

Vodič za roditelje u sigurnoj kući

# RAZUMJETI SVOJE DIJETE



# VODIČ ZA RODITELJE U SIGURNOJ KUĆI RAZUMJETI SVOJE DIJETE

IZDAVAČ: Dom “Duga-Zagreb”

U IME OSNIVAČA: pročelnica dr.sc. Romana Galić  
Gradski ured za socijalnu zaštitu, zdravstvo, branitelje i  
osobe s invaliditetom

UREDNIKA: dr.sc. Željka Barić

AUTORICA: Senka Damjanović, dipl. psihologinja - prof.

LEKTURA: Andreja Fišer, prof.

NASLOVNICA I DIZAJN: Sandra Šerbec

TISAK: RK Graphic Design

Dozvoljeno je prenošenje tekstova uz navođenje izvora.

© Dom “Duga-Zagreb” 2022

*Žrtve obiteljskog nasilja često dolaze u sigurnu kuću s djetetom/djecom. Zapravo, najveći dio vremena više od polovice smještenih korisnika upravo su djeca.*

*Djeca koja dolaze na smještaj također su žrtve raznih, izravnih ili neizravnih, oblika nasilja koje su proživjela u obiteljskom domu, što nosi svoje posljedice.*

*Uz to, djeca dolaskom u sigurnu kuću proživljavaju i mnoge druge promjene, zbog čega je iznimno važno shvatiti njihov položaj kako bismo ih mogli bolje razumjeti i pružiti im pomoć i podršku koja im je potrebna.*

*Roditelj s kojim je dijete smješteno, a najčešće je to majka, ključan je u djetetovu prihvaćanju nove situacije, ali važno je imati na umu i da svi ljudi koji sudjeluju u životu u sigurnoj kući, od zaposlenika do drugih smještenih korisnika, utječu na uspješnu prilagodbu i daljnji život djece.*

*Svi smo ovdje zbog podrške, koju istodobno i primamo i dajemo!*

# ŠTO DOŽIVLJAVAJU DJECA DOLASKOM U SIGURNU KUĆU?



## DJECA U DOBI OD 0 DO 6 GODINA

**„Tata je udario mamu, to se ne smije. Otišli smo zato da se to više ne dogodi!“**

Neovisno o dobi, dolaskom u sigurnu kuću djeca doživljavaju mnogo promjena i stresova. Na prvom su mjestu promjena životnog ritma i svakodnevice.

Vrlo mala djeca, pa čak i ona mlađa od godinu dana, mogu osjećati promjene u dnevnim rutinama: mogu reagirati na zvukove iz okoline, na velik broj (isprva potpuno nepoznatih) ljudi koji su odjednom oko njih, dok istodobno osjećaju da oko njih nema nekih poznatih lica (drugi roditelj, djedovi, bake, članovi kućanstva, čak i kućni ljubimci).

Također, vrlo mala djeca osjećaju majčinu tjeskobu i zabrinutost te znaju reagirati plačem kad osjete majčine promjene raspoloženja.

Nemojte se osjećati krivom ako katkad ne možete suspregnuti suze pokraj svojeg malog djeteta, **mama ne može i ne treba biti besprijekorna.**

Ako možete, pokušajte u danu ili navečer, kad vaše dijete zaspi, odvojiti vrijeme za sebe i svoje misli i osjećaje, isplačite se ako vam to pomaže, ugodite si ili se pobrinite za sebe na način koji vam odgovara.

**Ne zaboravite da je vašem djetetu najvažnije upravo to što ste uz njega!**

Mala djeca u dobi do pet godina mogu nazadovati u ponašanju, odnosno može se dogoditi da se vrate na oblike ponašanja karakteristične za razvojnu fazu koju su već svladali.

Ako je dijete prije dolaska u sigurnu kuću išlo u vrtić, možda će vam neke prilagodbene specifičnosti biti poznate, no nemojte zaboraviti da je zbog cijele situacije sada riječ o složenijoj prilagodbi.



