

**Emocionalne potrebe djeteta
- koliko su važne i koje su
posljedice njihovog zanemarivanja?**

Naslov: Emocionalne potrebe djeteta
- koliko su važne i koje su
posljedice njihovog zanemarivanja?

Nakladnik: Centar Tić Rijeka

Autorica: Tamara Žakula

Tisak: Tiskara Sušak

Naklada: 200 primjeraka

CIP zapis dostupan u računalnom katalogu
Sveučilišne knjižnice Rijeka pod brojem
150529087.

ISBN: 978-953-58010-6-1.

Rijeka, 2023.

Emocionalne potrebe djeteta
- koliko su važne i koje su
posljedice njihovog zanemarivanja?



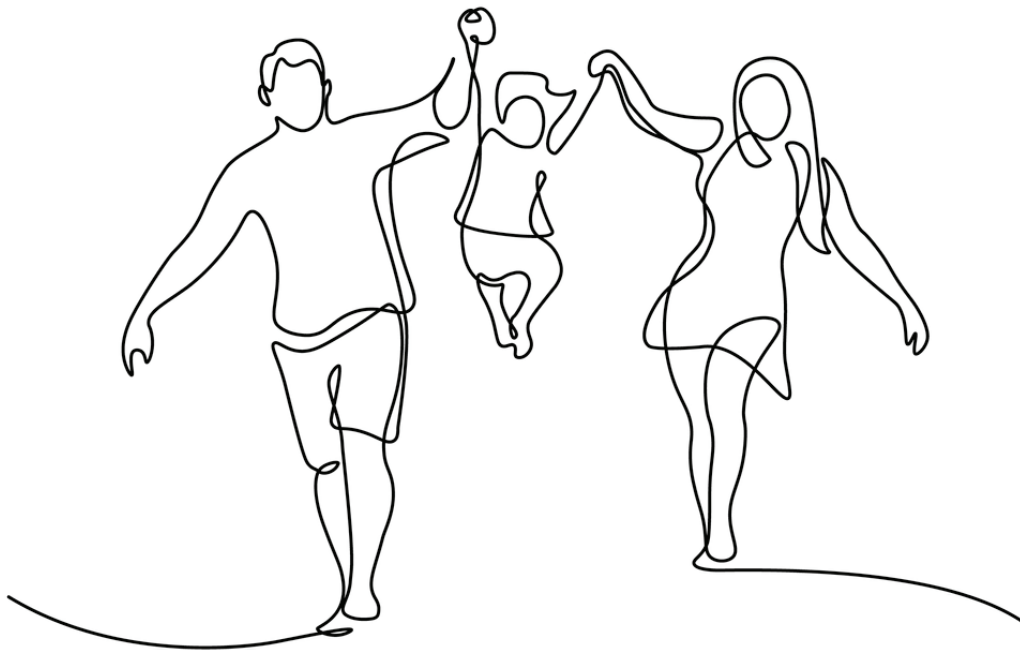
GRAD RIJEKA



primorsko
županija **goranska**

SADRŽAJ

Uvod.....	5
Svaka emocija ima svoju emocionalnu potrebu.....	7
Što je emocionalno zanemarivanje?.....	12
Kako emocionalno zanemarivanje utječe na djecu?.....	21
Kako prepoznati emocionalno zanemarivanje kod djece?	30
Zašto neki roditelji emocionalno zanemaruju djecu?	33
„Dovoljno dobri“ roditelji	41
Literatura	48



UVOD

Nijedan roditelj ne može biti savršen niti se to od njega očekuje. Većina je roditelja dobronamjerna i čini najbolje što zna i može, no čak i najdobronamjerniji roditelji ne reagiraju uvijek savršeno i mogu nenamjerno i u neznanju naštetiti svojoj djeci ne odgovarajući dovoljno na njihove emocionalne potrebe. Razlozi tomu mogu biti različiti. Neki roditelji jednostavno nemaju dovoljno razvijenu emocionalnu svijest, razumijevanje i/ili znanje o tome što njihovo dijete treba, neki su suočeni s teškim životnim okolnostima zbog kojih su preokupirani vlastitim brigama, a neki su i sami odrastali u teškim uvjetima pa im je zbog toga narušen kapacitet za brigu o djeci. Međutim, kada je dijete kroz duže vrijeme kontinuirano lišeno emocionalne podrške i potvrđivanja od strane roditelja to na njega može ostaviti značajne posljedice. To se događa kada se djeca izražavaju, a roditelji ih ne mogu istinski čuti, kada djeca trebaju emocionalnu podršku, ali je ne dobiju, kada pokušaju podijeliti svoju radost sa svojim roditeljima i naiđu na nerazumijevanje. Na taj način djeca uče da su njihovi osjećaji nepoželjni. Jer kad roditelji ignoriraju, skrivaju ili omalovažavaju osjećaje svojeg djeteta, čak i samo suptilno, oni ga tada nenamjerno uče kako potisnuti vlastite emocije i emocionalne potrebe, a to je lekcija koju dijete usvoji za cijeli život. Iako se događa vrlo suptilno i *ispod radara* u većini obitelji ipak ostavlja posljedice na dijete.

Riječ je o emocionalnom zanemarivanju djece, temi o kojoj se malo govori i koja nije dovoljno prepoznata. S obzirom na to da se radi o propustu u emocionalnoj skrbi ili nedostatku pažnje i brige prema djetetu, dakle nečemu što je „nevidljivo“, emocionalno zanemarivanje ostalo je u sjeni „vidljivog“ zlostavljanja, bez obzira na to što je

to jedan od najčešćih oblika zanemarivanja djece. Iako često nije vidljivo kao fizičko ili seksualno zlostavljanje, emocionalno zanemarivanje ostavlja duboke posljedice na mentalno zdravlje djece. Upravo zbog toga što se radi o roditeljskom ponašanju koje je izostalo i nije se dogodilo, rijetko se pamti tijekom odrastanja i teže ga je prepoznati, čak i odraslima koji su ga doživjeli u djetinjstvu. Jer naše oči ne mogu vidjeti stvari koje se nisu dogodile, a naš ih mozak ne može registrirati. Kako bi se prevenirale dalekosežne posljedice te zaštitilo djetetovo zdravlje i dobrobit važno je pravovremeno prepoznati emocionalno zanemarivanje u djetinjstvu.

U ovom priručniku opisane su osnovne emocionalne potrebe djeteta tijekom odrastanja i njihova važnost te što se događa kada roditelji i skrbnici zanemaruju te potrebe. Opisan je fenomen emocionalnog zanemarivanja, kako se manifestira, zašto do njega dolazi odnosno koji su faktori rizika koji povećavaju vjerojatnost emocionalnog zanemarivanja te koje su njegove posljedice. Također, dane su smjernice roditeljima kao podrška u osvještavanju i prepoznavanju njihove važnosti i uloge u zadovoljavanju emocionalnih potreba djeteta, kako bi osigurali zdrav emocionalni razvoj djeteta.

SVAKA EMOCIJA IMA SVOJU EMOCIONALNU POTREBU

Emocije su sastavni dio ljudskog iskustva i one imaju važnu ulogu u našem emocionalnom, mentalnom i fizičkom blagostanju. Svaka je emocija signal koji nam ukazuje da nešto unutar nas zahtijeva pažnju i zadovoljenje te nas potiče na akciju kako bismo postigli emocionalnu ravnotežu i dobrobit. Dakle, svaka emocija koju osjećamo ima svoju dublju emocionalnu potrebu koja stoji iza nje.

Emocije su intenzivna, kratkotrajna iskustva koja se javljaju kao odgovor na određene događaje, dok su **osjećaji** subjektivna interpretacija i svjesni doživljaji emocija.

Emocionalne potrebe su unutarnji zahtjevi koji proizlaze iz naših emocija i koje se ispunjavaju ili ostaju neispunjene, što dalje utječe na naš emocionalni doživljaj. Njihovo razumijevanje može nam pomoći da bolje upravljamo svojim emocijama i razvijemo zdrave strategije suočavanja. Kada su one zadovoljene osoba je emocionalno uravnotežena, osjeća se ispunjeno, sigurno i zadovoljno.

Kako su emocionalne potrebe povezane s različitim emocijama koje osjećamo?

Emocionalne su potrebe individualne i mogu se razlikovati među ljudima. One su odraz osobnosti pojedinca, iskustava koje proživljava, vrijednosti koje ima i okoline u kojoj se nalazi. Samim time, emocionalne su potrebe podložne promjeni tijekom vremena pa ono što je nekome važno i ispunjava ga u jednom periodu života može se promijeniti u drugom periodu, okolnostima ili situaciji u kojoj se nalazi. Iako se emocionalne potrebe koje proizlaze iz određene emocije mogu razlikovati kod svakog čovjeka, postoje neke zajedničke karakteristike koje se često javljaju kod većine ljudi.

- **Sreća i radost ~ potreba za povezanošću, ljubavlju i prihvaćanjem**

Kada osjećamo sreću i radost, emocionalna potreba koja se obično krije iza toga je potreba za povezanošću i želja da sreću podijelimo s drugima. Ljudi su društvena bića i veze s drugima su važne pa osjećaj sreće često proizlazi iz osjećaja povezanosti, ljubavi i podrške koje dobivamo od drugih ljudi. Međutim, sreća nije isključivo vezana za druge ljude i može se javiti kao rezultat osobnih postignuća i unutarnjeg zadovoljstva.

