



Moje dijete treba pomoć

Školske torbe su teške, obaveza nikad više, na svojim malim ramenima djeca često nose različite terete. Bilo da su to tek slatke brige oko gradiva, bezrazložan strah od ispita, na dječjim ramenima često se nađu i ozbiljnije posljedice na mentalno zdravlje vezane za, primjerice, vršnjačko ili nasilje u obitelji, strah od bolesti roditelja ili konfliktnih razvoda.

Borba sa sustavom kod roditelja djece s različitim poremećajima i (ne)razumijevanje sustava i društva

Prema [UNICEF-ovom izvještaju Stanje djece u svijetu 2021](#), 11,5 posto (oko 44 tisuće) adolescenata u dobi 10 do 19 godina u Hrvatskoj ima problema s [mentalnim zdravljem](#).

Važnost rane intervencije

- Kada se radi o **dječjem mentalnom zdravlju**, nažalost radi se o svakodnevici i to vidimo prije svega u sustavu odgoja i obrazovanja, već u vrtiću. U slučaju da prepoznate **poteškoće** bilo koje vrste, nužno je napraviti potrebnu obradu. Bez toga ni u državnim vrtićima i školama, kao ni u privatnim, nemate dobar start. Adekvatna obrada i nalaz koji dobivate nakon toga, dobri su pokazatelji za rad s djetetom i velika [pomoć](#) u uspostavljanju individualizacije, posebice u ranijim godinama života djeteta kad je određene poteškoće moguće i korigirati ranom intervencijom - iz prve ruke odgovara **Lea Brezar**, poduzetnica i praktičarka pozitivne psihologije, suvlasnica privatne osnovne i srednje škole Epoha te studentica psihologije sa savjetovanjem na The Open Universityju.

Kaže i da je roditeljima s djecom s teškoćama bilo kakve vrste iznimno teško u sustavu odgoja i obrazovanja, koji, nažalost, nije empatičan za vrste potreba koje imaju **djeca s teškoćama**.

- Da ne kažem da je sustav obrazovanja općenito pogrešno postavljen u odnosu prema djeci i obrazovanju. Ostali smo u pedesetim godinama prošlog stoljeća u kojima se **metoda nagrađivanja i kažnjavanja** ocjenama ili pedagoškim mjerama smatrala učinkovitom. U našoj su školi prepoznali kako razne metode alternativnih pedagogija koje se odnose na način na koji se uči blagotvorno utječu na motivaciju djece te kako pozitivan odnos i asertivna komunikacija s djecom reduciraju stres - dodaje Lea Brezar.

Elvira Glavinić, dugogodišnja socijalna radnica i praktičarka *Tesla healinga* i *Svjetlosne kozmetologije*, kaže da u našem društvu postoji tendencija **integracije djece** s različitim poremećajima unutar škola, vrtića i slično, kao ravnopravnih članova kolektiva. Međutim, mnogi roditelji te djece se susreću s nizom problema upravo kod same integracije.

- Djeca s problemima mentalnog zdravlja ili mentalnih poremećaja često su izložena vršnjačkom izrugivanju i drugim oblicima maltretiranja, te je u takvim situacijama ključna uloga pedagoga, kao i samih roditelja u cilju da takva djeca budu čim bolje prihvaćena - kaže Elvira Glavinić.

Frustracija i razočaranje

Odlučila sam razgovarati s dvije mame. Svaka od njih ima svoje iskustvo, svoju priču, priču o nerazumijevanju i frustracijama, doduše u posve drugačijim okolnostima. No svakako su dobar primjer putem kojega vam želim dočarati s čime se sve roditelji bore.

Moje dijete ima disleksiju i disgrafiju, što je primijećeno već u vrtiću. Krenuli smo s nekim jednostavnim vježbama kod kuće. Tijekom prvog i drugog razreda bilo je potrebno mnogo dodatnog rada te, u dogovoru s učiteljicom, stručne službe škole rade testove, prema kojima je zaključeno da je dijete na donjoj granici testova (čitaj između redova: dijete je glupo i to je u uredu).

