

Uvod

Nasilje među mladima definira se kao ponašanje između dvoje ili više mladih ljudi s ciljem kontrole, moći i zastrašivanja. Možemo ga svesti na nekoliko tipova:

1. **fizičko**
2. **emocionalno ili psihičko**
3. **seksualno**
4. **ekonomsko**
5. **kulturalno nasilje.**

Fizičko nasilje manifestira se kroz različite oblike fizičkog zlostavljanja, a za posljedicu ima nanošenje ozljeda. Uključuje ponašanja kao što su šamaranje, udaranje rukama, nogama i predmetima, guranje, čupanje kose, ugrizi i opekotine, zaključavanje i ugrožavanje slobode kretanja, izlaganje opasnostima itd.

Psihičko ili emocionalno nasilje očituje se kroz verbalne i emocionalne prijetnje i ucjene, govorenje pogrđnih riječi, izolaciju od prijatelja i/ili obitelji, nazivanje pogrđnim imenima, kontroliranje nečijeg ponašanja, kretanja, govorenja i odijevanja.

Seksualno nasilje odnosi se na spolno uznemiravanje, kao što su dobacivanje i uvredljivi komentari, ili bilo koji oblik fizičke seksualne aktivnosti (ljubljenje, dodirivanje, prisilni spolni odnos) bez pristanka druge osobe.

Ekonomsko nasilje uključuje krađu, uzimanje i/ili iznuđivanje novca.

Kulturalno nasilje podrazumijeva vrijeđanje na nacionalnoj, religijskoj i rasnoj osnovi.

Uzroci nasilnih ponašanja među mladima

U svrhu iscrpna razumijevanja nasilja općenito, pa tako i njegovih specifičnih oblika, važno je sagledati objašnjenja i tumačenja s različitih stajališta. Takav pristup, uz to što omogućuje sveobuhvatno i detaljno razumijevanje nasilna ponašanja, osigurava i učinkovitije načine intervencije i prevencije.

Prema **sociološkom modelu** nasilje se promatra u širem kontekstu općega društvenog nasilja. Drugim riječima, za nasilna ponašanja odgovornima se smatraju obitelj i društvo u kojem živimo, tj. različiti socioekonomski, strukturalni i drugi društveni čimbenici, poput siromaštva, prenapučenosti, izolacije, nepovoljnih radnih uvjeta, kulturnih vrijednosti, utjecaja medija, dostupnosti oružja i sl. Jedan od novijih modela koji objašnjava nasilno ponašanje među mladima je **prisutnost nasilja u medijima**. Rezultati istraživanja ističu da postoje moguće kratkotrajne i dugoročne posljedice nasilnih sadržaja u medijima, kao i izvješćivanja o nasilju, na

ponašanja i stavove mladih. To su: učenje novih oblika nasilnog ponašanja, učenje o obilježjima nasilja u stvarnom životu, stvaranje nasilne slike svijeta, povećavanje tolerancije na nasilje i usvajanje stavova o njegovoj prihvatljivosti, oponašanje nasilnih ponašanja viđenih u medijima, pojačavanje agresivnih misli i osjećaja vezanih uz agresiju. Sve to povećava vjerojatnost agresivnih reakcija.

Psihološki model upućuje na to da nasilje valja objasniti psihološkim osobinama pojedinca koji sudjeluje u njemu, bilo kao žrtva ili počinitelj, te promatrati njihov međusobni odnos, osobine ličnosti i eventualna psihopatološka odstupanja.

Integrativni model spaja oba modela, te u objašnjenju nasilja propituje ulogu kulturnih vrijednosti, medija, nezaposlenosti, izolacije i dostupnosti oružja s jedne strane, te psiholoških karakteristika pojedinaca uključenih u nasilje s druge.

U posljednje vrijeme sve veću pozornost u objašnjenju agresivnosti mladih dobiva jedna od psiholoških teorija, **teorija privrženosti**, prema kojoj uzroke agresivnih ponašanja treba tražiti već u najranijem djetinjstvu. Rana iskustva na osnovi kojih dijete razvija osjećaj privrženosti uvelike utječu na kasniji doživljaj sebe, drugih i svijeta koji ga okružuje. Koncept privrženosti odnosi se na vezu između djeteta i primarnog skrbnika koja se uspostavlja u prvoj godini života, djetetu omogućuje potrebnu sigurnost da istražuje svijet, te oblikuje obrasce ponašanja za sve buduće bliske odnose koje će koristiti dalje kroz djetinjstvo, adolescenciju i odraslu dob.

Teorija privrženosti

Dijete uspostavlja vezu s najbližom osobom - skrbnikom (najčešće su to roditelji) koji će mu svojom blizinom i dostupnosti osigurati zaštitu i u konačnici preživljavanje. U situacijama koje doživi kao nesigurne i/ili prijeteće, dijete traži zaštitu roditelja kroz privrženost ponašanja. Privrženost ponašanja djeteta (plač, posezanje ručicama prema roditelju, približavanje roditelju i sl.) prirodno aktiviraju sustav privrženosti roditelja, koji onda reagiraju i primjereno odgovaraju na djetetove potrebe, pružajući mu osjećaj sigurnosti i zaštite kroz hranjenje, maženje, umirivanje, grljenje i sl.

Roditelji na potrebe i signale djeteta katkad odgovore adekvatno, ponekad neprimjereno ili u nedovoljnoj mjeri, a nekad ih u potpunosti zanemare. Ovisno o načinu na koji roditelji najčešće odgovaraju na signale svog djeteta, ono razvija siguran ili nesiguran tip privrženosti. Razvoj različitih oblika privrženosti ovisi o načinu na koji se odvija ta komunikacija i odnos između djeteta i roditelja.

Većina djece (oko dvije trećine) uspostavlja **siguran tip privrženosti**. Roditelj sigurno privrženog djeteta najčešće je emocionalno dostupan, tj. u pravo vrijeme i na pravi način odgovara na djetetove razvojne i emocionalne potrebe. U tom slučaju dijete osjeća da slobodno može istraživati okolinu, jer ima roditelja kao sigurnu bazu u koju se uvijek može vratiti i za koju zna da će uvijek biti tu.



Nesigurnu privrženost razvit će djeca čiji roditelji ili drugi primarni skrbnici često nisu odgovarali primjereno na njihove potrebe i signale. Taj tip privrženosti može se manifestirati kao anksiozni, izbjegavajući ili dezorganizirani.

Anksiozni tip privrženosti razvijaju djeca čiji roditelji katkad odgovaraju na njihove potrebe, a ponekad ne. Tako privrženo dijete teško se odvaja od roditelja, te nije slobodno u istraživanju vlastite okoline, budući da nema sigurnost koja bi mu omogućila da to čini na bezbrižan način i bez straha od napuštanja.

Izbjegavajući tip privrženosti javlja se kad dijete, zbog iskustva s roditeljima koji minimalno odgovaraju ili uopće ne odgovaraju na njegove potrebe i signale bilo blizinom, hranom, pažnjom ili ljubavlju, gubi nadu, te u konačnici odustaje od očekivanja.

Dezorganizirani tip privrženosti razvija se kad dijete s jedne strane dobiva primjerene reakcije od roditelja, a s druge ima i iskustva neadekvatnih odgovora, koji mogu uključivati i okrutno kažnjavanje i zlostavljanje.