- **Tuga i tjeskoba ~ potreba za podrškom, utjehom ili razumijevanjem**

Tuga je često znak da postoji neka vrsta razdvajanja ili gubitka (drage osobe, ljubimca,...) dok osjećaj tjeskobe može proizaći iz nesigurnosti i nepredvidivosti. Kada osjećamo tugu, tjeskobu ili emocionalnu bol javlja se potreba za podrškom, razumijevanjem, suosjećanjem i utjehom od drugih. Osjećaj da nam je pružena podrška može nam pomoći da se lakše nosimo s teškim emocijama.

- **Ljutnja ~ potreba za kontrolom ili izražavanjem granica**

Ljutnja često proizlazi iz osjećaja da su naše granice prekršene ili da nemamo kontrolu nad situacijom. Emocionalna potreba koja se krije iza ljutnje može biti potreba za izražavanjem granica ili vraćanjem osjećaja kontrole. Osjećamo se preplavljeni ili neshvaćeni te želimo postaviti granice ili izraziti svoje potrebe kako bismo se osjećali sigurnije i bolje kontrolirali situaciju.

- **Strah ~ potreba za sigurnošću i zaštitom**

Kada osjećamo strah, emocionalna potreba koja se javlja je potreba za sigurnošću. Strahovi nas upozoravaju na opasnost i potiču na traženje sigurnosti i zaštite. Osiguravanje sigurnog okruženja i podrške od drugih ljudi može nam pomoći da zadovoljimo tu potrebu za sigurnošću.

Osnovne emocionalne potrebe djeteta: temelj za njegov razvoj i sreću

U odgoju djeteta roditelji su često fokusirani na njegove fizičke potrebe kao što su hrana, odjeća i sigurnost. Međutim, jednako je važno shvatiti i zadovoljiti emocionalne potrebe djeteta kako bi se razvilo u emocionalno zdravu i sretnu osobu. Potrebe djece su individualne i mogu varirati ovisno o dobi, razvojnoj fazi i temperamentu, a u nastavku su navedene neke osnovne emocionalne potrebe djeteta i njihova važnost.

● **Sigurnost i povezanost**

Kroz iskustvo stabilne roditeljske brige u prvim godinama života dijete razvija temeljno povjerenje, emocionalnu sigurnost i povezanost s roditeljima. To mu pruža osnovu za razvoj povjerenja, istraživanje svijeta u kojem živi te izgradnju zdravih međuljudskih odnosa. Kada se osjeća sigurno, dijete razvija samopouzdanje i osjećaj stabilnosti te je otvoreno prema novim iskustvima.

● **Ljubav i pažnja**

Dijeljenje kvalitetnog vremena s djetetom u kojem mu roditelj iskazuje ljubav i pruža pažnju (kroz dodir, zagrljaj, osmijeh ili riječi podrške) može imati snažan utjecaj na djetetov osjećaj samopoštovanja i sigurnosti. Također, na taj se način stvara zdrava emocionalna povezanost koja djetetu pomaže da se osjeća voljeno i prihvaćeno.

● **Prihvatanje i podrška**

Dijete ima potrebu osjećati da ga roditelj razumije, prihvaća i podržava, njega kao osobu sa svim osjećajima, interesima i postignućima. Roditelji koji prihvaćaju sve djetetove emocije, bez obzira kakve one bile, pomažu mu razviti emocionalnu inteligenciju dok podrška djetetovim interesima i postignućima djetetu pruža samopouzdanje i osjećaj vrijednosti.

- **Samostalnost i autonomija**

Roditelji koji potiču inicijativu i samostalnost djeteta, u skladu s njegovom dobi, osiguravaju prostor i podršku za istraživanje svijeta i donošenje vlastitih odluka te pružaju djetetu mogućnost stjecanja vještina donošenja odluka i upravljanja emocijama. Na taj način potiču razvoj samopouzdanja i osjećaja kontrole nad vlastitim životom.

- **Emocionalno izražavanje**

Jedna od osnovnih emocionalnih potreba djeteta je mogućnost izražavanja osjećaja. Djetetu treba prostor i podrška kako bi izrazio radost, tugu, ljutnju ili strah na siguran način. Kada ima dozvolu da izrazi svoje emocije bez osuđivanja ili omalovažavanja, ono stječe vještine emocionalne regulacije i razumijevanja svojih osjećaja. To mu omogućava da se osjeća prihvaćeno i nauči kako komunicirati i izraziti svoje potrebe na emocionalno zdrav način.

- **Stabilnost i predvidljivost**

Djeca trebaju stabilno i predvidljivo okruženje kako bi se osjećala sigurno i razvijala povjerenje u svijet oko sebe. Rutine, jasne granice i dosljednost u ponašanju roditelja pružaju djetetu osjećaj sigurnosti i predvidljivosti što je osnova za njegov zdrav razvoj.

Zašto su emocionalne potrebe važne?

Osnovne emocionalne potrebe djeteta igraju ključnu ulogu u njegovu emocionalnom razvoju i sreći. Kada roditelji osvijeste i zadovolje ove potrebe, osiguravaju preduvjet da dijete odraste u emocionalno zdravu osobu.

Kada su djetetove emocionalne potrebe zadovoljene ono se osjeća voljeno, važno i vrijedno, osjeća se povezano s roditeljima i/ili skrbnicima što mu daje osjećaj sigurnosti, a samim time ga motivira da istražuje svijet oko sebe, uči i razvija svoje potencijale i vještine te postiže uspjehe. Sve to stvara temelj samopouzdanja djeteta i izgradnje pozitivne slike o sebi te mu pomaže da se bolje suočava s izazovima života i prevladava poteškoće. Također, dijete tako stječe bolje razumijevanje sebe i drugih, ima veću empatiju, uči kako izražavati emocije na prikladan način, kako se nositi sa stresom te kako se povezivati i uspostaviti zdrave odnose s drugima. Samim time sklonije je izgradnji zdravih i podržavajućih odnosa s vršnjacima, učiteljima i drugim autoritetima, što mu pomaže u socijalnom i emocionalnom rastu. Sve to potiče njegovu emocionalnu otpornost jer kada se osjeća sigurno, voljeno i prihvaćeno dijete je manje podložno razvoju tjeskobe, depresije i drugih emocionalnih i psiholoških poteškoća.

I na kraju, dijete čije se emocionalne potrebe zadovoljene na prikladan način ima veću vjerojatnost živjeti sretan i ispunjen život.

ŠTO JE EMOCIONALNO ZANEMARIVANJE?

Emocionalno zanemarivanje djeteta odnosi se na kontinuirani nedostatak ili nedovoljno pružanje emocionalne pažnje, ljubavi i podrške koju djeca trebaju od svojih roditelja i skrbnika tijekom ranog perioda odrastanja kako bi odrasla u emocionalno zdrave odrasle osobe.

Emocionalno zanemarivanje ne događa se zato što je roditelj povremeno ometen, već se radi o trajnom obrascu ponašanja koji ne zadovoljava djetetove emocionalne potrebe.

Važno je naglasiti da emocionalno zanemarivanje često nije namjerno, već se javlja kao posljedica roditelja koji nisu u stanju pružiti emocionalnu podršku svojoj djeci. Ponekad se događa zbog nedostatka znanja i razumijevanja o tome što dijete treba i kako mu pružiti podršku. Roditelji mogu biti pažljivi i puni ljubavi, ali iz neznanja ili zbog vlastitog iskustva emocionalnog zanemarivanja tijekom djetinjstva, mogu propustiti u dovoljnoj mjeri odgovoriti na djetetove emocionalne potrebe.

Bez obzira na uzrok, emocionalno zanemarivanje može imati dugoročne posljedice na djetetovo zdravlje i dobrobit, stoga ga je važno prepoznati i intervenirati na vrijeme.

Emocionalno zanemarivanje može se događati u obiteljima svih socioekonomskih skupina, rasa i kultura.

Svi oblici emocionalnog ugrožavanja dječje dobrobiti često su pogrešno smatrani manje važnim i prisutnim od drugih oblika ugrožavanja, poput fizičkog nasilja. Međutim, istraživanja pokazuju kako je upravo percipirana roditeljska emocionalna odbačenost odgovorna za mnoga rizična ponašanja kao što su ovisnost o psihoaktivnim tvarima i delinkvencija u adolescenciji, a uz to ima najveći utjecaj na dugoročno psihološko funkcioniranje osobe.

Emocionalno zanemarivanje može biti kronično, tj. trajati tijekom cijelog djetinjstva, ili se može dogoditi tijekom kraćeg perioda u kojem su roditelji pod stresom ili bolesni ili se nalaze u drugim opterećujućim životnim situacijama zbog kojih su ometeni u prepoznavanju emocionalnih i drugih potreba djeteta.

Razlika između emocionalnog zanemarivanja i emocionalnog zlostavljanja

Iako je često vrlo teško odrediti granice između emocionalnog zlostavljanja i emocionalnog zanemarivanja djece jer oba fenomena obuhvaćaju nanošenje emocionalne štete djetetu, ipak postoje značajne razlike među njima.