*Međutim, pokrenuli smo i privatno testiranje - psihološko i logopedsko, gdje je potvrđena **dijagnoza disleksije i disgrafije**. Dijete, naravno, privatno ulazi u logopedsku terapiju koja je izrazito uspješna. Istovremeno, pokrećemo postupak u školi da se djetetu omogući individualizirani pristup uz redovan rad. Nažalost, u školi je, zbog prelaska iz četvrtog u peti razred, postupak stavljen na stranu i razrednica je zaključila da će za razredno vijeće promatrati učenika i donijeti zaključak. Isto tako nam je rečeno da roditelji nose 'svakakve papire' u školu.*

Na kraju petog razreda i hrpe frustracija, s naše i djetetove strane, ipak je razrednica zaključila da bi dijete moglo biti za individualizirani pristup. Ali, gle čuda, svi nalazi su stariji od godine dana, pa smo morali ponoviti sve procjene (naravno privatno, plaćajući, jer je čekanje u državnim institucijama bilo od 10 do 18 mjeseci). Predajemo početkom školske godine šestog razreda sve papire u školu i čekamo; kao postupak je u tijeku. Igrom slučaja, razrednica se ponovno mijenja početkom drugog polugodišta i ponovno pitamo što je s rješenjem. Razrednica ne zna o čemu govorimo i raspituje se kod stručne službe škole. Naravno, izgovor stručne službe je da se čeka da gradska komisija donese odluku i tek početkom ožujka nas zovu u školu da potpišemo suglasnost da je dijete prema individualiziranom programu. Škola je tek tada poslala papire u Grad Zagreb, koji je donio odluku u roku jednog mjeseca i mi smo zaprimili Rješenje u travnju nakon skoro tri godine od predaje prvog seta dokumentacije u školu.

*Nakon toga, dijete dobiva komentare od profesora - **A ti si onaj s papirom, s tobom se moram dogovoriti kada te mogu ispitati...** A da ne pričam o ostaloj djeci u razredu koja su postavljala pitanja - **A koliko su ti starci platili za papir? Zakaj se foliraš/pretvaraš, pa nije ti ništa...***

Pedagoški pristup individualiziranom radu je totalno razočarao. Nema jednostavne metode po kojoj se mogu profesori pratiti što su točno napravili da prilagode, primjerice, pismeni ispit prema Rješenju (jer su prilagodba ispita i način ispitivanja jedina prilagodba u programu za naše dijete).

A sada zamislite jednu puno ozbiljniju priču. Razgovarala sam i s **Dunjom Tadić**, uspješnom poduzetnicom i hrabrom majkom autističnog mladića, koja se 2005. godine preselila iz Tuzle u Zagreb kako bi omogućila sinu školu prilagođenu osobama s njegovim potrebama.

*Vrlo rano sam primijetila da se nešto neuobičajeno događa s Igorom. Nakon izlaska iz bolnice, po Igorovom rođenju, prvo sam počela primjećivati sitne, gotovo neprimjetne trzajeve rukicama. Uvjeravali su me da je to ništa, da mi se učinilo i da pretjerujem ili, kako su mi doktori govorili, 'previše gledam u njega', ali osjećala sam da to nije nešto što treba zanemariti. Od tog trenutka krenule su naše putešestvije po doktorima i bolnicama. Godine su prošle dok nismo dobili pravu dijagnozu. **Autizam**. U to vrijeme, početkom 2000. ni sama nisam znala puno o autizmu. Gledala sam **Kišnog čovjeka** i na prvu sam pomislila da to nije neka strašna dijagnoza, Igor će biti neki genijalac s razvijenim super talentom za glazbu, crtanje ili će možda imati fotografsko pamćenje i znati cijeli telefonski imenik napamet. Mislila sam da su osobe iz spektra autizma pomalo čudni, asocijalni genijalci. Danas znam da oni jesu sve to, ali... s jednim velikim ALI...*

