

Kako preživjeti napadaj bijesa

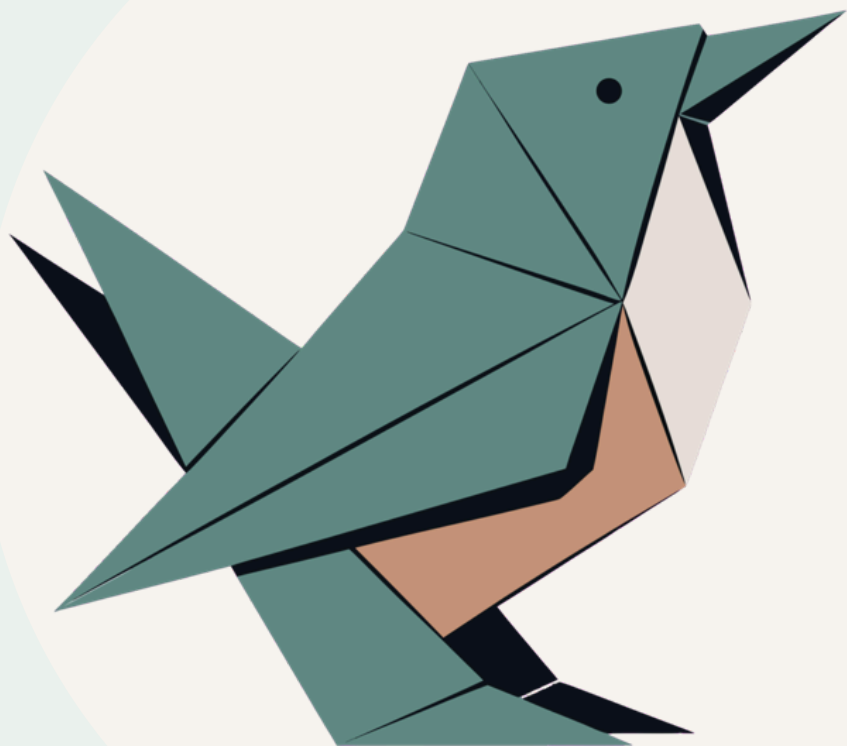
Što reći i učiniti u najtežem trenutku, prema dobi djeteta

4–6 godina

7–10

11–14

+ kratko o tinejdžerima



Smireni, praktični koraci utemeljeni na istraživanjima dječjeg razvoja i preporukama stručnih zdravstvenih organizacija. Uz džepne kartice za ispis i tjedni dnevnik za uočavanje obrazaca.

Bok, umorni roditelju.

Ako čitaš ovaj vodič, iza tebe je vjerojatno nedavna oluja. Vrištanje u dućanu. Zalupljena vrata. Malo tijelo na podu ili veliko zaključano u sobi.

Prvo, najvažnija rečenica u ovom vodiču: napadaji bijesa normalan su dio odrastanja i ne znače da nešto radiš krivo. U ranom djetinjstvu sasvim su očekivani ^[1, 2, 3], a velike emocije ne nestaju ni kasnije, samo mijenjaju oblik, sve do kraja tinejdžerskih godina. S njima se susreće svaki roditelj. Pomaže imati plan kojeg se možeš uhvatiti kad i tebi srce lupa.

Upravo je to ovaj vodič. Kratak je, praktičan i napisan za stvarni život, a ne za jedno čitanje pa u ladicu.

Upravo sad, usred oluje?

Otvori **6. stranicu** (Tijekom) ili uzmi **džepnu karticu** (16. stranica).

Večeras, kad se sve smiri?

Pročitaj **Odakle dolaze napadaji bijesa i Prvo smiri sebe**. Deset minuta.

Ovaj tjedan?

Uz **tjedni dnevnik** otkrij što pokreće ispade.

- | | |
|---|---|
| 3 Odakle dolaze napadaji bijesa | 11 Što izbjegavati, a što probati |
| 4 Prvo smiri sebe | 12 Kako uočiti obrasce |
| 5 Prije: pripremi teren | 13 ADHD, anksioznost i senzorna osjetljivost |
| 6 Tijekom: najteži trenutak | 14 Kada potražiti pomoć |
| 7 Poslije: pomirenje i rješenja | 15 Tjedni dnevnik ispada |
| 8 Što reći: 4–6 godina | 16 Džepne kartice za ispis |
| 9 Što reći: 7–10 godina | 17 Kako je nastao ovaj vodič |
| 10 Što reći: 11–14 godina i tinejdžeri | 18 Izvori i preporučena literatura |

Nekoliko riječi o riječima: „napadaj bijesa“ ovdje znači svaki veliki ispad u kojem dijete izgubi kontrolu nad osjećajima, bilo da plače, viče, baca stvari ili se baca na pod. Kod starije djece češće ćemo reći samo „ispad“. Neki stručnjaci razlikuju napadaj bijesa od emocionalnog sloma (engl. *tantrum* i *meltdown*). U samom trenutku prvi su koraci isti: svi moraju biti sigurni, a djetetu treba pomoći da se smiri. Mali brojevi poput [1] upućuju na izvore na 18. stranici.