Emocionalno zlostavljanje djeteta odnosi se na namjerno ili nenamjerno nanošenje emocionalne štete djetetu od strane roditelja, skrbnika ili druge osobe. To može uključivati stalne verbalne uvrede, ponižavanje, prijetnje, ismijavanje i manipulaciju djetetovim osjećajima, konstantno kritiziranje i prebacivanje krivnje na dijete, postavljanje nereálnih očekivanja, kontroliranje djeteta, odbijanje pružanja ljubavi i podrške.

Emocionalno zanemarivanje je, na neki način, suprotno od „vidljivog“ zlostavljanja djeteta. I dok emocionalno zanemarivanje predstavlja nešto što su roditelji propustili učiniti, a djetetu je neophodno za optimalan emocionalni razvoj, emocionalno zlostavljanje odnosi se na ponašanja koja roditelji ili drugi skrbnici čine.

Ovakva vrsta zlostavljanja obično se događa kroz dugotrajni period i može biti vrlo destruktivna za dijete. Djeca koja su emocionalno zlostavljana mogu se osjećati usamljeno, nesigurno, nevoljeno, tjeskobno i depresivno. To može dovesti do dugotrajnih posljedica poput anksioznosti, depresije, socijalnih poteškoća, problema u učenju, ovisnosti o drogama i samoubojstva.

I emocionalno zlostavljanje i emocionalno zanemarivanje djeteta se često javljaju u kombinaciji s drugim oblicima zlostavljanja, poput fizičkog zlostavljanja ili zanemarivanja. Često se događaju unutar obitelji, a počinitelji mogu biti roditelji, skrbnici ili drugi članovi obitelji zbog čega često ostaju neprepoznati i/ili neprijavljeni. Iz tog razloga djeci se ne pruži adekvatna i pravovremena podrška, što može dovesti do dugotrajnih posljedica po zdravlje i dobrobit djeteta.

Emocionalno zlostavljanje obično proizlazi iz namjernog i ciljanog ponašanja odrasle osobe koja želi nanijeti bol i patnju djetetu dok emocionalno zanemarivanje obično proizlazi iz nedostatka pažnje i brige za dijete.

Incidencija (učestalost) emocionalnog zanemarivanja djece

Incidencija emocionalnog zanemarivanja odnosi se na učestalost javljanja emocionalnog zanemarivanja u populaciji. Danas se kao najučestaliji oblik lošeg postupanja s djecom u obitelji u pravilu prepoznaje zanemarivanje. No, iako ima veću prevalenciju od zlostavljanja djece, te pokazuje jednako ozbiljne posljedice, taj je problem još uvijek „zanemaren“ i u stručnim krugovima.

Prema istraživanjima provedenim u SAD-u i Europi, oko 1/3 djece doživi neki oblik emocionalnog zanemarivanja. Prema istraživanjima provedenim u nekoliko europskih zemalja, incidencija emocionalnog zanemarivanja varira od zemlje do zemlje, ali je generalno prilično visoka. Na primjer, istraživanja provedena u Velikoj Britaniji pokazuju da oko 1 od 5 djece doživljava neki oblik emocionalnog zanemarivanja, dok se u Njemačkoj i Španjolskoj procjenjuje da oko 25% djece doživljava emocionalno zanemarivanje, a u Sloveniji taj se broj procjenjuje na oko 8%.

Međutim, važno je napomenuti da ove procjene variraju s obzirom na metodologiju istraživanja i definiciju emocionalnog zanemarivanja koja se u istraživanju koristi, uzorak populacije te druge faktore. Bez obzira na ta ograničenja, jasno je da je emocionalno zanemarivanje ozbiljan problem u mnogim europskim zemljama.

Točna učestalost emocionalnog zanemarivanja u Hrvatskoj nije poznata jer nisu provedena opsežna istraživanja koja bi dala preciznije podatke. Međutim, prema dostupnim podacima i informacijama koje se prikupljaju putem različitih izvora, kao i prema stručnoj praksi rada s djecom, postoje indicije da emocionalno zanemarivanje predstavlja problem u Hrvatskoj. Prema izvještajima Ureda pravobraniteljice za djecu, postoji velik broj prijava vezanih uz zanemarivanje djece, ali ove prijave ne obuhvaćaju samo emocionalno zanemarivanje, već i druge oblike zanemarivanja.

Kako se manifestira emocionalno zanemarivanje djece?

Emocionalno zanemarivanje djece može imati različite oblike i manifestacije. U najjednostavnijem obliku, emocionalno zanemarivanje u djetinjstvu događa se kada roditelji ili skrbnici nedovoljno prate, ne reagiraju i nedovoljno potvrđuju djetetove osjećaje tijekom odrastanja. Ali emocionalno zanemarivanje ne pokazuje se uvijek u svom najjednostavnijem obliku, ono se može manifestirati na različite načine i uključivati različite oblike nedovoljne emocionalne podrške i pažnje roditelja ili skrbnika prema djetetu te može izgledati različito od obitelji do obitelji.

Dva su načina na koje se može pojaviti: pasivno i aktivno.

Pasivno emocionalno zanemarivanje u djetinjstvu odnosi se na situacije u kojima roditelji ili skrbnici ne prepoznaju ili ne reagiraju na djetetove potrebe za emocionalnom podrškom, pažnjom i povezanošću. Dijete u takvom odnosu ne dobiva dovoljno emocionalne potvrde, što dovodi do toga da dijete nema osjećaj da ga se vidi, čuje ili razumije. Pasivno emocionalno zanemarivanje može biti manje očito od aktivnog emocionalnog zanemarivanja i može se dogoditi zbog roditeljske nezainteresiranosti, preokupiranosti ili drugih stresnih situacija u životu roditelja ili skrbnika.

Aktivno emocionalno zanemarivanje u djetinjstvu odnosi se na situacije u kojoj roditelji ili skrbnici aktivno ignoriraju i poništavaju potrebe djeteta za emocionalnom podrškom, pažnjom i povezanošću. Roditelji ili skrbnici to najčešće čine jer nemaju svijest o tome kako emocije djeluju pa mogu emocije shvatiti kao djetetov izbor

i negativno ih prosuđivati, doživljavajući ih kao „loše ponašanje“. U takvim se situacijama emocije ne samo ignoriraju ili ne potvrđuju već se one aktivno poništavaju. U odnosu na pasivno emocionalno zanemarivanje, ovaj je vid emocionalnog zanemarivanja djeci vidljiviji i pamtljiviji jer se radi o stvarnom događaju odnosno uključuje roditeljski čin.

Neki oblici emocionalnog zanemarivanja su:

- **nedostatna pažnja, interakcija i zanimanje roditelja za dijete** - može uključivati ignoriranje djetetovih potreba, osjećaja, interesa i hobija, ne pružanje emocionalne podrške ili izostanak ohrabrenja i podrške u različitim situacijama. Roditelji koji ignoriraju dijete mogu biti fizički prisutni, ali ne pokazivati stvarni interes za dijete.

- **nedostatno razumijevanje i suosjećanje (empatija) za djetetove potrebe, osjećaje, emocije i iskustva** - roditelji koji su emocionalno neosjetljivi često ne prepoznaju ili ne obraćaju pažnju na djetetove emocionalne signale, mogu umanjivati ili negirati djetetove osjećaje, pokazivati ravnodušnost prema problemima koje dijete ima ili ne pokazivati interes za njihove aktivnosti i uspjehe.

- **nedostatno poticanje i podrška djetetu u njegovu razvoju i postizanju uspjeha** - može uključivati nedostatak pružanja pohvale, podrške i ohrabrenja kada dijete ostvaruje uspjeh ili napreduje u nekoj aktivnosti.

- **nedostatno postavljanje granica i pravila za ponašanje djeteta** - roditelji koji ne postavljaju adekvatne i jasne granice i pravila za ponašanje djeteta i često dopuštaju djetetu da se ponaša na način koji nije prihvatljiv ili je čak opasan za dijete, što može dovesti do osjećaja nesigurnosti i nedostatka strukture kod djeteta.

- **nedostatna emocionalna privrženost** odnosno nedostatak dubokih, iskrenih i emotivnih veza između djeteta i roditelja - može biti posljedica nedostatka emocionalne dostupnosti roditelja ili nedostatka sposobnosti roditelja da se emocionalno povežu s djetetom.
- **nedostatak topline** odnosno nedostatak nježnosti, privrženosti i pažnje prema djetetu - može uključivati nedostatak zagrljaja, poljubaca, riječi nježnosti i drugih oblika fizičkog izražavanja ljubavi i brige.
- **nedostatak kvalitetne interakcije između djeteta i roditelja** - može uključivati nedostatak kvalitetnog vremena koje roditelj provodi s djetetom, nedostatak prilika za razgovor i dijeljenje misli i osjećaja te nedostatak uključivanja djeteta u zajedničke aktivnosti i hobije.
- **nedostatak emocionalne podrške koju roditelji pružaju djetetu u teškim situacijama** - može uključivati nedostatak podrške tijekom razdoblja stresa, kao što su razvod, selidba ili promjena vrtića ili škole te nedostatak podrške u situacijama u kojima dijete osjeća tugu, strah ili tjeskobu.
- **nedostatak sposobnosti roditelja da prepoznaju, izraze i reguliraju svoje emocije i emocionalne potrebe** - roditelji koji imaju probleme s izražavanjem svojih osjećaja i emocionalnih potreba često imaju teškoća u pružanju emocionalne podrške djetetu.
- **odbacivanje djeteta, njegovih osjećaja, iskustava i potreba** - roditelji mogu izbjegavati razgovor s djetetom, ne pokazivati zanimanje za njegove aktivnosti ili jednostavno odbiti pružiti podršku kada je potrebno.
- **postavljanje prevelikih očekivanja i zahtjeva pred dijete, bez pružanja adekvatne podrške** - na primjer očekivanje savršenstva u školskim ili sportskim aktivnostima te zanemarivanje djetetovih potreba za odmorom i zabavom.

