

KAKO DA OSTANETE POVEZANI SA DETETOM U IZAZOVNIM TRENUCIMA

Praktični primeri za nestrpljenje, frustraciju i otpor

Autorka: **Dragana Aleksić**

E-book **Kako da ostanete povezani sa detetom u izazovnim trenucima** je autorsko delo i kao takvo zaštićeno Zakonom o autorskim i srodnim pravima. Svako neovlašćeno preuzimanje, kopiranje, umnožavanje delova materijala ili u celosti, stavljanje u promet, postavljanje na društvene mreže, sajtove ili na bilo koji server koji bi ga učinio dostupnim drugim osobama, smatra se povredom autorskih prava i kažnjivo je zakonom. Čitanjem ovog materijala saglasni ste da poštujete navedeno.

Copyright © 2025 Dragana Aleksić

Sva prava zadržana. Sva prava pripadaju nosiocu autorskog prava.

Dragi roditelji,

Praznici sa sobom nose toplinu, očekivanja i mnogo zajedničkog vremena kod kuće.

Ali, upravo tada deca često pokazuju pojačane emocije, nestrpljenje, otpor, frustraciju, razočaranje i samim tim veću potrebu da se povežu sa nama.

Sve ovo je potpuno normalno, a kada se roditelji unapred pripreme i očekuju ovakve reakcije, biće im lakše da ostanu smireni i adekvatno odgovore.

Rečenice koje slede pomažu vam da ostanete oslonac detetu, ali i da umire vas, jer nude drugačiju perspektivu od one koju ste možda navikli da vidite.

Važno je da znate — rečenice same po sebi nisu svemoguće. Njihova snaga je u vašem tonu, prisustvu i načinu na koji pratite dete kroz emocije.

Zašto ove rečenice i pitanja daju rezultat:

- ne negiraju emociju niti umanjuju njenu jačinu
- daju detetu osećaj da je viđeno i da ga razumemo
- nema kritike - usmerene su ka saradnji, čime se smanjuje otpor



NESTRPLJENJE

Kod nestrpljenja, već i jednostavna saosećajna konstatacija trenutne situacije, detetu šalje jasnu poruku: vidim da ti je teško, čujem da želiš odmah, razumem da ti je čekanje naporno.

Kada dete dobije poruku da ga vidimo, čujemo i razumemo njegovu potrebu, to mu često bude dovoljan signal da prestane da nas „doziva“ izazovnim ponašanjem.

Istovremeno, dok izgovaramo ove rečenice, menja se i naš unutrašnji doživljaj detetovog ponašanja — umesto da ga doživimo kao bezobrazluk ili manipulaciju, vidimo potrebu.

Frazom „teško je“ pokazujemo razumevanje i saosećanje:

- Teško ti je da sačekaš da mama završi razgovor.
- O, baš je teško biti strpljiv kada nešto želiš odmah.
- Tu sam, čujem da me zoveš.
- Ti hoćeš da se igramo, a ja sada hranim bebu — teško je čekati i deliti mamu.
- Želiš igračku sa kojom se igra seka. Ponekad je baš teško čekati svoj red.
- Verujem da je teško kada moraš da čekaš.
- Čujem te, čujem da želiš da dođem odmah.
- Znam da želiš da krenemo odmah kod bake i deke.
Šta možemo da radimo dok čekamo da dođe pravo vreme?
- Treba ti mama/tata odmah. Tu sam!



FRUSTRACIJA

Frustracija se javlja kada dete pokušava nešto da uradi, a to mu ne polazi za rukom, kada nešto želi a to ne dobija, ili kada je preplavljeno obavezama i aktivnostima, a zapravo mu je potreban mir i slobodna igra.

Kod mlađe dece (ispod 4 godine) frustracije mogu biti veoma burne, ali ako na vreme odgovorimo na adekvatan način, često možemo pomoći da početno uznemirenje ne preraste u „buru“.

- Vidim da te ovo sada baš muči/nervira. Hoćeš da napravimo malu pauzu, pa da probaš opet?
- Naljutio si se što igračke neće da stoje tako kako si ih postavio. Šta možemo da uradimo da više ne padaju?
- Rekla bih da ti sada treba malo mira. Danas je stvarno svega bilo previše, možda si zato uznemiren.
- Možeš li da mi pokažeš ili kažeš šta ti sada najviše smeta, pa da prestanemo to da radimo.
- Ispričaj mi šta ti se nije svidelo danas, pa si toliko tužan/ljut/besan. (recite onu emociju koju prepoznajete)
- Čini mi se da ti je sada svega previše. Da li bi ti prijalo da ostanemo kod kuće?
- Verujem da je teško da ideš u goste kada bi se radije igrao novim igračkama. Da li bi ti bilo lakše ako se dogovorimo da odemo samo na kratko?
- Danas smo išli na sto strana! Razumem da ti treba malo vremena da se umiriš. Evo, možemo samo da sedimo i čutimo neko vreme.



