiren i udahnemo par puta kako bi umirili. Vidimo da djetetu treba zaštita i smirivanje te odlučujemo što ćemo napraviti. Možemo svjesno odabrati da ćemo utješiti dijete, zagrliti ga i biti tu za njega dok se ne umiri.

Izazov ako često komuniciramo iz Odraslog, može biti to što možemo djelovati kao da samo izvršavamo zadatke, da komuniciramo bez zaigranosti ili topline i nježnosti.

Ego stanje Dijete

Slobodno Dijete

Kada komuniciramo iz Slobodnog Djeteta, komuniciramo iz onog dijela nas koji je “necenzuriran”, koji nije pod utjecajem očekivanja roditelja niti se buni protiv njih. Kada komuniciramo iz Slobodnog Djeteta mi se ne filtriramo, radimo ono što želimo i kažemo što mislimo i kako se osjećamo. Takve su situacije kada se na primjer, smijemo i “glupiramo” sa svojim djetetom, kada se s djetetom igramo skrivača i uživamo u tome ili kada spontano odlučimo jesti sladoled prije ručka zato što tako želimo. Međutim, kada koristimo negativnu stranu Slobodnog djeteta, možemo biti neodgovorni i impulzivni. Na primjer, kada dijete pobjedi u nekoj igri, a mi reagiramo “Ma daj, to nije pošteno!” ili se uvrijedimo ili kada scrolamo po društvenim mrežama jer nam je to zabavno, a dijete nas zove u igru, a mi ga ne čujemo.

Adaptirano Dijete

Kada smo u Adaptiranom Djetetu ponavljamo ona ponašanja koja smo naučili u djetinjstvu. To može biti poštivanje pravila ili ponavljanje nekih naših strategija da dobijemo ono što nam je potrebno. Na primjer, kada odlazimo s djetetom u park, a u parku je nepisano pravilo da se roditelji pozdravljaju i mi pozdravljamo druge roditelje - to je ponašanje koje smo naučili u djetinjstvu. S druge strane, ako smo se kao dijete bojali kada su naši roditelji vikali, a onda ako danas kada se naše dijete ljuti odmah popuštamo, to ponašanje također može biti iz Adaptiranog Djeteta. Kada koristimo pozitivan dio Adaptiranog Djeteta poštujemo društvena pravila i dogovore. Kada koristimo Negativno Adaptirano djetete reagiramo tako da ponavljamo ponašanja iz djetinjstva koja nisu prikladna za situaciju u kojoj se nalazimo. Možda teško postavljamo granice djetetu ili članovima obitelji ili se jako bunimo protiv autoriteta.

Zašto je važna svjesnost o tome iz kojeg ego stanja komuniciramo?



Zato što onda možemo birati između više alternativa.

Pogledajmo na primjeru:

Razmislite o kojim je ego stanjima riječ.

“Oh, ljubavi, sve je u redu. Hajde da se obrišemo i pospremimo zajedno.”

“Pa dobro, koliko puta sam ti rekla da paziš! Uvijek radiš nered! Sada to odmah obriši!”

Dijete je prolilo sok.
Zalilo se i rasplakalo.

“Sok se prolilo, uzet ćemo krpu i obrisati.”

“Hahaha, jako si smiješan/na zaliven.”

“Super, sad si mi pokvario dan! Zašto mi uvijek radiš probleme?!”

Kako komunicirate?

Prisjetite se zadnjih 24 sata.

Navedite po jedan primjer kada ste komunicirali sa svojim djetetom iz:

- Kritičkog Roditelja
- Njegujućeg Roditelja
- Odraslog
- Slobodnog Djeteta
- Buntovnog Djeteta

Prostor za bilješke

- U kojim situacija biste voljeli da ste komunicirali drugačije?
- Što biste promijenili?
- Koje ego stanje biste koristili?