- fizičko odsustvo roditelja – događa se kada roditelji ili skrbnici fizički nisu prisutni u djetetovu životu zbog niza razloga kao što su smrt, bolest, razvod, dugo radno vrijeme ili česta putovanja zbog posla, što može dovesti do osjećaja napuštenosti i usamljenosti, ali i pretjerane odgovornosti i preopterećenosti brigom za obitelj.

Važno je napomenuti da se ovi oblici često mogu preklapati, a mogu se javljati i u kombinaciji s drugim oblicima zlostavljanja, poput fizičkog zlostavljanja ili zanemarivanja.

Rečenice koje roditelji upućuju djetetu, a štetne su za dijete

„Nisi više mala beba.“

„Ne budi tako osjetljiv.“

„Pretjeruješ.“

„Prestani plakati, to nije ništa.“

„U redu je, nema razloga za zabrinutost.“

„Ne žali se stalno, sve je u redu.“

„Samo se smiri i prestani biti tako osjetljiv/a.“

„Nemoj biti tako dramatičan/a, nije toliko strašno.“

„Odrasti već jednom i prestani biti tako osjetljiv/a.“

Ove rečenice mogu se činiti dobronamjernima, ali dugotrajno ponavljanje takvih poruka može dovesti do osjećaja da su djetetove emocije nevažne ili da nisu vrijedne pažnje, što može dovesti do osjećaja usamljenosti i manjka podrške te povećati rizik od razvoja problema s mentalnim zdravljem.

„Ne trebaš se bojati, nije toliko strašno.“
„Nikad nećeš biti kao tvoj brat/sestra.“
„Zašto ne možeš biti poput druge djece?“
„Prestani plakati, nisi više dijete.“
„Ne plači, to nije ništa važno.“
„Ne razumijem zašto si toliko tužan/tužna.“
„Morat ćeš se naviknuti na to, takav je život.“
„Nemam vremena za tvoje gluposti, imaš li ikakve stvarne probleme?“

Ove rečenice mogu pokazati nedostatak empatije, suosjećanja i razumijevanja prema djetetovim emocijama i potrebama. To može dovesti do osjećaja da dijete niti njegove potrebe nisu važne što također može uzrokovati poteškoće u razvoju emocionalne inteligencije i razumijevanja emocija u kasnijem životu.

„Nemaš pojma o čemu pričaš.“
„Sam/sama sam se borio/la sa svime, i ti ćeš se morati naviknuti na to.“
„Ne možeš to napraviti? Pa to je tako jednostavno!“
„Ti uvijek radiš probleme.“
„Ostavi me na miru, imam važnije stvari za obaviti.“
„Kako možeš biti tako glup/a?“
„Nikada nećeš uspjeti u životu ako nastaviš ovako.“

Ove su rečenice snažne i negativne te mogu djelovati kao kritika i odbacivanje djetetovih emocija i potreba. Ponavljanje ovakvih poruka može dovesti do osjećaja manje vrijednosti i nesigurnosti te može utjecati na razvoj samopouzdanja i samopoštovanja.

KAKO EMOCIONALNO ZANEMARIVANJE UTJEČE NA DJECU?

Kada su djetetove emocionalne potrebe kronično zanemarene, odnosno kada roditelji ne primjećuju, preispituju, ne cijene ili ne reagiraju na emocije djeteta, ili ih tretiraju kao nevažne, pretjerane ili manje važne, oni tada (ne)namjerno šalju poruku djetetu da njegovi osjećaji nisu bitni ili da nešto s njima nije u redu. Postupno dijete internalizira ideju da je loše osjećati i da svako pokazivanje osjećaja mora biti potisnuto. Da bi se lakše s time nosilo, dijete spontano uči obuzdavati svoje osjećaje ili transformirati „neprihvatljivu“ emociju, poput ljutnje, u „prihvatljivu“ kao što je tjeskoba.

Posljedice emocionalnog zanemarivanja mogu se manifestirati na različite načine i ovisе o dobi i emocionalnoj stabilnosti pojedinca. Neke od mogućih posljedica su:

1. Nedostatak samopoštovanja i samopouzdanja

Djeca koja su emocionalno zanemarena često imaju problema s razvijanjem pozitivne slike o sebi i svojim sposobnostima. Ona se ne osjećaju važno ili vrijedno ljubavi i pažnje svojih roditelja/skrbnika i stoga ne razvijaju zdrav osjećaj samopoštovanja i samopouzdanja.

Mogu biti preokupirani vlastitim “manama” i osjećati se nesigurno u sebe. Također, mogu se osjećati nevidljivima ili nedostatno važnima.

Niže samopouzdanje također može utjecati na to da se djeca povlače u sebe i izbjegavaju društvene interakcije. Mogu imati poteškoće u izgradnji prijateljstva i odnosa te se osjećati izolirano.

2. Emocionalni problemi

Djeca koja su emocionalno zanemarena mogu imati **poteškoće u izražavanju i regulaciji svojih emocija**. Ona mogu biti nesposobna prepoznati i izraziti svoje osjećaje i potrebe ili pak izražavaju svoje osjećaje na način koji nije prikladan za njihovu dob. Mogu biti preosjetljiva na kritiku, frustrirana, ljuta, tjeskobna, depresivna ili se osjećati preplavljena osjećajima. Mogu imati **osjećaj da su nevidljivi**.

Emocionalno zanemarena djeca često se **osjećaju nevoljenima i odbačenima jer nemaju emocionalnu podršku** koja im je potrebna da bi se osjećala sigurno i voljeno. Stoga mogu biti nesigurna u svoje odnose s odraslima i drugom djecom što može rezultirati nesposobnošću da uspostave veze s drugim ljudima. Često **nemaju emocionalnih alata za nošenje sa stresom i frustracijama**, što može dovesti do daljnjih problema s emocijama u odrasloj dobi.

Ozbiljan znak emocionalnog zanemarivanja je **nedostatak empatije**, na primjer u situacijama kada ljudi ili životinje doživljavaju bol.

Također, mogu imati **poteškoće u samoizražavanju**. Različiti oblici samoizražavanja, poput razgovora, pjevanja, crtanja i plesa, mogu biti veliki izazov do te mjere da za neku djecu to može biti emocionalno jako iscrpljujuće. Također, djeca mogu doživjeti strah i kada pokušavaju izraziti svoje misli.

Djeca koja su emocionalno zanemarena imaju poteškoća s prepoznavanjem emocija kod drugih ljudi. Kada i prepoznaju negativne emocije kod vršnjaka, često ne pokazuju zabrinutost za njih, a njihova reakcija može uključivati ljutnju i fizičku agresiju.

3. Ponašajni problemi

Djeca koja su emocionalno zanemarena mogu se često ponašati na način koji sugerira da im je teško izraziti svoje osjećaje ili da se bore s emocionalnom regulacijom. To može uključivati pretjeranu agresiju, impulzivnost, hiperaktivnost, anksioznost, povlačenje u sebe ili neaktivnost. Ova djeca nemaju emocionalnu regulaciju koja im je potrebna da bi se nosila s frustracijama i stresom te stoga mogu ispoljavati svoje probleme na neprimjeren način.

Mogu početi izazivati probleme u svakodnevnom životu - tučnjave, uništavanje imovine ili stvoriti probleme u inače mirnim situacijama.

4. Problemi u socijalnim odnosima

Emocionalno zanemarena djeca mogu imati poteškoća u uspostavljanju i održavanju socijalnih odnosa. Mogu biti povučeni i imati malo prijatelja te izbjegavati druženje s drugima ili pak mogu biti previše zahtjevni u odnosima s drugima. Također, mogu imati poteškoća u razumijevanju tuđih osjećaja i potreba, ne imati dovoljno povjerenja u druge te imati poteškoće u izražavanju empatije. Također, mogu se ne znati nositi sa stresom i konfliktnim situacijama.

5. Problemi sa fizičkim zdravljem

Emocionalno zanemarena djeca mogu imati poteškoće u održavanju dobrog fizičkog zdravlja. Mogu imati problema s prehranom i spavanjem, te biti skloniji bolestima zbog oslabljenog imunološkog sustava. Mogu iskazivati fizičke manifestacije svoje emocionalne boli kroz osjećaj bolova, groznicu, „čvorove“ u želucu i druge tegobe. Djeca mogu kasniti u razvoju u smislu razvoja osnovnih motoričkih vještina i sposobnosti rješavanja problema.