Odakle dolaze napadaji bijesa

Napadaj bijesa znak je vještina koje još rastu, a ne lošeg karaktera.

Vještine koje nam pomažu nositi se s jakim osjećajima (čekati, promijeniti plan, podnijeti razočaranje, razmisliti prije nego što nešto učinimo) djeca ne donose na svijet. Razvijaju se polako kroz cijelo djetinjstvo, pa i kroz tinejdžerske godine i dalje ^[4]. I četverogodišnjak, i devetogodišnjakinja, i trinaestogodišnjak još uvijek vježbaju.

Kad je zahtjev veći od vještine

Psiholog Ross Greene kaže jednostavno: **djeca se dobro ponašaju kad to mogu**. Kad neki trenutak traži više fleksibilnosti ili strpljenja nego što ih dijete u tom času ima, može doći do ispada ^[5, 6]. Tada se mijenja i pitanje: umjesto „Zašto me ne sluša?“ pitamo se „Što mu je ovdje teško?“

Mir se uči od mira

Djeca se uče smirivati tako što ih uvijek iznova smiruje staložena odrasla osoba. Stručnjaci to nazivaju **koregulacijom**: tvoja toplina i mir služe kao skela dok se djetetova samokontrola tek gradi. Djeca se s tim vještinama ne rađaju, nego samo s mogućnošću da ih razviju, a odnos s odraslima tu je ključan ^[4, 7]. Tvoj mir dijete može posuditi.

Tijelo traži svoje

Glad, umor i frustracija među najčešćim su okidačima ^[1, 2]. San je važan i kad je razlika mala. U jednom malom istraživanju na djeci od 7 do 11 godina samo malo kraći san radnim danima značio je više promjena raspoloženja u školi (prema procjeni učitelja), a već malo duži san donio je poboljšanje ^[8, 9].

Velike emocije guše razum

Kad je osjećaj ogroman, svakome je teško slušati argumente, i odraslima i djeci. Zato najprije dolazi povezanost, a poučavanje kasnije, kad oluja prođe ^[10].



Probaj ovu misao: „Moje dijete sad nije protiv mene. Preplavljeno je, a ja mu mogu pomoći.“

UKRATKO

- **Ispad = zahtjev veći od vještine.** Nije stvar lošeg karaktera ni lošeg roditeljstva.
- **Prvo provjeri tijelo.** Je li dijete gladno, umorno, preopterećeno?
- **Sad mu posudi svoj mir.** Vještine se uče kasnije, kad se svi smire.

Prvo smiri sebe

Tvoj mir najkorisniji je alat u prostori.

Zvuči naopako, ali kad dijete ima napadaj bijesa, prvi je korak smiriti sebe. Djeca posuđuju mir od odraslih oko sebe ^[7], a zadržati mir (i pokazati djetetu sporo, mirno disanje) jedna je od najkorisnijih stvari koje roditelj može učiniti ^[2, 11].

Smirivanje u 30 sekundi

- 1 Diši polako.** Nekoliko sporih udaha, izdah na usta. Time djetetovu tijelu pokazuješ što treba raditi.
- 2 Opusti tijelo.** Spusti ramena. Olabavi čeljust, otvori šake.
- 3 Spusti se i utišaj glas.** Klekni ili sjedni ako je sigurno. Govori sporije i tiše nego što ti je prirodno.
- 4 Reci si jednu istinitu rečenicu.** „Ovo je samo težak trenutak, i proći će.” Ili: „Ne moram ovo sad riješiti. Dovoljno je da zadržim mir.”

Smiješ uzeti predah

Ako su svi sigurni, a osjećaš da ćeš eksplodirati, slobodno reci: „**Treba mi minuta da se smirim. Tu sam.**” Odmakni se korak-dva i diši. Time djetetu pokazuješ upravo onu vještinu koju želiš da nauči.

Ako ti je već puklo

Čovjek si. I u obiteljima punim ljubavi ponekad se povisi glas. Najvažnije je ono što slijedi: vratiti se djetetu i popraviti stvar. Pogledaj **Pomirenje** na 7. stranici.