Treći dio

1. Kako provodimo vrijeme?
2. Koju igru igramo?
3. Postavljanje granica

Razvoj odnosa roditelj - dijete



1. Kako provodimo vrijeme?

Postoji 6 načina provođenja vremena:

1. Povlačenje:

- fizički se osamljujemo ili se psihički isključujemo iz komunikacije s okolinom
- na primjer, kada odemo sami u šetnju ili kada smo s djetetom fizički, a u mislima odlutamo (nismo svjesno prisutni)

2. Rituali:

- provodimo vrijeme poštujući određena društvena pravila ("kako se nešto radi"), na primjer, kada ulazimo u dućan i kažemo "Dobar dan"
- osjećamo se sigurno jer znamo što očekivati
- u obiteljskim odnosima primjeri rituala su: ritual kupanja prije spavanja za male bebe, zajednički ručak nedjeljom ili obiteljski izleti jednom mjesečno
- obiteljski rituali stvaraju povezanost između članova i doprinose osjećaju stabilnosti



3. Razonoda:

- razonoda predstavlja način strukturiranja vremena u kojem nam je ugodno, ali nema previše bliskosti niti razgovora o temama koje su nam neugodne
- "small talk" je primjer razonode
- teme su površne, često zabavne
- na primjer, roditelju u parku sudjeluju u razonodi kada komentiraju svoju djecu - tko ima pelenu tko nema, kako djetetu ide u školi, koji su mu interesi i slični

4. Aktivnost:

- aktivnost je usmjerena na postizanje cilja
- zahtjeva red, upornost i trud
- na primjer, obavljanje zadataka na poslu, čišćenje stana, mijenjanje pelena, pružanje podrške djetetu u pisanju zadaće, vođenje djeteta na trening



5. Psihološke igre

- vrsta komunikacije gdje se dogodi neki obrat, kao da osobe "iznenada" promjene uloge
- razgovor teče po određenom "pravilu" i onda se dogodi neka promjena
- osobe se često na kraju pitaju "Kako mi se to opet dogodilo?"

Primjer: roditelj želi djetetu pomoći da postiže bolji školski uspjeh u školi

Dijete: "Previše je gradiva zato dobivam loše ocijene."

Roditelj: "Možeš učiti redovito pa će ti se manje gradiva nagomilati."

Dijete: "Da, ali ja sam više kampanjac, više volim učiti odjednom."

Roditelj: "Hmm, a da pokušaš različite tehnike učenja pa da vidiš koja ti odgovara."

Dijete: "Daa, ali sve sam već probao, svejedno mi je kako učim i dalje nemam bolje ocijene."

Razgovor se nastavlja, roditelj nudi prijedloge, a dijete nalazi argumente "Da, ali" Roditelj postaje ljut i frustriran i kaže:

Roditelj: "Ne znam što da ti kažem, očito nema smisla. Ne mogu ti pomoći."

Dijete: "Tvoji savjeti mi ništa ne pomažu. Grozna si mama/tata."

Roditelj si nakon toga misli "Kako je razgovor opet tako završio? Stalno ponavljamo istu priču."

U ovom primjeru su roditelj i dijete odigrali psihološku igru. O psihološkim igrama pisati ćemo više u nastavku priručnika.

6. Intimnost

- odnos između ljudi gdje postoji poštovanje i prihvaćanje
- to je odnos u kojem možemo biti ranjivi i biti mi, pokazati svoje osjećaje
- intimnost nije uvijek ugodna, na primjer, kada se osjećamo ljuto i djetetu kažemo "Sada sam jako ljuta. Ljuti me jer smo imali dogovor i nisi ga se držao."
- još neki od primjera mogu biti kada se roditelj i beba s ljubavlju gledaju u oči, kada uvažavamo i prihvaćamo dječje osjećaje, kada jasno izražavamo što nam smeta itd.
- intimnost u ovom kontekstu nije vezano uz seksualnost, već uz odnos gdje dvije osobe osjećaju da vrijede, međusobno se poštuju i mogu izraziti svoju ranjivost, osjećaje i potrebe
- intimnost zahtjeva veću emocionalnu energiju od ostalih načina strukturiranja vremena
- isto tako ne možemo biti u intimnom odnosu sa svima



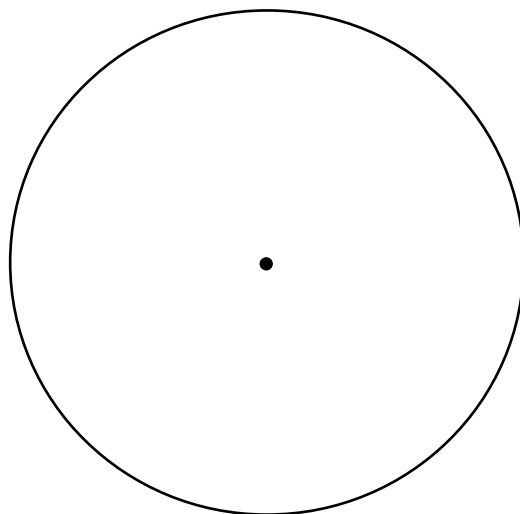
Kako provodimo vrijeme?