Može se dogoditi da u fazi prilagodbe na sigurnu kuću mala djeca ponovno traže dudu, počnu mokriti u krevet, da se ne žele odvojiti od vas ili vas traže da ih stalno nosite.

Možda će pokazivati strah ili nepovjerenje prema drugim ljudima s kojima dijele novi životni prostor ili će odbijati igru s drugom djecom. Možda će odbijati hranu. Možda će vas pitati za drugog roditelja ili tražiti da se vratite kući. Neka se djeca prilagođavaju lakše, a neka teže.

Nemojte se uplašiti ako zapazite takve promjene, one su normalne i očekivane u procesu prilagodbe na novi prostor, ljude i život, posebno u okolnostima koje su vas dovele u sigurnu kuću.

Imajte na umu da su mala djeca ovisna o majkama te da će način na koji vi prihvaćate život u skloništu najviše uvjetovati način na koji ga shvaća i prihvaća i vaše dijete.

Budite ustrajni, strpljivi i dosljedni u nastojanju da vaš novi privremeni dom djetetu prikažete kao mjesto na kojem ste mirni i sigurni.

Pratite kako se dijete ponaša, pružite mu puno ljubavi, poljubaca i zagrljaja, pričajte mu. Nastojite uvijek u danu izdvojiti dio vremena da budete sami sa svojim djetetom i da mu pružite svoju nepodijeljenu pažnju.

Očekivano vrijeme prilagodbe djeteta je oko dva do tri tjedna, no ako zapazite da se poteškoće prilagodbe ne smanjuju, s povjerenjem se obratite za stručnu pomoć. Zapamtite da su strpljenje, mirno okruženje bez nasilja i vaša ljubav najvažniji djetetu u prilagodbi i oporavku.

*Također, ako se vaše dijete dobro prilagodilo na život u ustanovi, a vidite da se dijete neke druge korisnice ponaša na neki od prije opisanih načina, imajte strpljenja i ne uspoređujte ga sa svojim djetetom.*

*Prilagodba je proces i zahtijeva vrijeme, a svako dijete ima svoju priču.  
Svi smo ovdje zajedno.*

**„U redu je da si tužan, ljut, zabrinut, u redu je sve što osjećaš...“**

Dolaskom u sigurnu kuću i djeca osnovnoškolske dobi mogu patiti zbog promjena u svojim životima i nastale obiteljske situacije, mogu osjećati tugu zbog napuštanja svojih domova, svojih soba ili svojih stvari.

Očekivano je da će im nedostajati njihovo susjedstvo, kvart, prijatelji, kućni ljubimci, bake i djedovi, drugi članovi obitelji. Uz to, dolaskom u sigurnu kuću njihovo se školovanje nastavlja, ali u novoj školi, na koju se također moraju prilagoditi, kao i na nove razredne prijatelje.

Unutar sigurne kuće moraju se prilagoditi novim ukućanima i novom sustavu života u skladu sa strukturom i pravilima ustanove.

U isto to vrijeme moraju prihvatiti razvod ili razdvojenost roditelja.

Većina djece u toj dobi već ima izgrađen odnos s drugim roditeljem, koji može biti različite kvalitete: neka djeca, nažalost, budu smještena kao žrtve izravnog nasilja drugog roditelja i taj je odnos vrlo težak i narušen, no neka su djeca zabrinuta za drugog roditelja unatoč njegovu nasilnom ponašanju.

Puno je to emocija i promjena u malo vremena i vrlo je važno razumjeti koliko su teška očekivanja koja se pred njih postavljaju.

Djeca osnovnoškolske dobi dovoljno su zrela da mogu jasno osjetiti, a neki i verbalizirati osjećaj, da se njihov život događa mimo njihove kontrole.

Kao i kod mlađe djece, prilagodba osnovnoškolaca na sigurnu kuću složena je jer se isprepliće s posljedicama proživljenog obiteljskog nasilja.

Zato neka djeca mogu vrlo burno reagirati na dolazak u sigurnu kuću, iako, naravno, ne sva.