6. Poteškoće u školi

Emocionalno zanemarena djeca često imaju poteškoće u školi poput problema s pažnjom i koncentracijom, lošijih ocjena i ponašanja. Mogu biti nezainteresirana za učenje i manje motivirana za ostvarivanje uspjeha i postizanje akademskih ciljeva. Također, mogu imati poteškoće u društvenoj interakciji s drugom djecom.

7. Problemi sa mentalnim zdravljem

Djeca koja su emocionalno zanemarena mogu biti podložnija razvoju problema s mentalnim zdravljem, poput anksioznosti, depresije i drugih emocionalnih poremećaja.

Također, emocionalno zanemarivanje može utjecati na razvoj identiteta, što može dovesti do poteškoća u razumijevanju vlastitih potreba i želja.

Navedeni znakovi ne moraju nužno ukazivati na emocionalno zanemarivanje i mogu biti posljedica drugih faktora ili poremećaja. Važno je uzeti u obzir širi kontekst djetetovog života i posavjetovati se s stručnjakom ako postoji zabrinutost za emocionalno zdravlje djeteta.

Neki primjeri emocionalnog zanemarivanja u djetinjstvu i poruke koje djeca mogu dobiti iz takvog ponašanja:

- roditelj **ne primjećuje kada je dijete uzrujano, tužno, tjeskobno, povrijeđeno, zbunjeno ili ljuto** → daje poruku djetetu da su njegovi osjećaji nevidljivi, nevažni i/ili nepoželjni.
- roditelj **ne sluša kada dijete govori** → daje poruku djetetu da njegov glas, misli i riječi nisu važni; dijete uči da se ne možete osloniti na podršku drugih odn. da je prepušteno samo sebi.
- roditelj **ne pita dijete o njegovim željama, preferencijama ili potrebama** → daje poruku djetetu da ne bi trebao imati ikakve želje i potrebe.
- roditelj **ne obraća dovoljno pažnje** → daje poruku djetetu da nije vrijedno pažnje i da je prepušteno samo sebi.
- roditelj **ne daju strukturu ili disciplinu** koja je djetetu potrebna → dijete se u odrasloj dobi bori sa samodisciplinom.
- roditelj **iskazuje neugodu, razočarenje, neodobravanje ili se distancira od djeteta u situaciji kada dijete izražava ljutnju** → dijete uči da su osjećaji ljutnje loši, da tako mogu otjerati ljude od sebe, da ljutnju treba zadržati u sebi.
- roditelj **ignorira djetetove greške ili loše izbore** pretpostavljajući da će dijete to samo shvatiti i prepuštajući mu da samo smisli što treba učiniti bez vodstva ili podrške → dijete nema priliku naučiti dovoljno iz svojih grešaka (nema priliku porazgovarati o lošoj odluci i dobiti pomoć da iz nje nešto nauči kako bi sljedeći put moglo izabrati drugačije); dijete je također u opasnosti da razvije kritički glas u sebi koji ga napada zbog njegovih pogrešaka tijekom života.

- roditelj **izbjegava raspravu** o bilo kojoj temi koja bi mogla uključivati nelagodu, sukob, neslaganje ili osjećaje općenito, umjesto toga, razgovor je uglavnom površan, bezličan i bez sadržaja → dijete uči da je razgovor o dubljim temama neugodan i da ga treba izbjegavati, nema priliku naučiti kako učinkovito komunicirati ili artikulirati kako se osjeća ili što treba niti druge komunikacijske vještine potrebne za suočavanje s međuljudskim problemima koji će se neizbježno pojaviti u njegovom odraslom životu.
- roditelj **šalje dijete u svoju sobu svaki put kada pokaže „negativnu“ emociju** (tuga, plač, ljutnja) → djetetu daje jasnu poruku da su njegovi osjećaji neprihvatljivi za druge, da ih ne bi trebalo tolerirati ni izražavati drugima te da može biti kažnjeno zbog njih, što može rezultirati da se dijete počne sramiti svojih emocija.
- roditelj **omalovažava osjećaje djeteta** → dijete uči da su osjećaji znak slabosti i da ih je potrebno sakriti kako bi izgledalo jako.
- roditelj **naziva dijete pretjerano osjetljivim ili dramatičnim zbog osjećaja** → djetetu daje poruku da su njegovi osjećaji nerazumni i pretjerani te da nešto nije u redu s njim.
- roditelj **kažnjava dijete kada izrazi ljutnju ili bijes** → dijete uči da su njegova ljutnja ili bijes uvredljivi i pogrešni.
- roditelj **odbija svaki izraz emocionalnih potreba**, etiketirajući dijete kao potrebito ili čak patetično zbog njegove prirodne potrebe za pomoći, podrškom ili vodstvom → dijete uči da je imati potrebe bolno i da ih treba izbjegavati pod svaku cijenu, također se uči sramiti vlastitih osjećaja.

Koje mehanizme obrane koriste emocionalno zanemarivana djeca?

Kako bi se zaštitila od emocionalne boli koju doživljavaju emocionalno zanemarivana djeca mogu koristiti različite mehanizme obrane:

- **Potiskivanje emocija** kako bi izbjegli bolne osjećaje odbačenosti ili usamljenosti.
- **Razvijanje privida kontrole** nad svojim životom kako bi se osjećala sigurno i kontrolirano u situacijama gdje se osjećaju bespomoćno.
- **Izolacija** i izbjegavanje socijalne interakcije i društva drugih ljudi kako bi se osjećala sigurno.
- **Pretvaranje** da su drugačija nego što jesu kako bi udovoljila roditeljskim očekivanjima ili izbjegla kritiku.
- **Povećana osjetljivost na raspoloženje i potrebe drugih ljudi** kako bi se osjećala potrebna i važna.

Ovi mehanizmi obrane mogu biti učinkoviti kratkoročno kako bi se emocionalno zanemarivana djeca zaštitila od boli, ali dugoročno mogu uzrokovati probleme u emocionalnom i socijalnom razvoju.

Dugoročne posljedice emocionalnog zanemarivanja u djetinjstvu

Ukoliko emocionalno zanemarivanje u djetinjstvu nije pravovremeno prepoznato i dijete nije dobilo stručnu podršku, u odrasloj se dobi može suočaiti s nizom poteškoća. Ako njegovi osjećaji nisu bili primijećeni i potvrđeni i nije dobilo pomoć u razumijevanju i prorađivanju vlastitih osjećaja, događaja i situacija (posebno onih neugodnih), to može uzrokovati dugoročne poteškoće u njegovoj sposobnosti razumijevanja svojih emocija, upravljanja njima i kreiranja zdravih odnosa s drugim ljudima. Zbog toga se djeca koja imaju iskustvo emocionalnog zanemarivanja tijekom djetinjstva mogu u odrasloj dobi susresti s određenim izazovima kao što su:

- Kronični osjećaj praznine, neispunjenosti ili emocionalne obamrlosti.
- Uvjerenje da nešto s njima nije uredu, ali nisu sigurni što.
- Osjećaj da su drugačiji od drugih ljudi.
- Sklonost usamljenosti, krivnji i sramu.
- Nepovjerenje prema drugima.
- Nemogućnost traženja pomoći.
- Nedostatno razumijevanje emocija i osjećaja kao i načina na koji oni nastaju i djeluju.
- Duboka nelagoda ili nesnalaženje kada su u pitanju osjećaji, kako njihovi tako i drugih ljudi.
- Poteškoće u uspostavljanju i održavanju odnosa s drugim ljudima.
- Povećan rizik od anksioznih i depresivnih poremećaja.
- Emocionalna osjetljivost.

Utjecaj emocionalnog zanemarivanja na mozak

Istraživanja pokazuju da emocionalno zanemarivanje ozbiljno utječe na strukturu mozga, izravno djelujući na amigdalnu, moždanu strukturu koja se često naziva centrom emocija u mozgu. Prema istraživanjima ova vrsta zanemarivanja ostavlja amigdalnu previše reaktivnom, što čini osobu više podložnom stresu tijekom cijelog života.

Transgeneracijski prijenos emocionalnog zanemarivanja

Dugoročno, emocionalno zanemarivanje potiče transgeneracijski prijenos istog zanemarujućeg ponašanja. To znači da djeca koja su emocionalno zanemarena u jednoj generaciji mogu postati roditelji koji će nastaviti s istim obrascem emocionalnog zanemarivanja u odgoju svoje djece, zbog toga što su djeca sklona preuzimanju obrazaca ponašanja i reagiranja od svojih roditelja.

KAKO PREPOZNATI EMOCIONALNO ZANEMARIVANJE KOD DJECE?

Emocionalno zanemarivanje nije uvijek lako prepoznati jer se često događa unutar doma i može biti skriveno od drugih ljudi. Znakovi emocionalnog zanemarivanja kod djece mogu biti manje očiti od drugih oblika zlostavljanja ili zanemarivanja i mogu se razlikovati ovisno o dobi djeteta. Međutim, postoje neki zajednički znakovi koji ukazuju na to da dijete nije dobilo potrebnu emocionalnu podršku i pažnju. To su:

- Nesiguran obrazac privrženosti djeteta s roditeljem.
- Pasivni, povučeni i agresivni obrasci ponašanja u odnosu sa svojim roditeljima.
- Negativnost tijekom interakcije roditelj-dijete i ljutnja prema roditelju.
- Izostanak pozitivne socijalne interakcije.
- Izbjegavanje interakcije s drugom djecom.
- Loši odnosi s vršnjacima.
- Ometajuće i impulzivno ponašanje, uključujući agresiju, neprijateljstvo i prkosno ponašanje.
- Kašnjenje u razvoju djeteta.
- Kašnjenje u razvoju jezika.
- Niže kognitivno funkcioniranje.