Podsjetnik

<i>Način stukturiranja vremena</i>	<i>Ključne riječi</i>	<i>Primjeri</i>
Povlačenje	Biti sam ili biti u svojim mislima	Roditelj je s djetetom na podu dok se ono igra, ali je mentalno odsutan.
Rituali	Društvena pravila, jasno određeno kada i kako se nešto radi	"Dobar tek" i kratko dijeljenje događaja iz dana prije večere.
Razonoda	Zabava, ugodne teme, small talk	Roditelj i dijete smiju se TikTok videima ili memovima.
Aktivnost	Usmjerena na zadatak i cilj	Roditelj pomaže djetetu napraviti kolaž za vrtić/projekt iz likovnog.
Psihološke igre	Promjena u komunikaciji, osjećaj kao da se takvi razgovori ponavljaju i vrte u krug	Tinejdžer zaboravi obavezu, roditelj ga kritizira, tinejdžer odgovara buntovno → oboje završavaju povrijeđeni i udaljeni.
Intimost	Ranjivost, povjerenje, međusobno poštovanje	Tinejdžer kaže roditelju: "Živcira me što se stalno svađamo." Roditelj odgovori: "I meni je teško, važno mi je da nađemo način da se bolje razumijemo."

Prisjetite se kako provodite vrijeme sa svojim djetetom kroz tjedan dana. Označite na grafu.

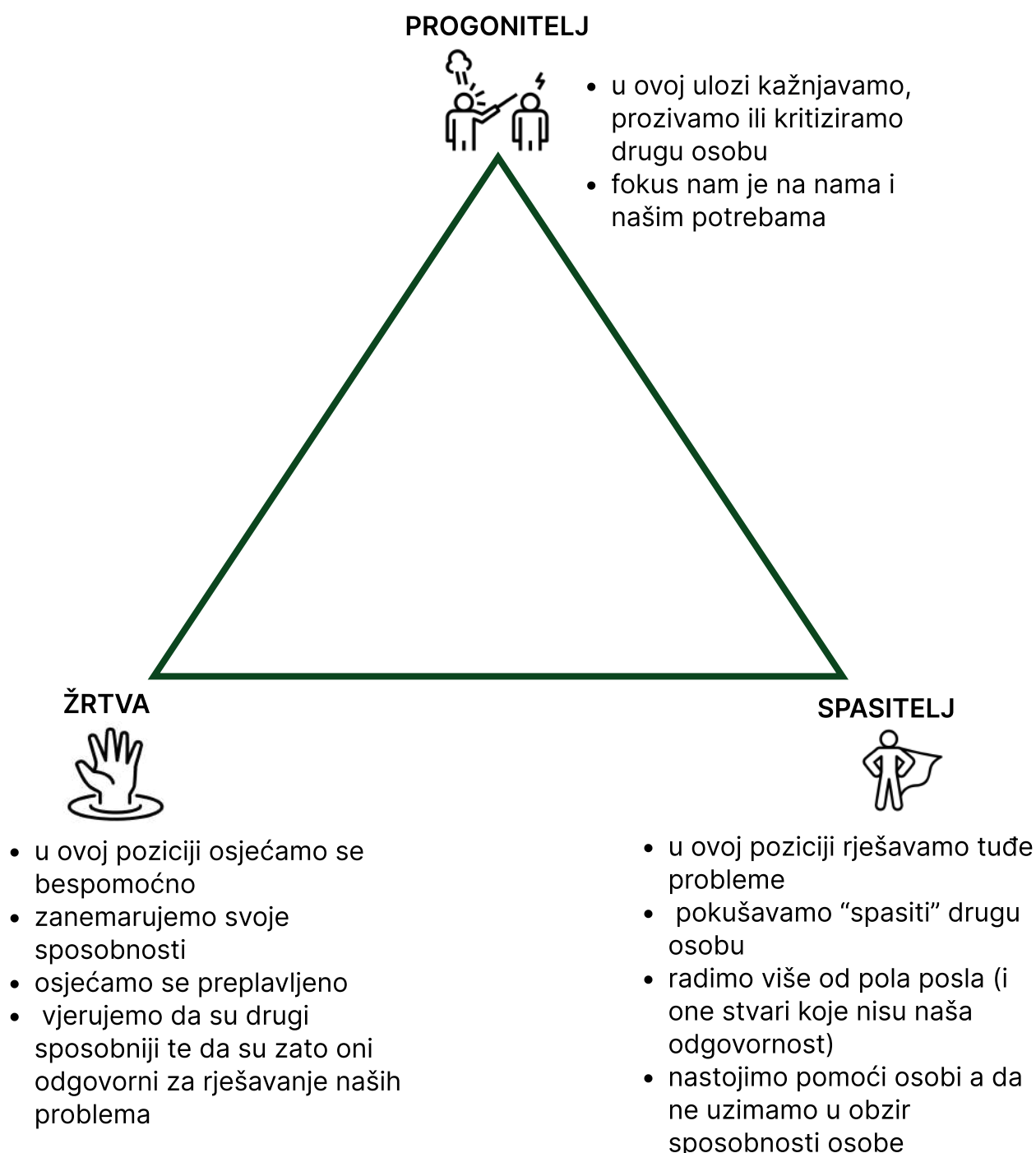
- ☐ Povlačenje
- ☐ Rituali
- ☐ Raznoda
- ☐ Aktivnost
- ☐ Psihološke igre
- ☐ Intimnost