Katkad se mogu dogoditi promjene u ponašanju tako da se dijete povlači i pasivizira, ili da ima „kratak fitilj“ i brzo plane. Neka djeca imaju ispade bijesa ili se svađaju s braćom i drugom djecom.

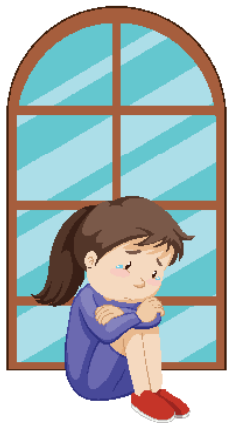
Katkad se javlja i otvorena agresija prema stvarima ili drugoj djeci, a katkad i prema majci.

Može se dogoditi i da vas djeca pokušavaju „nagovoriti“ na povratak kući, ili izražavaju želju da se vrate kući, makar i sami.

Ako se nađete u situaciji da vaše dijete prolazi tešku prilagodbu na nove životne okolnosti i dolazak u sigurnu kuću, zapamtite da niste same.

Imate podršku ljudi koji rade u sigurnoj kući i koji će vam pomoći da nađete rješenje za trenutačnu situaciju. Važno je osvijestiti, a zatim i prenijeti glavnu poruku djetetu – da vaš dolazak u sigurnu kuću, koliko god bio težak, **dugoročno osigurava život u miru i bez nasilja.**

Također je važno, tijekom boravka u sigurnoj kući, na prilagođen način **uključiti dijete u planove za budućnost** kako bi ono vratilo osjećaj sigurnosti i kontrole nad svojim životom.





Djeci je potrebno znati što se događa i kako će se njihov život nastaviti pa je potrebno s njima razgovarati o situaciji u obitelji, koliko god vam to možda bilo emocionalno teško.

*Iskrenost i vaša ljubav, koliko god situacija bila teška, uvijek su bolji i zdraviji za vaše dijete.*

*Imajte na umu i da je prilagodba proces koji traje određeno vrijeme, ali najčešće prođe i završi dobro.*

## STARIJI OSNOVNOŠKOLCI (DJECA U PUBERTETU) I ADOLESCENTI

### „Volim te...“

Razdoblje puberteta i adolescencije obilježeno je različitim fizičkim i psihičkim promjenama djece te je izazovno samo po sebi.

I u normalnim je okolnostima to razdoblje u kojem se kod djece susrećemo s pojačanom osjetljivošću, izmjenama raspoloženja, razdražljivošću, rastresenošću, nervoznim reakcijama, otporom prema autoritetima (uključujući i roditelje), dubokim promišljanjima o životu i vrijednostima, ispitivanjem granica procesom uključivanja u „odrasli život“, katkad i s teškoćama samokontrole.

Djeca u pubertetu i adolescenti u znatnoj mjeri već imaju formiran osobni život u kojem važna mjesta zauzimaju društvo i vršnjaci, škola, kvart, sport ili drugi osobni interesi, dok im roditelji i „obiteljske stvari“ više nisu u središtu pozornosti, kao u vrijeme dok su bili mlađi.

Ako obiteljski problemi zbog kojih ste potražili pomoć smještajem u sigurnu kuću traju dulje vrijeme, moguće je i da su djeca razvila svoj sustav nošenja s obiteljskim problemima, priklanjajući se još više svojim interesima i izgradnji vlastitog života, pa su im ulazak u sigurnu kuću i prilagodba na situaciju osobito teški.

Još je teže starijoj djeci i adolescentima koji **nisu bili uključeni u donošenje odluke o ulasku u sigurnu kuću jer imaju osjećaj da drugi upravljaju njihovim životom.**

Zbog toga mogu, pogotovo u razdoblju prilagodbe na život u sigurnoj kući, biti u otporu i ljuti te vam se može činiti da su „zaboravili” što se događalo kod kuće, odnosno da im je vlastita dobrobit važnija od dobrobiti vaše obitelji.