- Nisko samopoštovanje i samopoimanje.
- Sram, samooptuživanje i osjećaj bezvrijednosti.
- Problemi s pažnjom.
- Više problema u ponašanju, uključujući simptome poremećaja ponašanja.
- Nedostatno emocionalno znanje, teškoće u prepoznavanju emocija kod drugih.
- Simptomi depresivnosti.
- Simptomi anksioznosti.
- U teškim slučajevima dijete razvija simptome koji podsjećaju na autizam, poput stereotipnog ljuljanja i samoumirivanja.

Važno je napomenuti da ne postoji jedinstven simptom ili znak emocionalnog zanemarivanja koji bi bio dostatan za dijagnosticiranje ovog problema. Umjesto toga, potrebno je uzeti u obzir više faktora te obratiti pažnju na kontekst i okolnosti u kojima se dijete nalazi.

Prepoznavanje znakova emocionalnog zanemarivanja

Seksualizirano ponašanje djeteta može imati različite uzroke, a emocionalno zanemarivanje može biti jedan od mogućih faktora koji doprinose tom ponašanju. Smatra se djeca koja su emocionalno zanemarivana mogu tražiti pažnju ili potvrdu kroz seksualno ponašanje. Također, emocionalno zanemarivanje može dovesti do problema s formiranjem zdravih granica i seksualne identifikacije, što može utjecati na djetetovu percepciju seksualnosti te rezultirati seksualiziranim ponašanjem.

djece može biti teško, posebno jer se simptomi mogu često preklapati s drugim problemima ili stanjima. Stoga je važno da roditelji, skrbnici i stručnjaci obrate pažnju na sve znakove i ponašanja koji ukazuju na emocionalno zanemarivanje djece.

Važno je da se ovi znakovi i simptomi prepoznaju u ranim fazama kako bi se djetetu moglo što prije adekvatno pomoći. To može uključivati stručnu podršku djetetu kao i roditelju i/ili skrbniku, kako bi se osiguralo da dijete dobije potrebnu emocionalnu podršku i pažnju koja mu je potrebna.

Svaki građanin Republike Hrvatske koji ima saznanja o bilo kakvom obliku zanemarivanja i zоставljanja djeteta dužan je o tome obavijestiti nadležni zavod za socijalni rad ili policijsku upravu.

ZAŠTO NEKI RODITELJI EMOCIONALNO ZANEMARUJU DJECU?

Emocionalno zanemarivanje može biti posljedica različitih faktora i situacija. One faktore koji mogu doprinijeti emocionalnom zanemarivanju nazivamo rizičnim faktorima. Neki od njih su:

- **Pogrešna vjerovanja**

Neki roditelji pogrešno vjeruju da će teške emocije nestati same od sebe ako im se ne dopusti da izađu na površinu. Umjesto da se time nose na zdrav način, djeca potiskuju svoje osjećaje tako da su osjećaji i dalje prisutni, ali ih roditelji ne vide.

- **Nedostatak znanja i vještina roditeljstva**

Roditelji koji ne razumiju emocionalne potrebe djeteta te nemaju dovoljno vještina i znanja o tome kako se nositi s osjećajima djeteta i pružiti mu odgovarajuću emocionalnu podršku mogu nesvjesno zanemariti djetetove emotivne potrebe.

- **Nepovoljni životni uvjeti**

Ako su roditelji suočeni s teškim životnim okolnostima poput siromaštva, nezaposlenosti, financijskih problema, poteškoća na poslu, zdravstvenih problema ili problema s mentalnim zdravljem (depresija, anksioznost, ovisnosti i dr.) mogu biti preokupirani vlastitim brigama pa neće biti u stanju pružiti djetetu emocionalnu podršku koja mu je potrebna.

- **Traumatična i stresna iskustva**

Traumatična iskustva, kao što su obiteljsko nasilje, gubitak bliske osobe, razvod roditelja te konflikti i problemi u roditeljskim odnosima, mogu dovesti do emocionalnog zanemarivanja jer roditelji mogu biti previše fokusirani na svoje probleme i nedostatnih emocionalnih sposobnosti i resursa za pružanje odgovarajuće podrške svojoj djeci.

- **Nedostatak emocionalne povezanosti**

Roditelji koji se ne osjećaju povezanim sa svojom djecom mogu imati problema s pružanjem emocionalne podrške djeci. Uzrok tomu može biti iskustvo emocionalnog zanemarivanja ili drugog lošeg roditeljskog postupanja tijekom djetinjstva.

- **Roditeljska nezainteresiranost**

Roditelji koji su emocionalno nezainteresirani za svoju djecu, ne posvećuju im dovoljno pažnje, nisu senzibilizirani na djetetove potrebe i osjećaje, ne izražavaju empatiju ili ne pružaju potrebnu podršku mogu dovesti do emocionalnog zanemarivanja.

- **Niska razina svijesti**

Ponekad roditelji jednostavno nisu svjesni koliko je važno pružiti emocionalnu podršku svojoj djeci i kako nedostatak te podrške može utjecati na djetetov emocionalni razvoj.

Također, mogu postojati rizični faktori i kod djece:

- **Dječji temperament**

Roditelji djece koja su rođena s težim ili izazovnim temperamentom, poput djece koja su često uznemirena, anksiozna ili hiperaktivna, ponekad se mogu osjećati nemoćno ili neuspješno u zadovoljavanju emocionalnih potreba djece, što može dovesti do emocionalnog zanemarivanja.

- **Mentalni i tjelesni zdravstveni problemi**

Djeca koja imaju mentalne ili tjelesne zdravstvene probleme, poput depresije, ADHD-a, autizma ili kroničnih zdravstvenih problema, mogu imati poteškoće u izražavanju svojih potreba i osjećaja, što može dovesti do emocionalnog zanemarivanja. Također, djecu koja imaju poteškoće u kontroli ponašanja, koja su hiperaktivna ili koja pokazuju agresivno ponašanje roditelji mogu ignorirati, što može dovesti do emocionalnog zanemarivanja.

Važno je napomenuti da prisutnost ovih faktora ne znači da će se emocionalno zanemarivanje dogoditi, ali oni povećavaju rizik od takvog ishoda. Uz adekvatnu podršku i intervenciju, djeca koja su izložena ovim rizičnim faktorima mogu izbjeći emocionalno zanemarivanje i razviti se u emocionalno zdrave osobe.

Koji su roditelji skloniji emocionalno zanemarivati svoju djecu?

☞ Dobronamjerni roditelji koji su usmjereni na sebe

Većina je roditelja dobronamjerna i općenito čine najbolje što može. Međutim, postoji niz različitih načina na koje dobronamjerni roditelji mogu bez namjere i slučajno zanemariti emocionalne potrebe svoje djece.

- **Radoholičari** puno rade i obično posvećuju velik dio vremena i energije svojim poslovnim obavezama koje su im prioritet. Zbog toga imaju malo slobodnog vremena, a samim time i malo vremena ili energije za kvalitetnu komunikaciju s djetetom. I kada su fizički prisutni, često su zauzeti mislima o poslu ili drugim obavezama. Često se vode materijalnim bogatstvom kao oblikom roditeljske ljubavi.
- **Roditelji perfekcionista** vjeruju da njihova djeca uvijek mogu više ili bolje. To su roditelji koji imaju visoke standarde za sebe i druge, stavljaju naglasak na postignuća i uspjeh i teže savršenstvu u svemu što rade. Često su posvećeni obrazovanju, sportskim aktivnostima ili drugim vanjskim rezultatima, a očekivanja koja postavljaju pred dijete mogu biti nerealna i previsoka. Ovakva ponašanja mogu djetetu stvoriti pritisak i stres, otežati mu izražavanje osjećaja i potreba te razviti strah od osude ili neuspjeha, tjeskobu i osjećaj da nikad nisu dovoljno dobri.

- **Popustljivi roditelji** imaju tzv. laissez-faire stav o odgoju djece i mogu pustiti djecu da se sama snalaze. Oni ne postavljaju jasne granice i pravila u ponašanju djeteta i/ili ne dogovaraju posljedice za neprimjereni ponašanje djeteta. Mogu imati tendenciju tolerirati neprihvatljivo ponašanje ili ignorirati emocionalne potrebe djeteta. Takvo ponašanje roditelja može dovesti do nedostatka strukture i predvidljivosti u djetetovom životu, nedostatka odgovornosti i samokontrole te može rezultirati djetetovim osjećajem nesigurnosti i nesposobnosti za upravljanje vlastitim emocijama. Djeci koju odgajaju popustljivi roditelji može biti teško postaviti granice i ograničenja u odrasloj dobi.