Dijete iz ranog odnosa s roditeljima stvara određena pravila i očekivanja, koja će dalje prenositi i na druge odnose u budućnosti. Sve to uvelike utječe na njegove osjećaje vlastite vrijednosti, vjerovanja i očekivanja o sebi, tumačenje ponašanja drugih, njegovu sposobnost za razvoj primjerenih međuljudskih odnosa, kao i osjećaj sigurnosti u svijetu.

Sigurna privrženost

Djeca čiji su roditelji adekvatno odgovarali na njihove potrebe za bliskošću i prihvaćanjem, vjeruju da će se roditelji i dalje brinuti o njima, što im daje osjećaj sigurnosti i zaštite. Razvijaju sigurnu privrženost, te sebe vide kao osobu vrijednu ljubavi, a svijet i druge kao pouzdane, predvidive i pozitivne. Drugim riječima, sigurno privrženo dijete vjeruje: „Ja sam dobar/ra, željen/a, vrijedan/na truda i ljubavi drugih; roditelji su osjetljivi na moje potrebe, nježni, brižni i u njih se može imati povjerenja; moj život je u osnovi siguran i vrijedan.“

Sigurna privrženost utječe na mnoge razvojno važne funkcije:

1. Omogućuje uzajamnost odnosa (ja tebi, ti meni), koji služe kao osnova i model za sve kasnije odnose s drugima.
2. Osigurava temeljno povjerenje, sigurnost i zaštitu.
3. Olakšava adekvatan kognitivni i socijalni razvoj kroz sigurno istraživanje okoline.
4. Potiče razvoj samokontrole, tj. sposobnost da dijete samo kontrolira, upravlja i ovlada svojim impulsima i emocijama.
5. Vodi oblikovanju zdravog identiteta, samopoštovanja i samostalnosti.

6. Osigurava prosocijalna i moralna ponašanja, što uključuje empatiju, suosjećanje i savjest.
7. Generira pozitivna temeljna uvjerenja („unutarnji radni model“) o sebi, drugima, svijetu i životu općenito.
8. Štiti djecu od budućih stresnih i traumatskih iskustava kroz povećanje otpornosti na njih.

Sigurno privrženata djeca su prilagodljivija, imaju više samopoštovanja, samostalnika su, otpornija na stres i manje impulzivna. Lakše stvaraju i održavaju prijateljstva, imaju bolje odnose s autoritetima, socijalne vještine su im bolje razvijene (vještine kontroliranja ljutnje, odlučivanje što je u redu, a što nije, čekanje na red, slijeđenje uputa, pristupanje drugima, pružanje pomoći drugima, razumijevanje tuđih osjećaja i sl.), te postižu bolji uspjeh u školi. U odrasloj dobi lakše uspostavljaju bliskost, emocionalne veze su im stabilnije, suosjećajni su, imaju razvijenu moralnost i savjest, te uspostavljaju sigurnu privrženost i s vlastitom djecom.

Nesigurna privrženost

Djeca čiji roditelji nisu uspjeli zadovoljavajuće odgovarati na njihove potrebe u najranijoj dobi, svijet doživljavaju kao nesigurno mjesto. Uskraćeni su za iskustva koja im omogućuju razvoj samopouzdanja i povjerenja u druge, te razvijaju nesiguran tip privrženosti. S obzirom na to da je privrženost jedan od temelja dječjeg razvoja, nesigurna privrženost kasnije se u djetinjstvu i odrasloj dobi može očitovati na različite načine:

Pokazatelji nesigurne privrženosti:

- uspostavljanje površnih odnosa s drugima
- neselektivno prilaženje i uspostavljanje emocionalnih veza s drugima
- nepovjerenje prema drugima
- samodestruktivnost ili destruktivnost prema drugima i/ili stvarima
- izbjegavanje kontakta očima
- nedostatak bliskih kontakata s roditeljima
- okrutnost prema braći i sestrama i/ili životinjama
- nedostatak sposobnosti razmišljanja o uzrocima i posljedicama

- loši odnosi s vršnjacima i autoritetima
- problemi u školskom uspjehu i ponašanju u razredu
- teškoće s učenjem i razvojem govora
- problemi u ponašanju, krađe, laganje, uništavanje tuđe imovine
- narušena savjest i moralnost, te nedostatak kajanja
- loša samokontrola
- nasilno ponašanje u adolescenciji
- borba za nadmoć i kontrolu u različitim situacijama.

Rizični čimbenici za razvoj nesigurne privrženosti:

- djetinjstvo provedeno u institucijama
- česte promjene udomiteljskih obitelji ili skrbnika, neuspjela posvojenja
- mladi, neiskusni roditelji ili skrbnici kojima nedostaju roditeljske vještine
- dugotrajna hospitalizacija u ranoj dobi
- iskustvo zlostavljanja i zanemarivanja, neprimjereni odgojni postupci
- smrt roditelja
- konfliktni razvod roditelja
- postporođajna depresija majke
- roditelji koji boluju od psihičkih poremećaja, imaju probleme u kontroliranju vlastite ljutnje, ili su ovisnici o alkoholu i/ili drogama.

Poremećena ili nesigurna privrženost ne vodi samo do teškoća u emocionalnom i socijalnom funkcioniranju djece, nego uzrokuje biokemijske promjene i oštećenja u njihovu organizmu. Djeca odgajana bez nježnog dodira i osjećaja osnovne sigurnosti imaju izrazito visoku razinu hormona stresa u organizmu, što je rizičan faktor za njihov zdrav intelektualni, emocionalni i socijalni razvoj. Neurobiološke posljedice zanemarivanja emocionalnih potreba kod djece mogu uzrokovati poremećaje u ponašanju, depresivnost, apatičnost, otežano učenje i osjetljivost na kronične bolesti.



U usporedbi sa sigurno privrženima, nesigurno privrženica djeca u znatno su većem riziku da budu agresivna, destruktivna i antisocijalna. Primjerice, dječaci tinejdžeri koji su u ranim godinama života imali teškoće u razvoju sigurne privrženosti u tri puta su većem riziku da počine nasilna djela. Poremećaji privrženosti tijekom ključne prve tri godine života mogu dovesti do razvoja "nesuosjećajne ličnosti", koja nema sposobnost uspostaviti odgovarajuće emocionalne odnose, kronično je ljuta i frustrirana, ima slabu kontrolu impulsa i nema razvijenu moralnost i savjest.

Ako je dijete razvilo nesigurnu privrženost zbog neadekvatna ili nedostatna odgovaranja roditelja na njegove potrebe i signale, vjerojatnije će sebe vidjeti kao nevrijedno ljubavi, a svoje okruženje kao ono kojemu se ne može vjerovati, koje je nepredvidivo, ili čak neprijateljsko i zlonamjerno.