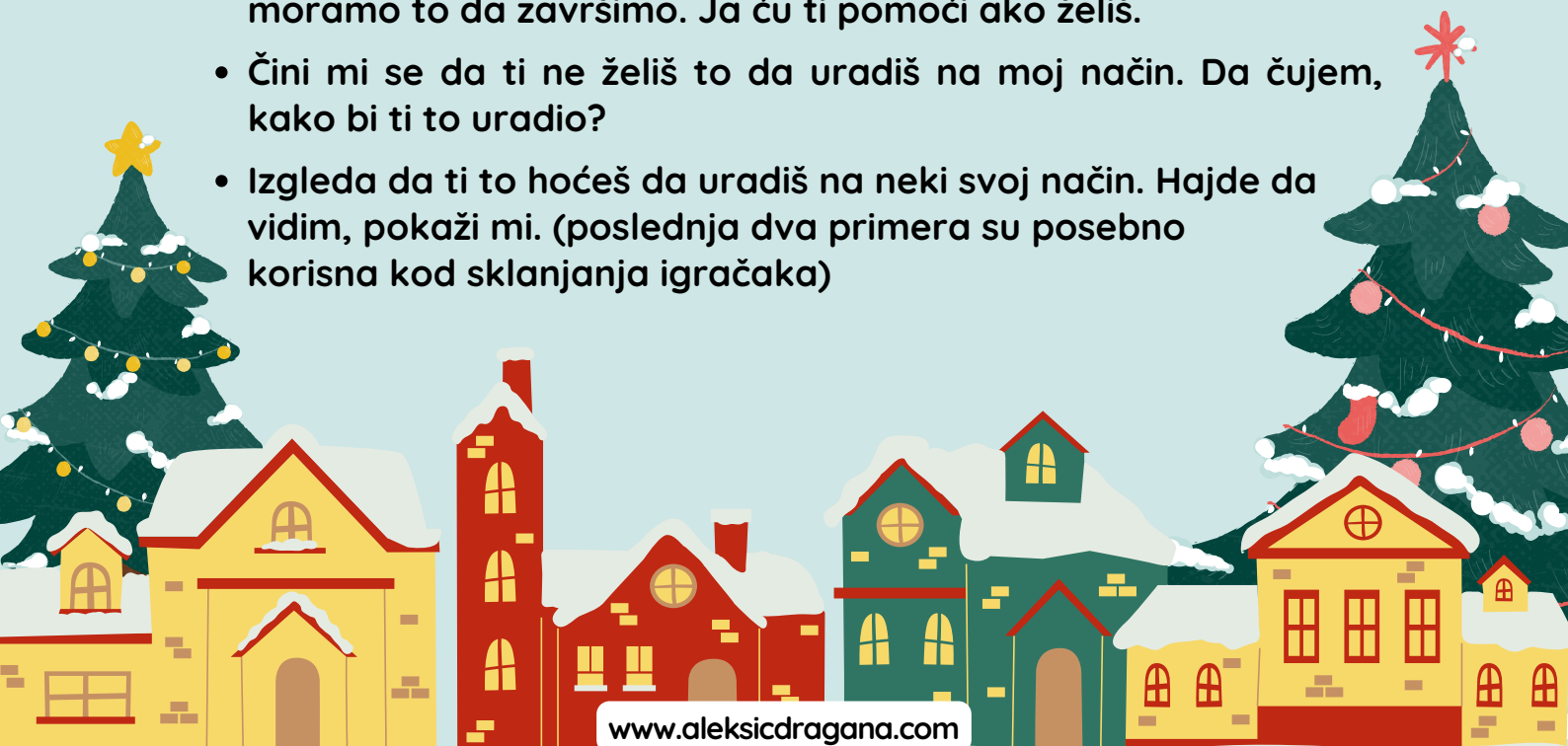
OTPOR

Otpor se često javlja kada dete ima osećaj da nema nikakvu kontrolu u toku dana ili nekog dužeg vremenskog perioda. To je posebno izraženo kod dece koja su nedavno dobila batuu ili seku, krenula u jaslice ili vrtić, ili doživela neku veću promenu, poput selidbe, na primer. Takođe, ako dete prečesto dobija odgovor „Ne“ za sve što traži ili radi, otpor će biti češći i burniji.

Imajte u vidu da ovako formulisane rečenice i pitanja prvenstveno imaju za cilj da umire dete, a ne da ono zaista donosi odluke o kojima treba da odlučuju odrasli.

Kada se emocije stišaju, dete će lakše sarađivati ili prihvatiti neku vašu odluku sa manje otpora.