Ako ikad osjetiš da si na rubu da povrijediš dijete, stavi ga na sigurno (u krevetić ili njegovu sobu), odmakni se i nazovi nekoga kome vjeruješ ili Hrabri telefon za mame i tate (**0800 0800**, besplatno, radnim danom 9–20 h). Ako je netko u neposrednoj opasnosti, zovi **112**. Zatražiti pomoć nije poraz. To je hrabra i odgovorna odluka.

UVJEŽBAJ VEĆ VEČERAS

Ono što uvježbamo u miru lakše nam je dostupno u stresu. Večeras, dok je mirno, jednom prođi kroz smirivanje u 30 sekundi: polako izdahni, spusti ramena i naglas izgovori svoju rečenicu. Odaberi je sada, da ti bude spremna kad zatreba.

Pazi i na sebe, osobu koja sve drži na okupu. San, hrana i netko s kim možeš razgovarati nisu luksuz. Ako se većinu dana osjećaš potišteno, tjeskobno ili iscrpljeno, razgovaraj sa svojim liječnikom obiteljske medicine.

Prije pripremi teren

Tijekom sigurnost i mir

Poslije pomirenje i rješenja

Prije: pripremi teren

Najlakši napadaj bijesa je onaj koji se ne dogodi.

Ne možeš spriječiti svaku oluju, a ne trebaš ni pokušavati. Ali nekoliko malih navika može ih prorijediti i ublažiti.

Najavi promjene

Prelazak s nečeg zabavnog na nešto manje zabavno klasičan je okidač. Najava pomaže ^[11].

„Još pet minuta u parku, a onda obuvamo tenisice.“

Ponudi dva dobra izbora

Mali izbor daje osjećaj kontrole, a granica ostaje ista ^[1].

„Prvo pidžama ili prvo zubi?“

Razlomi velike zadatke

Podijeli zadatak na korake, da se čini izvedivim ^[11].

„Prvo samo čarape. Onda ćemo vidjeti dalje.“

Hrana i odmor

Užina prije dućana. Mirnija večer nakon kratke noći ^[1, 2, 8].

„Prvo užina i malo mira, onda zadaća.“

Primijeti dobre trenutke

Pohvali konkretno ponašanje koje želiš vidati češće, osobito trenutke mira i fleksibilnosti ^[12].

„Bilo ti je krivo, a ipak nije bilo svađe oko igrice. To nije lako. Svaka čast!“

Vježbaj mir dok je mirno

Vještine se uče kad je mozak spreman učiti. U dobrim danima vježbajte disanje, uredite ugodan kutak za smirivanje ili tražite riječi za osjećaje ^[7, 13].

„Hoćemo prije spavanja malo vježbati zmajsko disanje?“

Za djecu od 7 godina naviše: ako se isti problem stalno pretvara u svađu (jutra, zadaća, ekrani), riješite ga **zajedno i unaprijed**, u mirnom trenutku. Jednostavan način u tri koraka naći ćeš na 7. stranici ^[5, 6].

UKRATKO

- **Najavi** promjene.
- **Ponudi** dva izbora koja tebi odgovaraju.
- **Prvo hrana i odmor**, a velike zadatke **razlomi** na manje.
- **Pohvali** mirne trenutke naglas.

Prije pripremi teren

Tijekom sigurnost i mir

Poslije pomirenje i rješenja

Tijekom: najteži trenutak

Sad imaš tri zadatka: neka svi budu sigurni, zadrži mir i pusti da val prođe.

1 Prvo sigurnost

Makni stvari koje se mogu razbiti ili nekoga ozlijediti. Stani između braće i sestara. Ako dijete udara, šutira, grize ili baca stvari, mirno reagiraj; takvo se ponašanje ne smije ignorirati ^[1].

„Ne dam ti da udaraš. Pazim da se nitko od nas ne ozlijedi.“

2 Govori manje

Kratke rečenice, tih i spor glas. Bez predavanja i bez pitanja na koja treba dugo odgovarati. Poučavanje može pričekati ^[10, 11].

3 Imenuj osjećaj

Jednostavnim riječima opiši ono što vidiš ^[2, 10]. Jedno starije istraživanje na obiteljima povezano je takvo „emocionalno podučavanje“ s djecom koja su nekoliko godina kasnije bolje upravljala svojim osjećajima ^[14]. Kod odraslih se pokazalo da izgovoreni osjećaj ublažava reakciju alarma u mozgu ^[15].