Djeca čiji roditelji nisu adekvatno odgovarali na njihove emocionalne potrebe, prema sebi, drugima i svijetu logično razvijaju sljedeće zaključke i uvjerenja, koja onda uopćavaju na cjelokupni doživljaj sebe, sve buduće odnose, kao i svijet u cjelini: „Ja sam loš/a, neželjen/a, bezvrijedan/na, i nisam vrijedan/na ljubavi drugih;

roditelji su neosjetljivi na moje potrebe, prijeteći i ugrožavajući, te se u njih ne može imati povjerenja; moj život je u osnovi nesiguran i nije vrijedan življenja“. U skladu s tim, i u svim drugim odnosima će očekivati istu neosjetljivost i/ili okrutnost. Ta negativna temeljna uvjerenja potiču osjećaj emocionalne otuđenosti i izolacije od obitelji i društva, potrebu da se konstantno i u svim situacijama druge kontrolira, a sebe štiti, osjećaje ljutnje, nepovjerenja, tjeskobe, straha i osvetoljubivosti prema drugima, te u konačnici i nasilna ponašanja. Osoba s takvim stavovima vjerojatno će namjere drugih prepoznavati kao neprijateljske i opasne, zbog čega je moguće da će obrambeno (i prema njezinu mišljenju, u potpunosti opravdano) reagirati agresivno i nasilno.

Budući da takva djeca plačem, dozivanjem i drugim signalima nisu uspjela prizvati svog skrbnika i osigurati zadovoljenje vlastitih potreba, počinju vjerovati da u situacijama stresa, frustracije i potrebitosti svojim ponašanjem ne mogu utjecati na tuđe ponašanje, niti na događaje u okolini. Stoga se mogu osjećati nevidljivo i bespomoćno, što postaje uobičajen način mišljenja i osjećanja i u sličnim situacijama u budućnosti. Ako dijete povjeruje da se drugi prema njemu nepravedno odnose, da ne dobiva zadovoljenje osnovnih potreba kad to treba i traži, te kako nema mogućnosti poboljšati svoj život kroz prihvatljiva ponašanja, agresivno ponašanje prema sebi ili drugima i ispadi bijesa mogu mu se činiti ne samo kao optimalno, nego i kao jedino rješenje. Na taj način nesigurno privrženo dijete pokušava preuzeti kontrolu odnosa roditelj - dijete i pritom se služi svim raspoloživim oblicima ponašanja. Iako takvo ponašanje može povećati predvidivost odnosa, biti kratkoročno učinkovito i održati povezanost (iako konfliktnu) s roditeljem, može pridonijeti i razvoju odbijajućih roditeljskih reakcija, čime se dodatno prekida mogućnost uspostave zdrave veze između djeteta i skrbnika. Tako se povećava vjerojatnost i za kasnija nasilna ponašanja, koja postaju prisilni i ustaljeni obrasci ponašanja. Drugim riječima, ako je dijete jedino agresijom ili ispadima bijesa na neki način uspjelo dobiti pažnju i reakciju odraslih, pa čak i ako su to bile kažnjavajuće ili zlostavljajuće reakcije roditelja, tj. skrbnika, zaključuje da je to jedini način da ga se vidi ili čuje. Kasnije u životu će, kad poželi da bude prepoznato, dobiti ono što želi ili da se na neki način istakne (što su česte potrebe u adolescenciji), automatski posezati za agresijom. Poučeno vlastitim ranim iskustvom, takvo dijete druge strategije ni ne smatra učinkovitima.

Istodobno, zbog uvjerenja da vlastitim djelovanjem ne mogu utjecati na stvari i događaje u okolini, ta djeca počinju vjerovati u to da su vanjski čimbenici ti koji dovode do određenih reakcija drugih i različitih događaja, što može biti osnova

za odbacivanje odgovornosti za vlastita nasilna ponašanja, ali i smanjen osjećaj krivice, žaljenja i grižnje savjesti za počinjena djela.

Regulacija emocija i ponašanja ključni je dio zdravoga ranog razvoja djece, kao i proces koji roditelji i djeca trebaju postići zajedno. Dijete u interakciji s okolinom uči prilagođavati emocije, nositi se s frustracijama i stresom, uživati u drugima, prepoznati opasnost, prevladati strah i tjeskobu, a kako bi postiglo uspješno funkcioniranje u odnosu s drugima. Taj se uzajamni proces prekida pod uvjetima koji uzrokuju nesigurnu privrženost. Primjerice, roditelji koji su depresivni, ovisnici, zanemaruju i/ili zlostavljaju djecu, ili iz nekog drugog razloga nisu usklađeni s njegovim potrebama i emocijama, te na njih ne odgovaraju na odgovarajući način, dijete ostavljaju bez nužne vanjske pomoći i potpore da samo upravlja svojom ljutnjom, tugom, strahom, uzbuđenjem i sl., kao i ponašanjima koja proizlaze iz tih emocija. Ako roditelj ne pomogne djetetu da se na učinkovit način suoči s ljutnjom, bit će prepušteno vlastitom, nezrelom repertoaru ponašanja, što u ovom slučaju može uključivati ispade bijesa, agresivnost ili neka druga neprimjerena ponašanja. Zlostavljanje i zanemarivanje djece osobito dovodi do dugotrajne nesposobnosti djece da upravljaju i prilagođavaju svoja emocionalna stanja, ponašanja i impulse, zbog čega takvu djecu često karakteriziraju brojni psihosocijalni problemi, poput agresije prema sebi i drugima.

U osnovi neosjetljivosti roditelja na dječje potrebe je njihova nesposobnost da prepoznaju unutarinja stanja djeteta, što utječe na neadekvatan razvoj takvih sposobnosti i kod djeteta. Naime, dijete od roditelja uči važne prosocijalne vještine, vrijednosti, stavove i ponašanja, poput brižnosti, suosjećanja, ljubaznosti i moralnosti, i to tako da oponaša roditelja ili druge figure privrženosti, te postupno njihove vrijednosti i ponašanja usvaja kao vlastita.

Uz to, malo dijete ne razlikuje vlastitu osobu od drugih, te o sebi kao jedinki uči i razvija vlastiti identitet ogledajući se u reakcijama i ponašanjima drugih, prije svega roditelja.

Tako se empatija, ili sposobnost uživljavanja u tuđa emocionalna stanja, može razumjeti kao djetetovo postupno preuzimanje roditeljskih sposobnosti da odgovore na njegove potrebe, tj. kao prijelaz ili zrcaljenje sposobnosti za empatičnu brigu s roditelja na dijete.

Empatija djeluje tako da kontrolira neprihvatljiva ponašanja zato što je osoba svjesna njihova učinka na druge. Ako roditelj ne odgovara na dječje signale i potrebe, time pokazuje da ne shvaća kako se dijete osjeća, niti razumije koja su

njegova unutarnja stanja i potrebe. Zbog toga dijete nije u mogućnosti naučiti, niti razviti vlastitu sposobnost da shvaća i bude osjetljivo na unutarnja stanja i potrebe drugih ljudi.

Budući da se dijete zrcali u ponašanjima njegovih roditelja, ako oni ne smatraju dijete vrijednim svoje pažnje i brige, ono će sebe i druge vidjeti na isti način. S obzirom na manjak ili izostanak suosjećanja, neće moći razumjeti kako njegova nasilna ponašanja i agresivnost utječu na druge, te ga u agresivnom ponašanju neće zaustaviti ni tuđa bol.

Zlostavljana i zanemarena djeca osjećaju se nevoljeno, neželjeno i bezvrijedno, za što smatraju odgovornim sebe i svoje ponašanje, a ne roditelje i njihove postupke. Naime, dijete se osjeća manje ugroženim ako prihvati ideju da je ono odgovorno i da svojim postupcima možda može kontrolirati situaciju, nego da je potpuno bespomoćno i ovisno o neadekvatnim postupcima svojih roditelja.