Autizam je **poremećaj komunikacije** koji vrlo često prate pridružene smetnje poput, recimo, **epilepsije**, što je slučaj kod Igora. Prate ga razne druge neurološke smetnje i odstupanje od normalnog razvoja. Igor je prohodao tek s dvije godine, nikad nije progovorio. Ne može se brinuti za sebe bez 24-satne podrške, ne može sam obavljati higijenu, pripremiti hranu, nema osjećaj za opasnost. Kako mi kaže Dunja, Igor nema nikakav supertalent, takvi autisti su rijetki.

Kad shvatite da je autizam stanje i da je to za cijeli život, kad vam doktori objasne što vas čeka, nakon što sve izguglate i posjetite sve nadriliječnike koje su vam preporučili i ne dogodi se nikakvo čudesno poboljšanje, mislim da tada 99 posto roditelja padne u depresiju. Rekla bih da je ta depresija prvi korak ka prihvaćanju i suočavanju s tim da ne postoji lijek i da je autizam tu da ostane u vašem životu. Prihvaćanje da vaše dijete ima autizam, da neće biti kao njegovi vršnjaci da će cijeli život biti drugačiji.

Koji su najveći, ako ne i najčešći izazovi u životu s osobom autizmom? Shvaća li okolina probleme i potrebe?

S odrastanjem osoba s autizmom izazovi postaju veći. Recimo, ako nisu verbalni i ne znaju pokazati da ih nešto boli, već tu se susrećete s velikim izazovima. Može se dogoditi da osoba plače, negoduje, baca se na pod ili radi nešto što nazivamo **neželjeno ponašanje**, a vi nemate način kako utvrditi što ga boli ili što je izazvalo takvo ponašanje.

Neću nikada zaboraviti kad Igor nije spavao četiri noći, bio je izrazito nemiran. Nisam shvatila da ga boli zub sve dok nakon četiri noći nespavanja nije cijeli otekao.

Izazov je i svaki **odlazak kod liječnika**. Osobe s autizmom često ne razumiju gdje i zašto ih vodimo, ne znaju da će im 'ta neka osoba u bijeloj kuti' pomoći. Nemaju strpljenje niti razumiju da često treba i čekati u nekoj čekaonici, a da ne kažem da Igor recimo ne sluša niti razumije upute liječnika, poput otvori usta, digni ruku/nogu, niti razumije pitanje 'gdje vas boli'.

Isto tako, Igoru je potrebna 24-satna podrška, on ne može ostati sam kod kuće ili, recimo, ići sam u šetnju. Vi kao roditelj, ustvari, cijeli život imate dijete uzrasta 3-4 godine o kojem se brinete cijelo vrijeme. Teško je organizirati život tako da se možete non-stop brinuti o djetetu, posebno ako ste, recimo, poduzetnica, samohrana mama.

Povremeno nailazimo na neshvaćanje okoline, dogodi se ponekad da ljudi misle da vam je dijete neodgojeno ili divlje, dogodi se i u bolnici da osoblje katkad ne razumije da je potreban drugačiji pristup ili hitna obrada.

Kako je u sustavu? Što, po Vašem mišljenju, treba mijenjati?

U sustavu treba mijenjati dosta toga. Spomenula sam bolnice, potrebno je, recimo, napraviti protokol kad osoba s autizmom dođe u bolnicu - što se radi i kako. Zdravstveni djelatnici moraju znati što mogu očekivati, kako pristupiti osobi, kako roditelju.

Veliki problem je i rana intervencija, školstvo, kao i briga o starijim osobama s autizmom.

Je li Vam itko ikada pružio pomoć u smislu mentalnog zdravlja? Je li Vas itko ikada pitao kako ste, a tu ne mislim na prijatelje koji možda i ne mogu shvatiti sve izazove?