„Baš se ljutiš. Želiš još ostati.“

4 Drži granicu, ali blago

Svi osjećaji su dopušteni, ali ne i sva ponašanja. Ne popuštaj zahtjevu zbog kojeg je oluja počela. Ako popustiš, dijete nauči da napadaj bijesa djeluje ^[2, 12, 16].

„Smiješ se ljutiti. Odgovor je i dalje ne. Tu sam.“

5 Budi blizu i čekaj

Neka djeca žele zagrljaj. Nekima treba malo prostora. Ponudi, pa prati što dijete želi. Tvoja mirna prisutnost već čini svoje ^[7].

„Zagrljaj ili da te malo pustim na miru? Tu sam, kako god odlučiš.“

Kad oluja jenjava

Ponudi vode, zajednički udah, zagrljaj, nešto sasvim obično. Onda nježno nastavite dalje. O svemu razgovarajte kasnije, ne sada ^[10, 17].

Na javnom mjestu?

Ako možeš, premjestite se negdje gdje je mirnije. Pogledi neznanaca nisu važni. Ti radiš svoj posao, i to je dovoljno.

Prije pripremi teren

Tijekom sigurnost i mir

Poslije pomirenje i rješenja

Poslije: pomirenje i rješenja

Prvo povezanost. Razgovor kasnije. Rješenje zajedno.

1. Ponovno se povežite

Prije bilo kakvog razgovora o tome što se dogodilo, opet se zblížite. Užina, priča, sjedenje jedno uz drugo. Prvo povezanost, onda usmjeravanje ^[10, 17].

2. Pomirite se, ako treba

Ako je bilo vike ili riječi zbog kojih ti je žao, reci to. Ni bliski odnosi nisu bez pogrešaka. Istraživači koji proučavaju roditelje i bebe opisuju te odnose kao niz malih promašaja nakon kojih slijedi popravak, a česte popravke povezuju sa zdravim razvojem ^[18]. Kad se ispričaš, i dijete uči kako se popravlja odnos.

„Žao mi je zbog vike maloprije. To nije bilo u redu. Volim te, i kad smo oboje ljuti.“

3. Razgovarajte kad se smirite

Kasnije, recimo pred spavanje, pomoz djetetu da ispriča što se dogodilo. Imenujte osjećaje. Zatim porazgovarajte što bi dijete idući put moglo napraviti drugačije ^[10, 13].

„Što ti je bilo najteže? Kako ti je bilo u tijelu?“

4. Neka posljedice budu male i pravedne

Ako posljedica mora biti, neka bude kratka i povezana s onim što se dogodilo, i objasni zašto ^[12]. Posramljivanje, vikanje i tjelesno kažnjavanje dugoročno ne pomažu ^[3, 19].

Riješite to zajedno (od 7 godina naviše)

Kad isti problem stalno izaziva ispade, sjednite zajedno u mirnom trenutku i prođite kroz tri koraka. Taj pristup, poznat kao suradničko rješavanje problema (engl. *Collaborative Problem Solving*), istraživan je na djeci s čestim i snažnim ispadima ^[5, 6].

Saslušaj

„Čini mi se da su nam jutra baš teška. Što se događa?“
Zatim slušaj i postavlja pitanja.

Reci što te brine

„Brine me što kasnimo, pa propuštaš početak nastave.“

Pozovi na ideje

„Hajdemo smisliti plan koji paše i tebi i meni. Imaš li neku ideju?“ Isprobajte ga pa provjerite kako je prošlo.

Što reći: 4–6 godina

ŠTO POMAŽE U OVOJ DOBI

- **Što manje riječi.** Kratke, konkretne rečenice.
- **Izbor i igra.** Dvije mogućnosti, smiješan glas, mala igra uloga.
- **Najprije govori tijelo.** Spusti se na djetetovu visinu; blag izraz lica i glas.
- **Pomozi s riječima za osjećaje.** Djeca tek uče kako se osjećaji zovu ^[2, 13].

Prije

„Još dvaput tobogan, pa idemo obući tenisice.“

„Prvo zubići, onda priča.“

„Hoćeš do auta hodati ili skakati kao zeko?“

„Idemo u dućan. Danas ne kupujemo igračke. Ti ćeš držati popis.“

Tijekom

„Tu sam. Na sigurnom si.“

„Baš se ljutiš. Želiš plavu šalicu, a ne ovu.“

„Ne dam ti da udaraš. Malo ću se odmaknuti, da se nitko ne ozlijedi.“

MIRAN GLAS, BEZ HVATANJA

„Čvrsti zagrljaj ili malo mira?“

„Puhnimo zajedno svijeće na torti!“

POLAGAN IZDAH, KAD SE MALO SMIRI

Poslije

„To je bila baš velika ljutnja. Gdje ti se smjestila u tijelu?“

„Ljutnja je bila jaka, a sad je opet mirno. Uspjelo ti je!“

„Hoćeš nacrtati kako izgleda ta ljutnja?“

„Idući put kad se naljutiš, možeš lupati nogama ili stisnuti jastuk.“

Preskoči: duga objašnjenja, „Zašto to radiš?“ i „Reci to riječima!“ usred oluje (riječi je teško naći kad su osjećaji ovako veliki). Umjesto toga ponudi jednu riječ za osjećaj.