S druge strane, zlostavljanje i zanemarivanje roditelja može voditi zaključku da su tuđe namjere nepredvidive, neprijateljske i opasne. Bezopasnim, neutralnim, pa čak i dobronamjernim ponašanjima drugih često pripisuju loše namjere. Razlog tome je u činjenici da tijekom ranog djetinjstva nisu imali iskustva kroz koja bi razvili osjećaj sigurnosti, zaštite i povjerenja u odrasle. Stoga im je i u ponašanjima drugih ljudi teško uočiti dobru namjeru, nego suprotno tome pretpostavljaju i očekuju da će ih drugi iznevjeriti, ili na neki drugi način povrijediti, što može rezultirati agresivnim reakcijama na tako pretpostavljene namjere drugih.



Poremećaji privrženosti utječu na mnoge razvojno važne funkcije:

1. Ponašanje: prkos i suprotstavljanje, impulzivnost, destruktivnost, laganje, krađe, agresivnost, zlostavljanje, hiperaktivnost, samodestruktivnost, okrutnost prema životinjama, izazivanje požara.
2. Emocije: intenzivna ljutnja, depresivnost i beznađe, razdražljivost, prestrašenost, anksioznost, zlovoljnost, neadekvatne emocionalne reakcije.
3. Misli: negativna temeljna uvjerenja o sebi, odnosima i životu općenito; nedostatak sposobnosti razmišljanja o uzrocima i posljedicama; teškoće pažnje i učenja.
4. Odnose: nedostatak povjerenja, kontroliranje drugih (šefovanje), manipulativnost, nemogućnost pružanja i primanja iskrene ljubavi i naklonosti, nediskriminativna naklonost prema strancima, formiranje nestabilnih prijateljskih odnosa, okrivljavanje drugih za vlastite pogreške ili probleme,

nasilna ponašanja prema drugima ili postajanje žrtvom nasilnih ponašanja drugih.

5. Zastoj u razvoju, loša osobna higijena, obrambeno reagiranje na dodir, mokrenje i teškoće u kontroli stolice, sklonost nesrećama, visoka tolerancija na bol.
6. Moral: nedostatak suosjećanja, kajanja i ostalih prosocijalnih vrijednosti; identificiranje sa zlim i mračnim stranama života.

Djeca koja život temelje na nesigurnoj privrženosti u povećanom su riziku za razvoj sljedećih teškoća:

- nisko samopoštovanje
- nesamostalnost, ovisnost o drugima ili pseudosamostalnost
- teškoće u suočavanju sa stresom i problemima
- nedostatak samokontrole
- nedostatak sposobnosti za uspostavljanje i razvoj prijateljstava
- emocionalna udaljenost od roditelja, skrbnika i drugih figura autoriteta
- antisocijalni stavovi i ponašanja
- agresivnost i nasilje
- teškoće u stvaranju povjerenja u druge, intimnosti i bliskih odnosa
- problemi ponašanja u školi i lošiji školski uspjeh
- ovisnost o alkoholu i drogama
- promiskuitetna ponašanja
- poremećaji u prehrani
- anksioznost i depresija
- kod vlastite djece nastavljaju obrazac zlostavljanja i poremećaja privrženosti.

Sve navedeno može voditi u nasilna ponašanja.

Adolescencija, **nesigurna privrženost i** nasilje

U usporedbi s drugim dobnim skupinama, adolescencija je razvojno razdoblje u kojem se javlja znatno više nasilnih ponašanja. Razlozi su brojni, a neki od njih odnose se i na specifičnosti te razvojne faze. U adolescenciji mlade su osobe izložene nizu vrlo intenzivnih promjena, kako u njima samima tako i u njihovoj okolini.

Na biološkoj razini, adolescenti doživljavaju sve veće hormonalne promjene, otežano je ovladavanje vlastitim emocionalnim stanjima i impulsima, pa tako i agresijom. Adolescenti eksperimentiraju vlastitom agresijom na različite načine: sportom, tučnjavama, krađom, a neki i upotrebom oružja.

Na razini obiteljskih odnosa, adolescenti se počinju sve više odvajati od roditelja, kako bi uspostavili vlastitu autonomiju i samostalnost. Da bi odrastao i s roditeljima izgradio zrele odnose, adolescent se mora od njih odvojiti, mora ih “napustiti”. S

obzirom na to, adolescenti sve više vremena provode u različitim aktivnostima s vršnjacima, a često i bez nadzora odraslih.

Istodobno, kognitivni razvoj i samokontrola ponašanja još su u fazi razvoja. Budući da su biološke i socijalne promjene toliko u središtu pozornosti, promjene u načinu mišljenja adolescenata često ostaju nezamijećene. Sve promjene u načinu mišljenja imaju snažan utjecaj na ponašanje, stavove i doživljavanja svijeta oko sebe. Adolescenti razvijaju mišljenje sličnije odraslome načinu razmišljanja, no još je prisutna nedovoljno razvijena sposobnost razmišljanja o uzročno-posljedičnim odnosima, osobito u razdoblju rane adolescencije. Posljedica toga je povećana vjerojatnost da će se adolescenti, ne razmišljajući o posljedicama, upuštati u rizična ponašanja. Često misle i da su u središtu pažnje svih koji ih okružuju, te zbog potpune usredotočenosti na sebe, reagiraju ne razmišljajući kakav će učinak njihovo ponašanje imati na druge.



Adolescencija je razdoblje u ljudskom životu kad mlada osoba jednu životnu etapu (djetinjstvo) zamjenjuje drugom (odrasla dob). Mogli bismo reći da u svakom adolescentu postoje dvije osobe: potisnuto dijete i izranjajuća odrasla osoba. Jedna od glavnih zadataka tog razdoblja jest odvajanje od roditelja i izgrađivanje vlastitog identiteta, zbog čega adolescenti imaju snažnu potrebu za neovisnošću. To razdoblje obilježavaju različite tjelesne, ali i mnoge psihološke promjene. Slijede česte promjene raspoloženja, a što su one intenzivnije, ovladavanje agresijom postaje sve važnije. Sve veća samostalnost i autonomija zahtijevaju više samokontrole, empatije i povjerenja u druge. Ako sve to nije uspostavljeno u ranoj dobi, nedvojbeno je da će u razdoblju adolescencije doći do očitih psihosocijalnih teškoća.

U mnogim istraživanjima pronađena je poprilična veza između rane privrženosti i kasnijih nasilničkih ponašanja. U skladu s tim, među nesigurno privrženim adolescentima u odnosu na sigurno privržene, prisutna je veća razina agresivnih i nasilnih ponašanja.

Način na koji je dijete uspostavilo odnos s roditeljem, te vjerovanja koja je o sebi, drugima i svijetu tada usvojilo, utjecat će na njegove buduće odnose. U adolescenciji se često intenzivnije aktiviraju obrasci privrženosti uspostavljeni u ranom djetinjstvu, te kao općevažeći načini nošenja sa svakodnevnim situacijama i problemima utječu na ponašanja mladih.

Podaci mnogih istraživanja pokazuju da je nesigurna privrženost povezana s nasilnim ponašanjima adolescenata.