Dobronamjerni roditelji koji su usmjereni na sebe najčešće misle da čine najbolje za svoju djecu, a većina ih najčešće čini upravo ono što su i njihovi roditelji činili ili propuštali učiniti njima tijekom djetinjstva. Oni su najčešće neosjetljivi na emocije i potrebe svoje djece, zanemaruju ih potpuno nesvjesni da to čine što kod djece može razviti dugoročne posljedice. Djeca u odrasloj dobi te posljedice najčešće ne mogu razumjeti niti prepoznati njihov uzrok jer im je odrastanje izgledalo potpuno normalno i lijepo. Kao odrasli sjećaju se što su im dobronamjerni roditelji pružili, ali ne i što su propustili dati ili učiniti. Mogu osjećati ljutnju ili bijes na svoje dobronamjerne roditelje, a sve to može rezultirati velikom zbunjenošću te samooptuživanjem i krivnjom.

Roditelji suočeni sa životnim problemima

Kada su roditelji suočeni s intenzivnim životnim problemima poput financijskih poteškoća, gubitka posla, bolesti, razvoda, skrbi za bolesnog člana ili su ožalošćeni zbog gubitka bliske osobe, mogu biti preopterećeni svojim vlastitim emocionalnim brigama i/ili biti fokusirani isključivo na rješavanje tih problema. Zbog toga mogu zanemariti podršku i pažnju koju treba pružiti djeci. Djeca se tada mogu osjećati nevidljivo i nevažno. Djeca ovih roditelja često odrastu u krajnju samodostatnost i krive sebe za svoje probleme u odrasloj dobi.

- **Roditelji u procesu razvoda** mogu biti preokupirani vlastitim emocijama, brigama i problemima te mogu, nesvjesno ili svjesno, zanemariti osjećaje i emocionalne potrebe svog djeteta. To mogu činiti tako što zanemaruju komunikaciju s djetetom, izlažu dijete vlastitim emocionalnim brigama, koriste ga kao svoj izvor podrške, izlažu dijete roditeljskim konfliktima i svađama te govore negativno o drugom roditelju. Dugotrajna izloženost takvom okruženju može negativno utjecati na emocionalni razvoj djeteta i narušiti zdrav odnos roditelja i djeteta.
- **Roditelji koji brinu o članu obitelji s posebnim potrebama** često se suočavaju s visokim razinama stresa, a dugotrajno suočavanje s tim izazovima može dovesti do emocionalne iscrpljenosti roditelja. Fizički i emocionalno iscrpljeni roditelji mogu imati manje kapaciteta za osluškivanje i pružanje pažnje emocionalnim potrebama djeteta.

Samodostatni roditelji

Samodostatni roditelji nisu nužno motivirani onim što je najbolje za njihovo dijete već vlastitom dobrobiti i interesima. Za razliku od prethodne dvije skupine roditelja mogu biti prilično grubo prema djeci na način koji šteti djetetu povrh emocionalnog zanemarivanja.

- **Autoritarni roditelji** žele da njihova djeca slijede pravila, a imaju malo vremena ili volje slušati djetetove osjećaje i potrebe. Ovaj roditeljski stil karakteriziraju veliki zahtjevi i strog nadzor uz nedovoljno topline i potpore. Autoritarni roditelji postavljaju zahtjeve i pravila bez obrazloženja i objašnjenja te kažnjavaju svako odstupajuće ponašanje i prekršaje. Ovakav stil može uzrokovati brojne negativne posljedice za djecu poput sklonosti promjenama raspoloženja, povučенosti, bojažljivosti i razdražljivosti. U odraslijoj dobi, djeca koju odgajaju autoritativni roditelji mogu se pobuniti protiv autoriteta ili pak mogu postati pokorna.
- **Roditelji s narcisoidnim osobinama** osjećaju da se „svijet vrti oko njih“, usmjereni su na svoje potrebe, a ne na potrebe djeteta. Kao odrasli, djeca ovakvih roditelja mogu imati poteškoća u prepoznavanju svojih potreba i osiguravanju njihovog zadovoljenja te mogu osjećati da ne zaslužuju zadovoljenje svojih potreba.

Većini djece najteže je prepoznati i prihvatiti ovakve roditelje, i povjerovati da su roditelji bili, i jesu, dovoljni sami sebi. S druge strane, ova djeca u odrasloj dobi obično lakše mogu prepoznati da roditeljsko ponašanje nije bilo adekvatno jer se

mogu prisjetiti njihovih grubih ili kontrolirajućih postupaka. To im može olakšati razumijevanje uzroka aktualnih problema ukoliko ih imaju, te smanjiti sklonost samookrivljanju.

Emocionalno zanemarivanje ponekad se može javiti u obiteljima u kojima se roditelji trude biti "savršeni" roditelji. Ovi roditelji često svojoj djeci žele pružiti samo najbolje, ali zbog prevelikog fokusa na uspjeh, izgled ili društvene norme, mogu zanemariti emocionalne potrebe svoje djece. Djeca u takvim obiteljima mogu osjećati pritisak da budu savršena i da uvijek moraju biti u skladu s očekivanjima roditelja pa svoje emocije i osjećaje mogu potiskivati ili ignorirati kako bi zadovoljili roditeljske zahtjeve.

„DOVOLJNO DOBRI“ RODITELJI

Još je 1953. godine poznati pedijatar, psihijatar i psihoanalitičar dr. Donald Winnicott skovao izraz „dovoljno dobra majka“, izraz koji implicira da majka (ili primarni skrbnik) ne mora biti savršena, samo „dovoljno dobra“. Dovoljno dobra majka zadovoljava i fizičke i emocionalne potrebe svog djeteta.

Do danas je pojam roditeljstva i u stručnoj literaturi dobio različita imena. Neka od njih su „kompetentno roditeljstvo“, „odgovorno roditeljstvo“, „pozitivno roditeljstvo“, „roditeljstvo u najboljem interesu djeteta“, „dovoljno dobro roditeljstvo“ i slično.

Razmatrajući karakteristike roditeljstva koje su potrebne za zdravo odrastanje može se reći da „dovoljno dobro“ roditeljstvo obuhvaća razumijevanje djeteta i znanja kako roditeljsku ljubav iskazati djetetu, a da je ono i doživi na taj način. Ono se zasniva na slušanju, razumijevanju stavova, mišljenja i ideja, uvažavanju, poticanju, ohrabrivanju, pružanju sigurnosti i pozitivnog modela te usmjeravanju i postavljanju granica. Sve to čini odnos kroz koji dijete uči o sebi i drugima.

Svaki roditelj koji teži biti „dovoljno dobar“ roditelj može se voditi odgovorima na slijedeća pitanja:

- Razumijem li svoje dijete, njegov razvoj i potrebe?
- Izgrađujem li topao i podržavajući emocionalni odnos s djetetom?
- Usmjeravam li svoje dijete na poticajan način?
- Osnažujem li dijete?

● **Razumijevanje djetetova razvoja i potreba**

Poznavanje karakteristika tjelesnog, socio-emocionalnog i kognitivnog razvoja djeteta može pomoći roditelju u shvaćanju djeteta (njegova ponašanja, osjećaja, potreba) te stvaranju ispravnih očekivanja od djeteta i načina kako odgovoriti na djetetove potrebe.

Roditelji se razlikuju ovisno o tome koliko su skloni osiguravanju emocionalne topline i bliskosti s djetetom te koliko su skloni discipliniranju i postavljanju granica. Poželjno je da djeca s jedne strane osjećaju ljubav i sigurnost, a s druge strane da postoje i jasne granice, pravila i očekivanja u odgoju.

● **Izgradnja emocionalnog odnosa s djetetom**

Za dijete je važno da zna da je svojim roditeljima važno takvo kakvo jest i da je roditeljska ljubav bezuvjetna. To znači da ništa ne može prekinuti tu ljubav i da roditelji uvijek žele zadržati tu vezu, bez obzira na to što dijete čini, osjeća, misli. Poželjno je da roditelji izgovaraju i pokazuju ljubav – riječima, zagrljajem, osmijehom, držanjem obećanja i pokazivanjem dostupnosti djetetu. Dijete treba vrijeme sa svojim roditeljima, pogotovo u igri i opuštajućim aktivnostima. Kasnije u životu djeca razvijaju odnos prema sebi vrlo sličan odnosu koji su roditelji imali prema njemu. Na taj način nastaje ljubav prema sebi, samopouzdanje i samopoštovanje.

● **Usmjeravanje djetetova ponašanja**

Kako bi se djetetovo ponašanje moglo usmjeravati, potrebno je da roditelji jasno komuniciraju svoja očekivanja od djeteta, što je osobito važno za mlađu djecu.

Dijete treba biti upoznato s tim koja ponašanja roditelji smatraju primjerenim, a koja nepoželjnim. Sukladno tome, poželjno je da roditelji s djetetom dogovore pozitivne i negativne posljedice za ponašanja. Tijekom svog sazrijevanja i odrastanja djeca će ove granice i ponašanja postepeno usvojiti te u odraslijoj dobi više neće trebati vanjske granice (od roditelja ili autoriteta) za svoja ponašanja.