Odlično pitanje! Često pričam o autizmu, a evo vi ste prvi postavili ovo pitanje. Puno mi je značila grupa podrške roditeljima djece iz autističnog spektra. Mislim da sam dvije ili tri godine redovno išla, lakše vam bude kada pričate s drugim roditeljima i shvatite da se neke stvari ne događaju samo vama. A nedavno sam s Igorom bila u bolnici, imao je nezgodu i pao s balkona. Bili smo u bolnici tri tjedna i baš tada mi je palo na pamet kako bi se u protokol koji sam spomenula trebalo staviti **'podrška roditelju'**.

Društvene mreže i njihov utjecaj na djecu i mlade

'Ovo želim da znaš', knjiga autorskog dvojca **Ivane Šešo** i **Emine Pršić**, namijenjena je djeci, mladima, ali i roditeljima jer svojim sadržajem pogađa jednu veoma izazovnu temu: **temu odrastanja i roditeljstva**. S ovim ćete se, moguće, više poistovjetiti, budući da većina djece i tinejdžera ne ispušta uređaje iz ruku.

No, je li vrijeme za paniku?

Ivana Šešo, magistra socijalne pedagogije, osvrnula se na moje pitanje o ovisnosti o društvenim mrežama:

- Ovo je tema koja zove na jedno opširnije izlaganje. Ono što je važno za definiciju ovisnosti svake vrste jest da narušava **fizičko i/ili psihičko zdravlje** osobe te uzrokuje poteškoće u njenom socijalnom funkcioniranju. Negativno utječe na socijalno, radno i obiteljsko funkcioniranje osobe. Ovisnost o društvenim mrežama slična je klasičnim ovisnostima poput **ovisnosti o alkoholu ili cigaretama**. Javljaju se simptomi slični **apstinencijskoj krizi**, bezuspješna samokontrola, potreba za sve većom količinom vremena provedenog na internetu i dr., iako se u tijelo ne unosi neka psihoaktivna tvar. Dijete ispoljava kompulzivno ponašanje koje u potpunosti ovladava svakodnevnim životom. Aktivnosti na **društvenim mrežama** postaju važnije od obitelji, prijatelja, obrazovanja, a socijalizacija na društvenim mrežama postaje jedini oblik socijalizacije koju dijete ostvaruje. **Virtualna prijateljstva** postaju jedina prijateljstva koja dijete ima, a društvena mreža njegova jedina stvarnosti, jedino igralište.

Djetetov kapacitet razumijevanja da ono što je na društvenim mrežama često **nema veze sa stvarnošću**, nestaje u potpunosti. Simptomi koji upućuju na **ovisnost o društvenim mrežama** su rastrojenost, promjene raspoloženja, nemogućnost uspostavljanja kontrole nad vremenom provedenim na internetu, itd.

Ova je ovisnost opasnija tim više što ju je teško uočiti i prepoznati. Da, vaše dijete u tom slučaju treba **stručnu pomoć...** Ali ta stručna pomoć nešto je što se odvija jednom tjedno, a vi ste s njim ostatak vremena. Tako da ako do ovisnosti o društvenim mrežama dođe, potrebna je i velika uključenost roditelja kako bi mu pomogli u stvarnom svijetu ponovo pronaći osjećaj pripadnosti koji trenutno pripada društvenim mrežama - objašnjava Ivana.

- Općenito, imam osjećaj da sustav ne zna što bi s takvom populacijom te prebacuje lopticu apsolutne odgovornosti na roditelje, pa tko se snađe i uspije, dobro je, tko ne - tako je kako je. Roditelji se redovito osjećaju **umorno i bespomoćno**, iscrpljeni od traženja načina kako da pomognu svome djetetu, a svjesni da se moraju pobrinuti i za sebe - nadovezala se Emina.