- Od 8 do 26 posto nasilne djece bilo je fizički zlostavljano.
- Zlostavljana su djeca od 4 do 7 puta više u riziku da će se nasilno ponašati od nezlostavljane.
- Što je ranije nasilno ponašanje, to je veći rizik za ponavljanje.
- Djeca koja svjedoče nasilju u obitelji u većem su riziku za nasilno ponašanje.
- 96 posto djece koja su počinila ubojstvo dolazi iz kaotičnih obitelji, 81 posto je iz obitelji u kojima je prisutno obiteljsko nasilje, 90 posto ih je bilo zlostavljano u djetinjstvu.
- Fizičko zlostavljanje u prvih 5 godina vodi do veće vjerojatnosti pojave problema u ponašanju u adolescentnoj dobi.

- Ako otac ne sudjeluje u odgoju djeteta, to je veća vjerojatnost agresivnog ponašanja kod adolescenata.
- Nasilni adolescenti su: 11 posto djeca brižnih roditelja, 20 posto zlostavljana i zanemarena djeca, te 50 posto djeca s nesigurnom privrženošću.
- Za teže nasilje osuđeno – 22 posto zlostavljane, 23 posto zanemarene, te 11 posto nezlostavljane djece.

Svakom djetetu potrebni su ljubav i razumijevanje roditelja. U prvim danima života djeca su potpuno bespomoćna i ovisna o roditeljima i potrebni su im bezuvjetna ljubav i razumijevanje. Tjelesnim rastom djeca postaju sve manje ovisna, pokretljivija. Razvojem govora počinju se lakše sporazumijevati, a samim tim imaju i veću mogućnost izraziti svoje potrebe. Istodobno, počinju razvijati svoju volju i imaju sve više mogućnosti iskazati je. Usporedo s njihovim rastom, zadaća roditelja je, uz pružanje ljubavi i njege, i postavljanje granica. Tako je zadaća roditelja, osim pružanja bliskosti, razumijevanja i ljubavi, i discipliniranje djeteta, tj. vodstvo kroz odgoj.

Roditelji su katkad sposobni djeci pružiti ljubav i razumijevanje, ali nemaju snage jasno im postavljati granice, tako da za svako ponašanje djeteta pokazuju bezgranično razumijevanje, te mogu biti skloni umanjiti važnost dječjih agresivnih igara. Takvi roditelji ne uspiju pokazati djeci da i oni trebaju razumjeti druge: braću, sestre, prijatelje, kućne ljubimce i njih same. Odgajajući djecu na takav način, poručuju im da su samo oni važni, a ne i to da su jednako važni i drugi. U takvim situacijama ne potiče se razvoj empatije kod djece, oni rastu u uvjerenju da je svijet stvoren za njih, da njihove potrebe moraju biti zadovoljene, bez obzira na to kako se pritom osjećali drugi iz njihove okoline. Na takav način djeca rastu s osjećajem da je iskorištavanje drugih (počevši od roditelja) ispravno, jer služi zadovoljenju njihovih potreba. Kasnije imaju teškoća u poštivanju pravila ponašanja u školi, a u adolescentnom razdoblju javljaju se teškoće u poštivanju autoriteta i zakona.

Kada se zabrinuti?

Ako kod adolescenta primijetite ponašanja koja vas zbunjuju i ne znate kako biste reagirali, važno je posjetiti stručnjaka koji će vam pomoći da shvatite svoje dijete, te vas savjetovati o adekvatnim odgojnim postupcima. Stručnjaci će raditi i s vašim djetetom, u svrhu što uspješnijeg prevladavanja njegovih emocionalnih teškoća i problema u ponašanju.

Upozoravajući znakovi nasilničkog ponašanja kod adolescenata:

- ne poštuju autoritete
- nedostaje im suosjećanja za osjećaje i prava drugih
- probleme rješavaju nasilnim ponašanjem
- postižu loš školski uspjeh i „markiraju“ bez razloga
- isključuju ih iz škole
- uzimaju alkohol i/ili drogu
- uživaju u snimanju tučnjava mobitelom, objavljuju ih na internetu
- sudjeluju u tučnjavama, krađama i uništavanju javnog vlasništva



Kako pomoći nesigurno privrženom djetetu da ne postane nasilan adolescent?

Biti roditelj nesigurno privrženog djeteta često podrazumijeva osjećaje ljutnje, frustracije, beznađa i tuge. Takvim roditeljima može se činiti da ih djeca ne vole, pa im je teže prihvatiti svoje “teško odgojivo” dijete.

Uobičajene metode discipliniranja takve djece često su neučinkovite, i to iz nekoliko razloga:

- Nepovjerljivi su.
- Teško im je govoriti, ili uopće ne žele govoriti o svojim emocijama, što je zapravo posljedica njihove nesposobnosti da prepoznaju vlastite emocije ili da otkriju što se krije iza određenih emocionalnih stanja.
- Nedostaje im poštovanja prema drugima i prema sebi.
- Ne poštuju autoritete.
- Nisu sposobna uspostaviti uzajamne odnose u kojima se i daje i prima.
- Ne znaju zašto se ponašaju ili osjećaju tako kako se ponašaju i osjećaju. Razlog tome mogu biti zlostavljanje, zanemarivanje, osjećaj neprihvaćenosti i bezvrijednosti, osamljenosti, izoliranosti ili druga traumatska iskustva koja su se dogodila tijekom prvih nekoliko godina života, čak i prije nego što su bili u mogućnosti svjesno pamtiiti događaje i situacije.
- Ne poznaju prihvatljive načine ophođenja s drugima, nego se koriste vlastitim repertoarom ponašanja koji im je u ranoj dobi osigurao preživljavanje.

Roditelji, skrbnici ili stručnjaci mogu uspostaviti zdravo okruženje s mnogim prilikama za pozitivnu promjenu, te zdrav daljnji rast i razvoj. Što se ranije uoči i počne tretirati, veća je vjerojatnost da će se taj problem uspješno riješiti, te da dijete neće razviti nasilna ponašanja. Unatoč tome, nikad nije prekasno za tretman i poticanje promjena u ponašanju. Istraživanja pokazuju da se tip privrženosti može promijeniti, a pritom pomažu sljedeći postupci i nastojanja roditelja:

- ***Ostanite mirni i promislite prije nego što reagirate, i ne shvaćajte ponašanja vašeg djeteta kao osobnu uvredu.***

Ispadi bijesa vašeg djeteta mogu vas zastrašiti ili povrijediti, pa ćete možda poželjeti uzvratiti istom mjerom. Ili je moguće da ćete se preplašiti njegovih ponašanja, povući se i popustiti kako biste izbjegli sukobe. To su posve prirodne reakcije, ali ne i učinkovite. Da biste adekvatno reagirali, važno je uzeti dovoljno vremena da se smirite (izađite iz prostorije, prošećite, brojite u sebi) i smirenim, ali dovoljno čvrstim i sigurnim tonom odgovorite na djetetovo ponašanje. Vikanjem ćete samo izazvati još veći bijes, te produljiti i pogoršati konflikt, a povlačenjem podržati neprihvatljiva ponašanja djeteta. Važno je na djetetova neprihvatljiva ponašanja odgovoriti dovoljno čvrsto, ali ne na način da ga povrijedite ili omalovažavate. Čvrstinu svoje izjave ili zabrane možete iskazati oštrim pogledom, odlučnim glasom, dovoljno jakim tonom i sl.

Primjer: „Ne dopuštam ti da udaraš mlađu sestru“ (pritom uz strogi pogled i odlučnim pokretima fizički odvojite dijete od mlađe sestre).