● **Oснаživanje djeteta**

Roditelji koji prepoznaju djetetove potencijale i podupiru njegove jake strane, hrabre ga i izražavaju povjerenje u njegove kapacitete i sposobnosti te podržavaju njegove inicijative, osnažuju dijete. Na taj način stvaraju uvjete za jačanje djetetovog osjećaja kompetentnosti, kontrole i sposobnosti utjecaja na okolinu.

Koja je važnost i uloga roditelja u zadovoljavanju emocionalnih potreba djeteta?

Roditelji su prvi i najvažniji izvor emocionalne podrške i sigurnosti za dijete. Njihova uloga u zadovoljavanju emocionalnih potreba djeteta je od vitalnog značaja za razvoj djetetove emocionalne inteligencije i samopouzdanja te sposobnosti za izgradnju zdravih međuljudskih odnosa. Pružanjem ljubavi, pažnje i podrške, roditelji stvaraju temelj za sretan i ispunjen život djeteta.

● **Pružanje djetetu osjećaja sigurnosti**

Za zdrav emocionalni razvoj djetetu je potreban osjećaj emocionalne sigurnosti i bliskosti s roditeljima. Kroz kontinuiranu prisutnost, pažnju i ljubav koju pruža djetetu, roditelji stvaraju sigurnu vezu koja pomaže djeci da razviju samopouzdanje i emocionalnu stabilnost.

Roditelj koji je uključen je roditelj koji je zainteresiran za dijete i sudjeluje u životu djeteta. To podrazumijeva davanje sebe djetetu, kroz provođenje zajedničkog vremena, pružanje pažnje, topline i sudjelovanje u djetetovoj svakodnevnicu.

- **Razvoj socio-emocionalne inteligencije kod djeteta (emocionalne regulacije)**

Kako djeca još nemaju potpuno razvijene vještine upravljanja vlastitim emocijama roditelji im pomažu i uče kako prepoznati, izraziti i regulirati svoje emocije na zdrav način. Pružajući podršku i razumijevanje kroz razgovor, validiranje i pomoć u pronalaženju konstruktivnih načina suočavanja s emocijama roditelji pomažu djeci da nauče kako se nositi s različitim osjećajima.

- **Razvoj djetetove samosvijesti i samopoštovanja**

Djeca koja osjećaju da su voljena i prihvaćena, da od roditelja dobivaju podršku, ohrabrenje i poticaj, razvijaju zdravu sliku o sebi, samopouzdanje i samopoštovanje.

- **Pružanje modela zdravih međuljudskih odnosa**

Kroz primjer roditelja, djeca uče o važnosti empatije, poštovanja i razumijevanja prema drugima. Roditelji mogu pružiti model zdravih međuljudskih odnosa i pomoći djeci u razvijanju socijalnih vještina, kao što su komunikacija, suradnja i rješavanje sukoba. Ovi alati su ključni za izgradnju kvalitetnih i zdravih odnosa s drugim ljudima tijekom djetinjstva i kasnijeg života.

- **Održavanje djetetova psihološkog blagostanja**

Zadovoljavanje emocionalnih potreba djeteta ima dugotrajan utjecaj na njegovo mentalno zdravlje i dobrobit. Kada djeca osjećaju da imaju podršku i razumijevanje roditelja, smanjuje se rizik od razvoja emocionalnih problema, anksioznosti i depresije. S druge strane, nedostatak emocionalne podrške može dovesti do emocionalne nestabilnosti i negativnog utjecaja na mentalno zdravlje djeteta.

Neke odlike „dovoljno dobrih“ roditelja koji zadovoljavaju emocionalne potrebe djeteta

- **Otvoreni su i iskreni:** u zdravom odnosu roditelj i dijete mogu otvoreno razgovarati o svojim osjećajima, mislima i potrebama. Kada provode vrijeme sa svojom djecom roditelji nisu samo fizički prisutni već su svjesni prisutnosti svoje djece i posvećuju im potpunu pozornost. Oni aktivno slušaju i potiču dijalog s djecom, a djeca mogu izraziti svoje emocije i brige bez straha od osude ili odbacivanja.
- **Prihvaćaju i podržavaju** dijete takvo kakvo jest i pružaju mu podršku u razvoju vlastitog identiteta i samopouzdanja. Vjeruju u individualnost svojeg djeteta i izbjegavaju nepotrebne usporedbe i prosudbe. Cijene djetetove potencijale i interese te ga potiču na postizanje vlastitih ciljeva. Sve to stvara osjećaj sigurnosti i povjerenja kod djeteta.
- **Dozvoljavaju i potiču djecu da izraze svoja mišljenja.** Oni cijene ono što njihova djeca imaju za reći i dopuštaju im da razmišljaju „svojom glavom“.

- **Dopuštaju svojoj djeci da donose vlastite odluke** u skladu s njihovom dobi i zrelosti. U najmlađoj dobi daju djetetu izbore i dopuštaju mu da samo izabere između ponuđenih izbora. Kako njegov osjećaj za prosuđivanje raste roditelji ga potiču na sve veću samostalnost u donošenju odluka.
- **Emocionalno su dostupni** i kao takvi svjesni su osjećaja i potreba svojeg djeteta te su spremni pružiti emocionalnu podršku kad god je to potrebno. Oni su prisutni i angažirani u djetetovom životu te su otvoreni za razgovor i slušanje.
- **Više potiču, a manje kritiziraju.**
Poticanje i motiviranje jakih strana te nagrađivanje djetetovog dobrog ponašanja doprinosi jačanju samosvijesti i pozitivne slike o sebi dok konstantno kritiziranje može narušiti dječje samopouzdanje.
- **Sigurnost i dosljednost:** Djeca trebaju osjećati sigurnost i dosljednost u odnosu s roditeljima. Roditelji koji zadovoljavaju emocionalne potrebe djeteta pružaju stabilno okruženje, postavljaju granice i pravila te dosljedno primjenjuju disciplinu. Ovo pomaže djeci da se osjećaju sigurno i pouzdano.
- **Uče djecu češće primjerima i postupcima koje poduzimaju, a manje riječima.**
Istraživanja su pokazala da djeca bolje uče promatrajući svijet oko sebe, nego putem riječi i objašnjenja.

Dijete će u odnosu s „dovoljno dobrim“ roditeljem:

- iskazivati različite osjećaje i razmišljanja slobodno i bez straha od reakcije roditelja
- obratiti se roditelju uvijek kada je povrijeđeno ili ima problem
- biti ohrabreno da razvija svoje talente i interese
- imati jasne i čvrste granice u ponašanju.

Emocionalna povezanost s roditeljima igra zaštitnu ulogu u prevenciji mentalnih i emocionalnih problema kod djece. Djeca koja su emocionalno povezana s roditeljima imaju manju vjerojatnost da će razviti probleme kao što su depresija, anksioznost ili poteškoće u regulaciji emocija. Kontinuirana podrška, razumijevanje i prisutnost roditelja pomažu djeci da se nose sa stresom, traumama ili teškim životnim situacijama.

Emocionalna povezanost i bliskost između djeteta i roditelja u djetinjstvu stvara temelj za zdrav i sretan razvoj djeteta.

Literatura:

- Berk, L.E. (2015). Dječja razvojna psihologije. Zagreb: Naklada Slap.
- Bilić, V., Buljan Flander, G., Hrpka, H. (2012). Nasilje nad djecom i među djecom. Zagreb: Naklada Slap.
- Buljan Flander, G. i Kocijan Hercigonja, D. (2003). Zlostavljanje i zanemarivanje djece. Zagreb: Marko M. usluge d.o.o.
- Glaser, D. (2002). Emotional abuse and neglect (psychological maltreatment): a conceptual framework, *Child Abuse and Neglect*, Volume 26, 6–7.
- Sedlak, A.J. (2008). Risk Factors for the Occurrence of Child Abuse and Neglect, *Child Psychical maltreatment and exposure to violence in families: issues, interventions and research*.
- Stoltenborgh, M., Bakermans-Kranenburg, M.J., Alink, L.R.A., van Ijzendoorn, M.H. (2015). The prevalence of child maltreatment across the globe: review of a series of meta-analyses. *Child*
- Pećnik, N. i Starc, B. (2010). Roditeljstvo u najboljem interesu djeteta i podrška roditeljima najmlađe djece. Zagreb: Ured UNICEF-a za Hrvatsku. Preuzeto s: https://www.unicef.hr/wp-content/uploads/2015/09/rz-publikacija_el-knjiga.pdf.
- Starc, B. (2014). Roditeljstvo u najboljem interesu djeteta i podrška roditeljima najmlađe djece s teškoćama u razvoju. Zagreb: Ured UNICEF-a za Hrvatsku. Preuzeto s: https://www.unicef.hr/wp-content/uploads/2016/01/rz-publikacija_el-knjiga.pdf.
- Shapiro, L. E. (2002). Malo prevencije: kako roditelji mogu spriječiti probleme u ponašanju i emocionalne probleme djece. Zagreb: Mozaik knjiga.
- Žakula, T., Makarun, N. (2014). Ja, mama i tata - knjižica o pozitivnom roditeljstvu. Rijeka: Tiskara Sušak.

Ne mogu odrasti bez
ljubavi, podrške i
razumijevanja





Centar Tić Rijeka
Beli Kamik 11, Rijeka
Telefon: 051 215 670
tic@tic-za-djecu.hr
www.tic-za-djecu.hr