No, pokušajte sagledati situaciju iz njihove perspektive – vaša sada već velika djeca na pola su puta do odraslosti, imaju svoju osobnost, osjećaje i razmišljanja te je njihov proces osamostaljivanja u odnosu prema vama očekivan i normalan, dogodio bi se i da niste u ovoj situaciji.

Ipak, činjenica da su tijekom odrastanja bili izloženi nasilju u obitelji sigurno je dijelom utjecala na formiranje njihovih razmišljanja i stajališta, unatoč tome što ste pokušali sve da ih zaštitite i da im olakšate.

Imajte na umu da su oni i dalje djeca, a vi odrasla osoba te da su vaša sigurnost, dosljednost, pouzdanost i čvrstina **oslonac** i njima, uz razumijevanje, ljubav i potporu, koji su im važni jednako kao i kad su bili maleni.

Pokušajte njihove reakcije gledati kao odgovor na životne događaje (situacije u obitelji, dolazak u sigurnu kuću), a ne kao na njihove trajne karakteristike.

Vaš utjecaj na njih možda je manji nego kad su kao mlađi bili fizički i emocionalno potpuno vezani uz vas, ali i dalje ste najvažnija osoba u njihovu životu.

Ljutnja kao reakcija na njihovu ljutnju neće pomoći da prihvate novu situaciju te je svakako nepoželjna u razdoblju prilagodbe na dolazak u sigurnu kuću.

Također, krivnja koju možda osjećate zbog obiteljskih problema kojima je dijete bilo izloženo tijekom odrastanja ili zbog dolaska u sigurnu kuću može vas uvesti u zamku pretjeranog popuštanja, ali zadržite svoje stajalište i granice i ne odustajte od riječi „ne“.

Uzmite si vremena da razgovarate sa svojim djetetom, slušajte što vam želi reći i doista ga čujte.



**Poštujte njegovo/njezino mišljenje i dijelite s njima svoje, uključite ih u svoje planove.**

Sada, kada ste se izmaknuli iz nasilne sredine u kojoj često niste mogli ostvarivati svoje roditeljstvo onako kako ste željeli, iskoristite priliku da izgradite odnos sa svojim velikim djetetom na novim, zdravijim temeljima; razgovarajte, razgovarajte i razgovarajte, ponovno se upoznajte u kontekstu ovih novih životnih okolnosti.

Katkad adolescenti mogu biti iznimno vezani uz majke, što je nerijetko posljedica odrastanja s osjećajem da moraju „zaštititi” majke od nasilja koje proživljavaju.

Ako prepoznajete sebe i svoje veliko dijete u tome, pokušajte mu/joj svojim ponašanjem i razgovorom prenijeti poruku da ste sada sigurni i da ste učinili sve da više nikad ne budete žrtva nasilja, kako bi vaše dijete moglo krenuti putem ostvarivanja sebe.

Zapamtite da je i to proces koji se ne događa preko noći, ali svaki korak u tom smjeru pomoći će vašem djetetu da prevlada teške trenutke koji su iza vas.

Ne zaboravite, u svim vašim nastojanjima da olakšate svojoj djeci prilagodbu i boravak u sigurnoj kući imate podršku i pomoć stručnjaka i ostalih zaposlenika sigurne kuće.

*Razgovarajte sa svojim djetetom, pričajte mu i kad imate osjećaj da vas ne sluša ili ne čuje.  
Djeca će razmišljati o onome što ste im rekli.*



## **VAŽNI BROJEVI:**

**116 006** – 24 sata dostupan nacionalni broj za prijavu nasilja u RH

**0800 8898** – zovite i tražite podršku, savjet: 16.30 – 19.30 svaki radni dan u Savjetovalištu Doma „Duga-Zagreb“

**savjetovaliste@duga-zagreb.hr** - pišite nam i tražite podršku i savjet



DDM *DUGA* ZAGREB

P.P. 133, 10001 Zagreb  
[www.duga-zagreb.hr](http://www.duga-zagreb.hr)