- ***Napravite listu djetetovih ponašanja koja vas zabrinjavaju, ali i željenih promjena.***

Recite mu koja njegova ponašanja vam smetaju i objasnite mu zašto. Objasnite mu i kako biste voljeli da se ubuduće ponaša. Pritom naglasite kako vam se ne sviđa isključivo njegovo ponašanje, a ne on kao osoba.

Primjer: “Ne sviđa mi se kako si jučer vikao na mene”, umjesto: “Bio si jako bezobrazan kad si jučer vikao na mene.”

- ***Naglašavajte i nagrađujte željena pozitivna i prosocijalna ponašanja, osobito kad vas dijete posluša i slijedi vaša pravila i zahtjeve.***

Na taj način u središte pozornosti stavljate upravo željene promjene ponašanja, jačate ih i povećavate vjerojatnost za njihovo ponovno pojavljivanje. Nagrade kao što su pohvala, nježan dodir, privilegije i sl. pokazuju djeci da roditelj uvažava njihov trud i pokušaje, te pomažu u razvijanju samopouzdanja i dobre slike o sebi.

- **Izbjegavajte fizičko kažnjavanje za neželjena ponašanja - umjesto toga primjenjujte ukidanje privilegija.**

Fizičko kažnjavanje ne dovodi do učinkovite i dugotrajne promjene ponašanja. Uz to, šalje poruku djetetu da je u redu fizički ozlijediti druge kad je ljuto ili frustrirano. Sliku o sebi i samopoštovanje djeca razvijaju prema tome kako se postupa s njima. Djeca kojima se stalno prijeti, ili ih se udara, uče da nisu vrijedna, nisu voljena ni željena. Nitko se nikada ne osjeća dobro nakon udaraca. Što je češće udaranje, čvršći je osjećaj neadekvatnosti i bespomoćnosti. Djeca koja opetovano dobivaju batine često žele i osvetu. Uobičajen rezultat batina je da dijete jednom želi vratiti. Mala djeca koja ne mogu vratiti, mogu se osvećivati na druge načine: uništavanjem stvari, neposlušnošću, krađom. Istraživanja pokazuju da djeca koja su najviše kažnjavana su i najviše agresivna, jer su naučila da je udaranje način rješavanja ljutnje i frustracije. No, ipak je važno da djeca i mladi za neprimjereno ponašanje dožive adekvatne posljedice. To ih uči preuzimanju odgovornosti za vlastita ponašanja. Dobra strategija je ukidanje privilegija za



neželjena ponašanja i davanje privilegija za željena. Dobro je koristiti privilegije koje su prikladne za određenu dob.

Primjer: „Drago mi je što si mi pomogao pospremiti stan, možeš ostati sat vremena dulje kod Ivana na rođendanu“. Ili: „S obzirom na to da nisi pospremila sobu kako smo se dogovorili, ne idemo na predstavu“.

- ***Uspostavite jasne granice, pravila i očekivanja.***

Upoznajte dijete s pravilima i budite ustrajni u njihovu slijedenju i poštivanju. Pritom budite fleksibilni i omogućite različite izbore i adekvatne posljedice. Takvo okruženje djeci i mladima pruža osjećaj sigurnosti i predvidljivosti, kao i mogućnost da uče iz svojih pogrešaka, te da preuzmu odgovornost za vlastita ponašanja. Osim ljubavi i pažnje, djeci su potrebna i iskustva frustracije iz kojih uče kako svladati prepreke, kako doći do onoga što žele, kako voditi računa i o drugim ljudima, te kako razviti odgovornost za svoje postupke. Ako se sve podređuje njima i njihovim potrebama, šalje se poruka da su samo oni važni, a drugi ljudi i njihove potrebe ne vrijede ili su manje važni. Uspostavljanjem jasnih pravila i granica, te određivanjem posljedica njihovih nepoštivanja, djecu se uči odgovornosti za vlastita ponašanja i njihove posljedice. Ograničenja su zapravo način na koji djeca uče moralno i odgovorno ponašanje, te se pomoću njih razvijaju u karakternu osobu koja će se ponašati u skladu s društvenim i vlastitim sustavom vrijednosti.

Primjer: „Ne možeš više igrati igrice jer ti je isteklo vrijeme koje u danu možeš provesti pred računalom“.

- ***Izbjegavajte kritike, okrivljavanja i osuđivanja.***

Slušajte što vam dijete govori, prihvatite njegova neslaganja, jer svaka osoba ima pravo na vlastito stajalište, kao i na to da ga izrazi. To ne mora značiti da ćete popustiti, nego i vi izrazite svoje mišljenje i osjećaje, te pokušajte pronaći rješenja, ili se jednostavno pozovite na uspostavljeno pravilo i dogovorene posljedice njegova nepoštivanja. Na taj način djetetu dajete do znanja da je njegovo mišljenje, kao i mišljenje drugih, važno, da se mišljenja ljudi često razlikuju, te da treba tražiti zajednička rješenja, ali i poštivati pravila, te snositi posljedice vlastitih ponašanja.

Primjer: „Možeš birati igračke koje ćeš kupiti, ali do cijene koju mi određujemo“.

- ***U komunikaciji s djetetom ponovite ono što ste čuli da vam je reklo i provjerite s njim je li vaša interpretacija točna.***

Osim što ćete tako izbjeći mogućnost nesporazuma i nerazumijevanja, djetetu ćete pružiti osjećaj da ga se čuje i poštuje. Time jačate njegovo samopoštovanje, ali i dajete alternativnu strategiju i primjer kako učinkovito razgovarati s drugima.

Primjer: Ako vaše dijete već neko vrijeme govori da želi promijeniti školu jer ga druga djeca zezaju, nemojte to uzeti zdravo za gotovo. Provjerite koje su specifične situacije prethodile toj odluci djeteta. Pitajte ga što misli da bi se u novoj školi promijenilo. Razgovarajte kad dijete nije ljutito, ili nakon što se dogode i neki lijepi trenutci u školi. U slučaju da i dalje to želi, jasno mu predočite sve posljedice njegove odluke (npr. ne može svaku školsku godinu mijenjati školu, moguće je da će i u drugoj školi biti djece koja će ga zezati i sl.).

- ***Kontinuirano motrite ponašanja i aktivnosti svojeg djeteta.***

Nadzor nad djetetom iznimno je važan. No, važno je dati mu i osjećaj samostalnosti. Budite u kontaktu sa školom, roditeljima njegovih prijatelja, raspitujte se s kim se druži i gdje izlazi. To ne znači da trebate uhoditi svoje dijete, nego imati informacije o tome što radi kako biste mogli reagirati na njegove eventualne neprimjerene postupke. Istodobno, dopustite mu određene aktivnosti za koje pokazuje zanimanje, te se zajednički dogovorite o pravilima ponašanja, granicama, kao i posljedicama njihova nepoštivanja.

- ***Razgovarajte s roditeljima čija djeca pokazuju slične teškoće.***

Katkad je korisno čuti na koje načine drugi roditelji rješavaju slične probleme, kao i shvatiti da niste jedini roditelj na svijetu koji ima takve teškoće.

- ***Pregovarajte i stvarajte kompromise s djetetom u cilju postizanja željenih ponašanja.***

Na taj način dajete mu osjećaj kontrole i odgovornosti nad vlastitim postupcima, te ga učite adekvatnim strategijama za rješavanje problema.