Projekti koji pomažu

Cilj **projekta RokOtok** je zaplivati s djecom i njihovim roditeljima i time ih barem na neko vrijeme odvratiti od tehnologije te potaknuti na druženje i razgovor. Čini mi se da **Ribafish** uspijeva u tome.

- Smisao RokOtoka je kvalitetnije provođenje slobodnog vremena djece i roditelja. Roditelji sve više rade, imaju sve manje slobodnog vremena i često ga ne troše na igru, druženje i razgovor s djecom nego na dopunjavanje kućnog budžeta. Djeca se tako znaju povući u ono što im je najdostupnije, a to su internet, društvene mreže, igrice napravljene da bi vas što dulje zadržale za ekranom... Moje je mišljenje da bi trebalo **više vremena provoditi u razgovoru, šetnji, igranju**, kvalitetnom razgovoru kako djece međusobno, tako i s roditeljima, o čemu upravo pričam s klincima kad držim 'predavanja' na otocima, u školama, knjižnicama... Sport, rekreacija, istraživanje, avantura - sve to je potrebno iz dana u dan, rasporediti 24 sata pametno tako da za sve ima mjesta - red televizije, red mobitela i puno redova druženja s ljudima u prirodi kojoj danas trebamo sve više pomagati da se vrati na svoje noge - rekao je **Domagoj Jakopović RibaFish**.

Koji su sve razlozi odlaska na terapiju?

Hipnoterapeut **Timoteo Crnković**, uvijek je spreman za razgovor pa pojašnjava kakve male pacijente on dobiva:

- Najčešće se roditelji javljaju u dva slučaja - kada djeca još uvijek nisu krenula na **tradicionalnu terapiju**, a oni je žele izbjeći pa traže druge metode. Ili nakon što (pre)dugo vremena, energije i resursa potroše na **konvencionalne terapije**, pa su primorani tražiti novo rješenje. Najčešći problemi kod djece su nedostatak motivacije, problemi sa školom i učenjem, manjak samopouzdanja, noćno mokrenje i slično. Da bih bio siguran da mogu pomoći i da će suradnja biti uspješna, obavim razgovor sa samim djetetom i, ako ustanovim da mogu pomoći, radim uz pisanu suglasnost roditelja - kaže Timoteo.

Djeca sve dobro razumiju

Živjeti u uvjerenju kako djeca ništa ne razumiju i kako su 'sve to gluposti' duboko je pogrešno. Djeca vide, osjete baš sve. Osjetit će da ste uznemireni, čut će i ono što mislite da ne čuju, čut će vaše zabrinute komentare... Dodajte k tome i bujnu maštu i PUF!

I za sam kraj, za zaštitu mentalnog zdravlja djece i adolescenata potrebno je **rano prepoznavanje i rana intervencija**, a ne ignoriranje kojemu smo tako često skloni. Odbijanje, nerazumijevanje i diskriminacija povezani sa **stigmama o mentalnom** zdravlju često se teže podnose od samog stanja.

Izradu i objavljivanje serijala tekstova pod naslovom 'Mentalno zdravlje suvremenog društva – zašto je još uvijek tabu?', autorice Ljubice Jurič, financijski je podržala Agencija za elektroničke medije kroz projekt Poticanja novinarske izvrsnosti za 2022. godinu.

**U tekstu su izneseni osobni stavovi i savjeti autora koji se ne mogu ni pod kojim uvjetima smatrati službenim stavovima Savjeti.hr-a. Savjeti.hr ne preuzima odgovornost za sadržaj ovog teksta.*

*Radi zaštite autorskog angažmana, drugi mediji/portali mogu preuzeti najviše 50 posto teksta objavljenog na Savjeti.hr stranicama uz navođenje **poveznice** na originalni tekst, u prvome odlomku prenesenog teksta. Pročitajte više o [uvjetima korištenja i autorskom pravima](#).*

Ako želite još zanimljivih poslovnih i životnih savjeta, **prijavite se** na naš dvomjesečni [newsletter](#).