- Čujem da ti se ovo sada ne radi. Ponekad moramo da radimo i ono što ne želimo.
- Radije bi da odlučiš sama, je li tako? U redu, evo možeš da izabereš između ... i (konkretno imenujte koji su izbori u pitanju, uvek ponudite samo dve mogućnosti i samo ono što je vama zaista prihvatljivo)
- Čujem tvoje NE. Sačekaćemo malo da se smiriš, pa ćemo se onda dogovoriti. Važi?
- Ti želiš jedno, a ja drugo. Hmm, šta misliš da li ćemo uspeti da nađemo rešenje koje i tebi i meni odgovara?
- Razumem da ti se ne dopada da sada to radimo. Ali svakako moramo to da završimo. Ja ću ti pomoći ako želiš.
- Čini mi se da ti ne želiš to da uradiš na moj način. Da čujem, kako bi ti to uradio?
- Izgleda da ti to hoćeš da uradiš na neki svoj način. Hajde da vidim, pokaži mi. (poslednja dva primera su posebno korisna kod sklanjanja igračaka)



RAZOČARANJE

Deci nije lako da se nose sa razočaranjem. Ona često ne umeju da prepoznaju emociju, da je imenuju i izraze na način koji bi odrasli želeli. Nekada se razočaranje pokaže kroz tugu, a nekada kroz ljutnju, bes ili frustraciju.

Detetu je tada najvažnije da dobije poruku da je u redu osećati to što oseća i da u toj emociji nije samo.

- Vidim da ti je krivo što plan nije ispao kako si želeo. Teško je, znam. Mogu li da ti pomognem da ti bude lakše?
- Čini mi se da si se razočarao što u paketiću nije bilo ono što si želeo. Ponekad dobijemo ono što želimo i to je baš lepo. A ponekad ne dobijemo — i to nas rastuži. Razumem te potpuno.
- Nisi dobio to što si želeo — i vidim da ti je teško. Znam da razočaranje boli. U redu je da budeš tužan/ljut. Biće sve u redu kada te tuga/ljutnja prođe. Hoćeš li da te zagrlim da ti bude lakše? (uvek imenujte onu emociju koju zaista vidite kod deteta)
- Znam da je razočaravajuće kada ne dobiješ to što hoćeš. Danas je jednostavno tako ispalo. Žao mi je.



ISKRENO INTERESOVANJE

Iskreno interesovanje je jedan od najbržih načina za povezivanje. Kada roditelji pokazuju interesovanje za ono što dete radi i što ga zanima/okupira, ono oseti da je viđeno u onome što je njemu važno. Tada se njegov nervni sistem umiruje, a odnos se produbljuje.

Postavljajte pitanja kao kada biste pitali prodavca o proizvodu koji želite da kupite. Da, zaista je toliko jednostavno.

- Primetila sam da se često igraš ove igre poslednjih dana. Hoćeš li da mi pokažeš kako se igra?
- Ispričaj mi šta ti je zanimljivo u tom crtaću. Koji lik ti je omiljen? Šta on to radi/govori, pa ti je zabavan?
- Izgleda da ti mnogo znači ova igračka. Šta ti se sviđa kod nje? Na koje sve načine možeš da se igraš njom?
- Čini mi se da si ponosan na ono što si napravio. Pokaži mi kako si uspeo da složiš tako kocke/nacrtaš te životinje/obojiš bojanku. Šta je bilo najteže? A šta ti je bilo najlakše?



Iako mi odrasli težimo tome, praznici ne traže savršenstvo, već svesnu prisutnost. Kada dete u vašim rečima i tonu oseti razumevanje, ono lakše prolazi kroz snažne emocije — a vaš odnos postaje jači iz dana u dan.



REČ-DVE O MENI

Ja sam Dragana Aleksić, Family Coach

Svoje znanje iz različitih koučing edukacija, NLP-a, brojnih edukacija iz pozitivnog pristupa vaspitanju i svesnog roditeljstva, razvoja mentalnog sklopa, kao i dugogodišnje iskustvo kao kouč, primenila sam na porodične teme, pre svega na **pozitivnu i efikasnu komunikaciju** roditelja i dece.

Moja uloga kao kouča je profesionalna podrška na putu ka rešenjima za svakodnevne situacije i izazove sa kojima se danas suočava savremena porodica.

Ovu podršku realizujem onlajn kroz svoje autorske programe **Emotivni detoks** (rad na sebi) i **Umetnost komunikacije sa decom** (konsultacije za roditelje).

Na mom sajtu www.aleksicdragana.com dostupni su vam i brojni tekstovi na ove teme. Ukoliko želite da se informišete o individualnom radu možete mi pisati na: **dragana.familycoach@gmail.com**.

Autorka sam četiri elektronske knjige: **Umetnost komunikacije sa decom**, **200 igara za decu i roditelje**, **Budi najbolji roditelj svom detetu**, **Granice - kada, kako, zašto** i prve porodične društvene igre na našem tržištu – **Igralice**. Više o ovim proizvodima možete pročitati na mom sajtu ili mi poslati upit mejlom.



Praktičan vodič za svakodnevnu komunikaciju sa detetom — kako prilagoditi način na koji govorimo da bi nas dete zaista čulo, razumelo i lakše sarađivalo.

Sadrži ono što je roditeljima najvažnije da znaju o postavljanju granica sa preko 60 konkretnih primera iz prakse.



Podrška roditeljima koji žele da se povežu sa detetom, brzo i lako uspostave saradnju i jačaju odnos uz igre, ali im nedostaju ideje.

Kompletnan vodič za roditelje kako da podrže emocionalni razvoj deteta. E-priručnik uključuje i dodatne materijale za dete koji olakšavaju usvajanje novih navika