- ***Kroz vlastita ponašanja osigurajte djetetu osjećaje sigurnosti, prihvaćenosti, voljenosti, empatije i brige.***

Unatoč nasilnom i agresivnom ponašanju, djeci zaista trebaju ljubav i osjećaj sigurnosti. Iako se ne morate uvijek slagati s onim što čine ili što misle, važno je da im zbog toga ne uskratite iskustva ljubavi, razumijevanja i sigurnosti.

- ***Modelirajte učinkovite i produktivne načine komuniciranja.***

Empatično i aktivno slušanje pravila su uspješne komunikacije. Zaista slušajte dijete dok vam nešto govori, pa čak i ako se ne slažete s tim. Recite mu da ga razumijete i čujete, da je OK da tako misli, osjeća i sl., kao i to da vi mislite i osjećate drukčije. U skladu s njegovom dobi objasnite mu zašto ćete postupiti suprotno njegovim željama i zahtjevima. Ako vi sami primjenjujete takav način komuniciranja, ujedno učite dijete učinkovitim načinima rješavanja problema i nošenja s vlastitim emocijama.

Primjer: Umjesto da kažete „Zašto si se opet potukao u školi?“, možete pitati dijete: „Zanima me što se to dogodilo pod odmorom... što si ti mogao napraviti drukčije?“. Ili: „Razumijem da bi ti najradije cijelo popodne igrao igrice, ali to, nažalost, nije moguće jer postoji vrijeme kad moraš pisati zadaću i zato zahtijevam da je sada ideš pisati“.

- ***Kontrolirajte vlastitu ljutnju i izražavajte je konstruktivno.***

Roditeljstvo često podrazumijeva osjećaje frustracije i ljutnje. Osjećaj ljutnje sasvim je prirodno emocionalno stanje, te nije problem samo po sebi. Nevolje nastaju kad pojedinac dopusti ljutnji da preuzme kontrolu nad njegovim ponašanjem, te ne cenzurira vlastita ponašanja, opravdavajući ih bijesom koji osjeća. Tada djeluje iz osjećaja ljutnje, što može imati neučinkovite, ali i štetne posljedice.

Primjerice, ako kažete djetetu: „Znala sam da ćeš dobiti jedinicu. Nisam li ti sto puta rekla da učiš, ali ti ne slušaš, jednostavno si nemoguć“, komunikacija između vas i djeteta ili će biti prekinuta (jer će se dijete povući), ili će izazvati obrambene reakcije djeteta i eskalirati u svađu. Komentirajući njegovu osobnost („jednostavno si nemoguć“) šaljete poruku koja šteti samopoštovanju i samopouzdanju djeteta. No, ako zbog snažne ljutnje zastanete i promislite na trenutak kako ćete reagirati, ljutnju možete iskoristiti na konstruktivan način. Uputite li mu riječi poput: „Jako sam ljuta jer si dobio negativnu ocjenu, zato što smo se dogovorili da ćeš ovaj put naučiti i dobiti barem dvojku i stoga očekujem da do kraja tjedna ispraviš ocjenu ili ništa od mora ove godine“, ozbiljno mu poručujete svoje neslaganje isključivo s njegovim ponašanjem, te ga podsjećate na njegov dio odgovornosti. Uz to, prenosite informaciju kako očekujete da poštuje dogovore, te mu omogućujete da osjeti i posljedice i cijenu svoga neodgovornog propusta.

- ***Pučavajte svojim primjerom.***

Ponašajte se i reagirajte onako kako biste željeli da se ponaša i reagira i vaše dijete, a onda i očekujte od njega da bude odgovorno za vlastita ponašanja, da se prema drugima ponaša s poštovanjem, te da slijedi uzajamnost odnosa.

- ***Nađite vrijeme za sebe.***

Kako biste smanjili stres i lakše podnijeli teškoće na koje nailazite, odvojite vrijeme za sebe tijekom kojeg ćete se baviti vlastitim hobijima, šetati se, družiti, vježbati ili činiti neke druge aktivnosti koje vas vesele, smiruju i opuštaju.

Tijekom svih tih postupaka imajte na umu da održavate ravnotežu između empatije, topline i čvrsto postavljenih granica.

Adolescenta koji iskazuje agresivna i nasilna ponašanja, trebalo bi uputiti na multidisciplinarnu obradu u ustanovu mentalnog zdravlja, radi cjelovite procjene, ne samo problema, nego i potencijala koje ima. Roditelje se može uključiti u terapijske intervencije njihova djeteta, ali i u obiteljsku terapiju radi promjene dinamike odnosa koji pridonosi problematičnom ponašanju.



Savjeti za nove roditelje

Postoje mnogi postupci koji imaju ulogu zaštitnih faktora, a uvelike mogu smanjiti vjerojatnost razvoja nesigurne privrženosti, pa tako i njezinih posljedica:

- Planirate li roditeljstvo, a nemate iskustva s djecom, možete se uključiti u neki volonterski program koji uključuje rad i kontakt s djecom, što će vam pomoći da naučite kako komunicirati s djecom na adekvatan i njima potreban način.
- Budite aktivno uključeni u brigu i odgoj djeteta. Igrajte se s njim, povremeno uspostavljajte kontakt očima, pričajte mu, dodirujte ga kroz igru i maženje, često mu se smiješite.
- Naučite kako prepoznati dječje signale, npr. različite vrste plača, kako biste mogli brzo i učinkovito zadovoljiti njegove trenutačne potrebe.
- Osigurajte djetetu nježne i njegujuće dodire i senzacije tijekom hranjenja, kupanja ili previjanja.
- Kad dijete izražava vlastite osjećaje, odgovorite verbalnim i neverbalnim reakcijama, poput dodira, odgovarajućim izrazom lica ili tonom glasa.
- Ako vi patite zbog nesigurne privrženosti, potražite pomoć i podršku za sebe – nije prekasno. Na taj način nećete pomoći samo sebi, nego i spriječiti potencijalne posljedice nesigurne privrženosti i na vaše dijete.

Procijenite svoj tip privrženosti tako da između sljedeća tri ponuđena opisa odaberete jedan koji vas najbolje opisuje.

- A.** *Prilično se lako zbližim s drugima i ugodno mi je kad ovisim o njima. Ne strahujem često da ću biti ostavljen/a, niti zbog toga da će mi se netko približiti.*
- B.** *Osjećam se pomalo nelagodno kad sam bliska s drugima; teško mi je imati povjerenja u njih i teško si dopuštam da ovisim o njima. Nervozan/na sam kad mi se netko jako približi i intimni partneri/ce često žele veću bliskost od one koja je meni ugodna.*
- C.** *Imam osjećaj da drugi ne žele bliskost koju bih ja željeo/la. Često brinem da me partner/ica ne voli i da ne želi ostati sa mnom. Želim biti vrlo blizak/bliska sa svojom/im partnericom/om i to katkad uplaši i otjera ljude.*

Opis A odnosi se na sigurnu privrženost, opis B na nesigurni izbjegavajući tip privrženosti, a opis C na nesigurni anksiozni tip privrženosti.

