

KAKO RAZUMJETI DJEČJA NEPOŽELJNA PONAŠANJA: MALI VODIČ ZA RODITELJE

Ovaj letak izrađen je u sklopu projekta **Obitelj u središtu rane intervencije** koji provodi Hrvatska udruga za ranu intervenciju u djetinjstvu - HURID u partnerstvu s Centrom za djecu Zagreb - podružnica Laduč, Dječjim vrtićem Ciciban iz Velike Gorice i Udrugom roditelja djece i osoba s invaliditetom *Mali princ*.

Projekt se provodi od 1. svibnja do 31. prosinca 2025. uz financijsku podršku Zagrebačke županije, a glavni cilj projekta je unaprijediti sustav podrške za djecu s razvojnim rizicima i teškoćama i njihove obitelji u Zagrebačkoj županiji kroz tri grupe aktivnosti:

- **osnaživanje kapaciteta udruga i ustanova koje na području Zagrebačke županije** pružaju usluge rane intervencije u djetinjstvu, kako bi se unaprijedile njihove profesionalne vještine u radu s djecom i obiteljima, potaknula međusektorska suradnja i povećala dostupnost usluga
- **izravno osnaživanje roditelja i djece s teškoćama u razvoju**
- **senzibilizaciju stručne i šire javnosti** o izazovima roditeljstva djece s razvojnim rizicima i teškoćama



NEPOŽELJNA PONAŠANJA

Nepoželjno ponašanje je svako ponašanje djeteta koje se ponavlja i ometa njegovo učenje, igru ili odnose s drugima. U nepoželjna ponašanja ubrajamo sva ponašanja štetna za dijete (npr. samoozljeđivanje), druge (udaranje, vikanje i sl.) ili okolinu (bacanje predmeta, uništavanje stvari i sl.), ponašanja koja značajno ometaju svakodnevne aktivnosti djetetu i drugima (stereotipna ponašanja, odbijanje suradnje, povlačenje i sl.) te ponašanja koja su neobična okolini i disfunkcionalna (određeni dugački rituali, svlačenje u javnosti i sl.).

Takva ponašanja nisu znak „neodgojenosti“, nego poruka da dijete treba dodatnu podršku, razumijevanje i smjernice odraslih. Ponašanje je **način na koji dijete komunicira ono što još ne može reći riječima**.

Kod djece s razvojnim rizicima i odstupanjima, nepoželjna ponašanja često su povezana s **teškoćama u komunikaciji** (dijete ne može izraziti potrebu, nelagodu ili osjećaj), **senzornom preosjetljivošću**, **otežanom regulacijom emocija i impulsa**, **promjenama ustaljenih rutina** i nepredvidivošću te **očekivanjima okoline** iznad trenutnih djetetovih mogućnosti. Mnoga ponašanja koja okolina može doživjeti „neobičnima“ ili „ometajućima“ imaju važnu funkciju za dijete, poput samoregulacije, smanjenja stresa, senzorne obrade ili komunikacije potreba. Stereotipna i ponavljajuća ponašanja često imaju regulacijsku i zaštitnu ulogu te se ne smatraju problemom sama po sebi, osim ako su opasna ili izrazito ograničavaju djetetovo funkcioniranje. **Cilj podrške nije uklanjanje takvih ponašanja, već razumijevanje njihove funkcije i pomoć djetetu u razvoju dodatnih strategija samoregulacije i komunikacije.**

UTJECAJ NA RODITELJE

Nepoželjna ponašanja kod roditelja vrlo često izazivaju frustraciju, iscrpljenost i nesigurnost u vlastite sposobnosti. Takva ponašanja **nerijetko su preplavljujuća ne samo za djecu, nego i za roditelje**. Roditelji se mogu pitati gdje griješe ili što učiniti. **Važno je znati da su takvi osjećaji sasvim normalni, nisu znak nekompetentnosti roditelja i dio su odrastanja svakog djeteta.** Također, dijete s roditeljima dijeli svoje najljepše i najteže trenutke upravo zato jer se s njima osjeća sigurno. Nepoželjna ponašanja nisu napad na autoritet roditelja, već nespretan pokušaj djeteta da izrazi svoje želje i potrebe.