2. Koju igru igramo?

Psihološke igre su nesvjesni obrasci komunikacije u kojima i roditelj i dijete pokušavaju **zadovoljiti neku svoju potrebu** (npr. za pažnjom, moći, kontrolom, sigurnošću), ali na način koji **ne donosi stvarno rješenje**. To je vrsta komunikacije u kojem komunikacija teče u jednom smjeru te u jednom trenutku dolazi do **obrata** i mijenja se način komunikacije.

Kada smo u psihološkoj igri, komuniciramo iz jedne od **tri pozicije**:



U igru krećemo iz jedne pozicije (Spasitelj, Progonitelj ili Žrtva), a u trenutku obrata **mijenjamo svoju poziciju.**

Vratimo se na primjer iz prethodnog poglavlja gdje roditelj želi pomoći djetetu da postigne bolji školski uspjeh.

Dijete: "Previše je gradiva zato dobivam loše ocijene." (Dijete polazi iz uloge Žrtve)

Roditelj: "Možeš učiti redovito pa će ti se manje gradiva nagomilati." (Roditelj nudi savjete i polazi iz uloge Spasitelja)

Dijete: "Da, ali ja sam više kampanjac, više volim učiti odjednom." (Žrtva)

Roditelj: "Hmm, a da pokušaš različite tehnike učenja pa da vidiš koja ti odgovara." (Spasitelj)

Dijete: "Daa, ali sve sam već probao, svejedno mi je kako učim i dalje nemam bolje ocijene." (Žrtva)

...

Razgovor se nastavlja, roditelj nudi prijedloge, a dijete nalazi argumente "Da, ali".

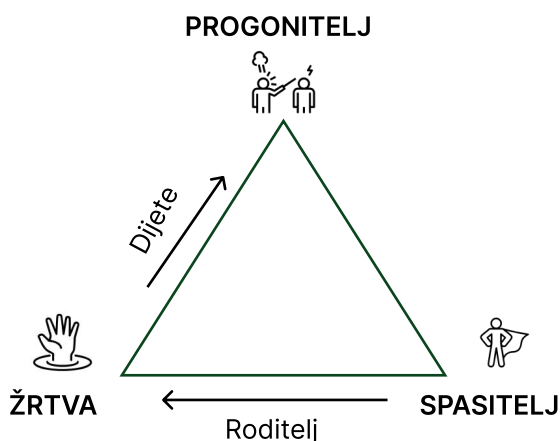
Roditelj postaje ljut i frustriran i kaže:

Roditelj: "Ne znam što da ti kažem, očito nema smisla. Ne mogu ti pomoći." (Roditelj iz pozicije Spasitelja prelazi u ulogu Žrtve, događa se obrat i komunikacije se mijenja)

Dijete: "Tvoji savjeti mi ništa ne pomažu. Grozna si mama/tata." (Dijete u obratu prelazi u ulogu Progonitelja, kritizira roditelja)

Roditelj si nakon toga misli "Kako je razgovor opet tako završio? Stalno ponavljamo istu priču."

U ovom primjeru su roditelj i dijete odigrali psihološku igru. Nakon psihološke igre obje strane odlaze s osjećajem i mislima koja im potvrđuje njihova uvjerenja o sebi, drugima ili svijetu. U ovom primjeru roditelj možda ponovno zaključuje "Što god napravio, nikako mu ne mogu pomoći.", a dijete "Drugi su krivi. Nisam ja odgovoran."