Savjeti za posvojitelje i udomitelje

Udomiteljske ili posvojiteljske obitelji otvorile su svoja srca i domove djeci koja su često bila ozbiljno zlostavljana i/ili zanemarivana. Kao udomitelji/posvojitelji možda niste očekivali teškoće i izazove koje sa sobom donose djeca s teškoćama u razvoju privrženosti. Možda su vam njihova ljutnja, ispadi bijesa, agresivnost i druga problematična ponašanja izvor frustracija i čine se nesavladivima. Ono što je važno da znate jest činjenica da takva ponašanja djece ne znače nedostatak ljubavi prema vama. Udomljena/posvojena djeca ponašaju se tako jer je njihov socio-emocionalni razvoj išao u drugačijem smjeru od djece koja su odrastala u skladnoj i poticajnoj obitelji, zbog okolnosti u kojima su živjela prvih nekoliko godina života. Jednostavno ne poznaju druge načine suočavanja s teškoćama i rješavanja problema, a vi sada imate priliku pokazati im i naučiti ih uspješnijim i učinkovitijim načinima funkcioniranja. Stabilnošću koju im pružate, zapravo im dajete prigodu da poprave svoje nesigurnosti i neadekvatnosti u razvoju privrženosti, a time i prigodu za uspješniji i zdraviji daljnji razvoj.

Nekoliko je načina koji vam mogu pomoći u tom procesu:

- ***Svakodnevno im pokazujte nježnost.***

Sva djeca imaju potrebu da ih se drži na rukama, u zagrljaju ili da ih se mazi. Omogućite im puno nježnih i brižnih dodira kroz koje će moći osjetiti vašu ljubav. Ipak, budite oprezni jer je za mnogu zlostavljaju djeću dodir vezan uz bol, mučenje ili seksualno zlostavljanje. U tom slučaju pomno motrite dječje reakcije na vaše dodire, te im se na odgovarajući način prilagodite.

- ***Prije reakcije na neprimjereno ponašanje djeteta, pokušajte shvatiti zašto se dijete tako ponašalo.***

Razumijevanje teškoća s kojima se djeca s poremećajima privrženosti suočavaju spriječit će vašu zbuđenost, pa tako i neprimjerene reakcije na njihova neadekvatna ponašanja. Primjerice, ako dijete gomila hranu i ne želi je dijeliti s drugima, nemojte to shvatiti kao škrtost, nego kao predvidljivu i očekivanu posljedicu ranije uskraćenosti i nedovoljnog hranjenja.

- ***Procijenite i komunicirajte s djetetom u skladu s njegovom emocionalnom zrelošću, bez obzira na kronološku dob.***

Zlostavljana i zanemarena djeca često kasne u socijalnom i emocionalnom razvoju u usporedbi s drugom djecom iste dobi. U skladu s tim, kad se preplaše ili budu frustrirana, vjerojatno će reagirati regresivnim ponašanjima. Primjerice, 10-godišnjak može imati emocionalne reakcije dvogodišnjaka. Unatoč našim željama da se ponašaju u skladu sa svojom dobom, u stresnim situacijama jednostavno nemaju kapaciteta za to. U tim situacijama važno je da se prema njima odnosimo i reagiramo onako kako bi reagirali kod djeteta te dobi. Da biste ih smirili, umjesto verbalnih objašnjenja, možete ih zagrliti, ljuljati, tiho im pjevati.

- ***Budite konzistentni i predvidljivi u reakcijama i ponašanjima prema djetetu.***

Djeca s poremećajem privrženosti vrlo su osjetljiva na promjene u rasporedima, iznenađenja, kaotične situacije, te bilo kakve nove i nepredviđene situacije. Mogu se osjećati nesigurno, tjeskobno ili preplašeno. Ono što im treba jest

sigurnost koju će dobiti iz stabilnih i predvidljivih situacija i aktivnosti. Kad se osjećaju sigurno, otvorena su za učenje, te su u većoj mjeri sposobna iz tih situacija izvući najviše za sebe.

- ***Sami modelirajte i poučavajte dijete adekvatnim socijalnim vještinama.***

Mnoga zlostavljana i zanemarena djeca ne znaju kako komunicirati i ponašati se u odnosima s drugim ljudima. Jedan od najboljih načina da ih tome poučite jest da im svojim ponašanjem date primjer, a potom im verbalno objasnite što ste učinili i zašto. Na taj način djeca vide, čuju i oponašaju.

- ***Slušajte i razgovarajte sa svojim djetetom.***

Jedan od najboljih načina kako da razumijete što se s njima događa jest da na trenutak zastanete, sjednete pored njih, slušate ih i jednostavno se igrate s njima. Kad ste tihi i u iskrenoj interakciji s njima, vrlo je vjerojatno da će vam početi pokazivati i govoriti što se uistinu zbiva u njihovim glavama i srcima. Koliko god se činilo jednostavnim, odraslima često može biti teško prestati misliti o tome koliko je sati i koje ih još obveze čekaju, te se opustiti u bezbrižnoj igri s djecom. Vježbajte ovo i iznenadit ćete se rezultatima. Na taj način djeca će osjetiti da ste uistinu prisutni, da ste tu samo za njih, kao i to da su vam važna i da vam je do njih stalo.

- ***Postavite realistična očekivanja od djece.***

Djeca bez adekvatne roditeljske skrbi proživjela su mnoge traume i zbog toga u daljnjem životu imaju puno toga za prevladati i preboljeti. Kad pred njih postavljate svoja očekivanja, imajte to na umu i nemojte pretjerivati. Oslušajte dijete i isprobavajte njegove granice, mogućnosti i potencijale, no ostanite u njihovim okvirima.

- ***Budite strpljivi kad je posrijedi djetetov, ali i vaš napredak.***

Napredak će vjerojatno biti sporiji nego što biste željeli, što kod mnogih roditelja može izazivati frustracije i osjećaj neadekvatnosti zbog velikog truda i ljubavi koji su uložili u brigu o djetetu. Ne budite strogi prema sebi i imajte na umu da ste ipak puno toga uspjeli i postigli.

- ***Brinite se i za sebe.***

Za roditelje i druge odrasle koji se brinu o zlostavljanoj djeci i odgajaju ih, to može biti vrlo iscrpljujući posao pun obeshrabrenja i teških osjećaja. Da biste djeci mogli pružiti brigu kakvu trebaju, važno je da sebi osigurate vrijeme za odmor i opuštanje, kao i izvore podrške i pomoći. Oslonite se na prijatelje, rodbinu ili druge potencijalne izvore podrške u okolini. Imajte vrijeme za sebe, šćite, bavite se vlastitim hobijima ili radite ono što vas opušta, puni energijom i pozitivnim osjećajima.



Zaključak

Posljednjih godina znatno je poraslo razumijevanje rizičnih faktora i procesa koji pridonose i oblikuju dječja i adolescentna nasilna ponašanja.

U skladu s tim, odgovornost je stručnjaka za djecu i mlade da kontinuirano razvijaju, primjenjuju i usavršavaju programe intervencije i prevencije nasilnog ponašanja djece i mladih.

Odgovornost je nadležnih institucija da shvate važnost te problematike, potiču takve programe, te omoguće sredstva i uvjete za njihovo provođenje.

I najvažnija poruka roditeljima je da djeci kroz odrastanje osiguraju toplinu, ljubav i pažnju, koji će im osigurati osjećaje voljenosti, vlastite vrijednosti i suosjećanja za druge, kao i dovoljno čvrstine i jasnog usmjeravanja u odgoju, što će im pružiti osjećaj zaštite i sigurnosti, te osigurati razvoj moralnih vrijednosti.