KAKO RODITELJ MOŽE PODRŽATI SVOJE DIJETE?

Kako bi roditelj mogao podržati svoje dijete, neophodno je da razumije sebe i svoje ponašanje kada osjeća preplavljenost, iscrpljenost, sumnju u sebe, krivnju ili sram. Važno je prepoznati da su izazovna ponašanja **teška i za roditelja i za dijete** (ali nisu trajna i nepromjenjiva), da **roditelji uče zajedno sa svojim djetetom**, da je ponašanje **poruka, a ne napad na roditelja** te da **roditelji imaju pravo na podršku** (traženje pomoći nije znak slabosti, već brizi).

Kad se pojavi nepoželjno ponašanje, važno je pokušati ostati smiren, uključen i promatrati što se događa. Pri tome pomaže dosljednost pri provedbi pravila i uvođenju novih te svijest o tome da pravila mogu izazvati otpor i ljutnju djece. Djeca uče u poznatim situacijama pa je dobro poučavati dijete u okviru svakodnevnih rutina (obroka, igre i sl.).

PREPORUKE ZA PODRŠKU DJETETU

- **promatrajte rutine** – primijetite kada i gdje se javljaju nepoželjna ponašanja
- **prepoznajte uzrok** – pokušajte shvatiti što dijete želi izraziti ili izbjeći
- **prilagodite prostor i aktivnosti** – smanjite stimulanse, izaberite mirnija mjesta gdje vam je lakše uspostaviti osjećaj kontrole
- **postupna promjena** – uvodite nove odluke i aktivnosti polako, a kada je moguće, ponudite djetetu izbor
- **zamjena ponašanja** – ponudite prihvatljive alternative nepoželjnom ponašanju i pohvalite dijete
- **suradnja s djetetom** – razgovarajte u mirnom trenutku, budite dosljedni i smireni



MALI KORACI ZA VELIKE PROMJENE U DJETETOVU PONAŠANJU

U skladu sa zahtjevima određene situacije, roditelj može primijeniti **sljedeće tehnike modifikacije ponašanja**:

- **promjena okoline** – smanjite stimulaciju, postupno uvodite i kontrolirajte okolinske podražaje
- **gašenje nepoželjnog ponašanja** – dosljedno pokazujte nezainteresiranost za neželjeno ponašanje, u slučajevima kada je poznato da je funkcija ponašanja dobivanje pažnje osoba iz okoline, i uvijek kao dio plana podrške koji uključuje i podučavanje zamjenskog ponašanja
- **time-out** – uvedite kratki odmor (prekid aktivnosti) prije nego se nepoželjno ponašanje javi
- **jasne zabrane** (npr. „ne“ ili „stani“) – kratko i jednoznačno izricanje zabrana pri pojavi aktivnosti koja je opasna i neprimjerena, uz uvjet da dijete uistinu razumije značenje tih riječi; „ne“ posebno čuvati za opasne situacije, ne koristiti ga prečesto jer će izgubiti značenje za dijete
- **posljedice ponašanja** – svako ponašanje ima posljedicu; nagradite primjereno ponašanje, a izostavite nagradu kod neželjenog ponašanja
- neželjeno ponašanje će se „ugasiti“ samo ako naučimo dijete da ga zamijeni drugim, primjerenim ponašanjem: **pohvalite dijete kada se primjereno ponaša, jer tako ono dobiva snažnu povratnu informaciju što odrasli od njega čekuju**

Ne zaboravite!

Odgoj djeteta, osobito djeteta s teškoćama u razvoju, nije put koji se treba prolaziti u samoći. Kao što kaže lijepa afrička poslovice - *potrebno je cijelo selo da bi se odgojilo dijete*, dijete raste i napreduje uz mrežu podrške koju čine obitelj, stručnjaci i cijela zajednica.

U teškim trenucima, među kojima su i nepoželjna ponašanja, traženje podrške nije znak slabosti, nego brižnosti, snage i ljubavi prema djetetu i prema sebi. Svakome je ponekad potrebna podrška.