Drama trokut

Prisjetite se jedne konfliktne situacije koje se ponavlja u odnosu s vašim djetetom.



Odgovorite na pitanja:

Iz koje uloge dramskog trokuta krećete u razgovor?

Kako dolazi do obrata?

U kojoj ulozi se nalazite na kraju razgovora? Kako se osjećate?

Što bi mogli drugi puta drugačije?

3. Kako postavljamo granice?

Granice djetetu pokazuju koja su ponašanja prihvatljiva, a koja nisu. One stvaraju osjećaj sigurnosti i jasnoće jer dijete zna što može očekivati od roditelja. Roditelji su ti koji postavljaju i održavaju okvir — okvir koji se s vremenom, kako dijete raste i sazrijeva, širi i prilagođava njegovim novim sposobnostima i potrebama.

Primjeri granica:

- “Vidim da si ljut, ali nije u redu udarati brata.”
- “Sada je vrijeme za spavanje. Hoćeš li obući plavu ili žutu pidžamu?”
- “Vidim da želiš ići van s prijateljima. Isto tako, imali smo dogovor koji nisi ispoštovao. Zato ovaj vikend ne možeš ići van.”

Kada postavljamo granice važno je voditi računa o:

1. Dobi i razvojnom stupnju djeteta

- Granice postavljamo u skladu s djetetovom dobi i razvojnim stupnjem.
- Manjoj djeci trebaju jasna i jednostavna pravila, dok stariju djecu i adolescente možemo uključiti u dogovor uz jasno držanje okvira.
- Na taj način dijete uči odgovornost i samostalno donošenje odluka, a roditelj pokazuje povjerenje u njegove sposobnosti.
- Primjeri:
 - Kada želimo da adolescent pospremi sobu za vikend, možemo reći:
“Molim te da ovaj vikend pospremiš sobu. Možeš sam odabrati kada ćeš to učiniti, ali očekujem da soba u nedjelju navečer bude čista, kako smo se dogovorili.”
 - Ako četverogodišnjak u trgovini želi više različitih slatkiša, a dogovor je da može dobiti samo jedan:
“Možeš izabrati želiš li bombon ili čokoladu.”
- Ovakav način postavljanja granica koristi prividni izbor — dijete ima osjećaj kontrole, ali roditelj i dalje određuje okvir.

2. Postavljamo granice tako da se usmjeravamo na ponašanje djeteta

- „Danas ujutro nisi pospremio stol za sobom, iako sam te zamolila. Želim da ubuduće pospremiš stol za sobom. Tako ćemo imati više vremena za druženje.”

3. Dosljednosti

- Dosljednost djetetu pruža stabilnost i predvidljivost.
- Kada roditelji dosljedno reagiraju, dijete lakše uči nova ponašanja i razumije što se od njega očekuje.

4. Posljedicama za kršenje granica

- Za posljedice je važno da su logične, povezane s ponašanjem i usmjerene na učenje
- “Ako ne pospremiš igračke prije spavanja, sutra se nećeš moći igrati s njima.”
- “Vidim da si u zadnje vrijeme dobila nekoliko negativnih ocjena. Primijetila sam i da puno vremena provodiš na mobitelu. Dok ne ispraviš negativne ocjene, mobitel možeš koristiti sat vremena nakon škole.”

Pitanja za razmišljanje:

1. Kada vam je teško postaviti granicu djetetu?

2. Kada vam je lako postaviti granice?

3. Što vam je najveći izazov kod postavljanja granica?

4. Što iz ovog priručnika možete upotrijebiti kako biste lakše postavljali granice?

Literatura

1. Chapman, G., & Campbell, R. (2020). Pet jezika ljubavi djece. Verbum.
2. Transakcijskom analizom do psihološke otpornosti: Priručnik za jačanje psihološke otpornosti djece i odraslih (Gjurković, T., Knežević, T., & Borić, J.). (n.d.). Centar Proventus.
3. Levin, P. (1982). Cycle of development. Transactional Analysis Journal, 12(2).
4. Milivojević, Z., Bilban, K., Kokelj, B., Kramberger, M., Steiner, T., & Kožuh, B. (2015). Mala knjiga za velike roditelje. Psihopolis.
5. Moursund, J., Trautmann, R. L., & Erskine, R. G. (1999). Beyond empathy: A therapy of contact-in-relationship. Brunner/Mazel.
6. Stewart, I., & Joines, V. (2011). Savremena transakciona analiza. Psihopolis.
7. Interni materijali udruge CeZaM Zaprešić