NAPRAVITE ZAJEDNO KUTAK ZA SMIRIVANJE

U dobrom danu s djetetom odaberi ugodno mjesto: jastuk, mekanu igračku, slikovnicu, možda karticu sa „zmajskim disanjem“. Odlazite onamo zajedno i kad nitko nije uzrujan. Onda mu u teškom trenutku možeš ponuditi: „Hoćemo u naš kutak za smirivanje? Idem i ja.“ To je mjesto za smirivanje, a ne kazna.

Što reći: 7–10 godina

ŠTO POMAŽE U OVOJ DOBI

- **Pravednost je važna.** Objasni zašto, kratko i kasnije.
- **Cijeni trud.** Primijeti kad dijete izađe na kraj s teškim osjećajem.
- **Planovi pomažu.** Djeca već mogu s tobom smisliti plan za smirivanje.
- **Pazi na pad nakon škole.** Glad i umor najjače udaraju u natrpanim danima ^[1, 8].

Prije

„Za deset minuta gasimo igricu. Želiš li da te podsjetim i pet minuta prije?“

„Puno je zadaće, znam. S čim ćemo krenuti, s nečim sasvim malim?“

„Sutra te čeka velik dan. Što bi pomoglo da sve dobro prođe?“

Tijekom

„Znam da te ovo izluđuje. Razumijem te.“

„Smiješ se ljutiti, ali stvari se ne bacaju. Hajdemo se maknuti od stola.“

„Ne idem nikamo. Polako, imaš vremena.“

„Da pričam ili da samo sjedim uz tebe?“

Poslije

„Što ti je bilo najteže?“

„Što bi ti idući put moglo pomoći? Hajdemo napraviti plan.“

„Oprosti zbog one vike maloprije.“

„Uspjelo ti je smiriti se. Što ti je pomoglo?“

Preskoči: sarkazam, uspoređivanje s bratom ili sestrom i „Pretjeruješ.“ Djetetov je osjećaj stvaran, čak i ako ti se razlog čini sitnim.

NAPRAVITE ZAJEDNO KARTICU ZA SMIRIVANJE

U mirnom trenutku sjednite s papirom i pitaj: „Kad te nešto jako uzruja, što ti pomaže da se smiriš?“ Neka dijete odabere tri stvari (na primjer čašu vode, deset sporih udaha, stiskanje jastuka, malo vremena nasamo u sobi, zagrljaj). Zapišite ih na karticu njegovim riječima i stavite je negdje gdje se dobro vidi. U teškom trenutku dovoljno je reći: „Hoćeš probati nešto s kartice?“

Što reći: 11–14 godina i tinejdžeri

ŠTO POMAŽE U OVOJ DOBI

- **Dostojanstvo na prvom mjestu.** Bez publike. Razgovarajte nasamo.
- **Rame uz rame, a ne licem u lice.** Vožnja autom i šetnje odlične su za razgovor.
- **Manje riječi, više prostora.** Neka se prvo ohladi, pa onda razgovarajte.
- **Pitaj, nemoj naređivati.** Pozovi dijete da sudjeluje u rješavanju problema ^[5].

Prije

„Idući tjedan ti je pun testova. Što ti treba od mene?“

„Samo da znaš: krećemo u šest. Može?“

„Čini mi se da su ti nedjeljne večeri teške. Hoćemo zajedno skužiti zašto?“

Tijekom

„Vidim da ti je svega previše. Tu sam ako me trebaš.“

„Ne moraš sad ništa objašnjavati.“

„Ne želim pobijediti. Želim razumjeti.“

„Ljutiti se smiješ. Lupati vratima ne.“

„Hajdemo oboje deset minuta predahnuti, pa ćemo probati opet.“

Poslije

„Što ti treba od mene idući put?“

„Ono maloprije nije bilo u redu s moje strane. Oprosti.“

„Ovo se stalno ponavlja. Što misliš, što ti stoji na putu?“

Preskoči: hodanje za djetetom da nastaviš svađu, prigovarivanje zbog starih pogrešaka i velike kazne izrečene u ljutnji. Pričekaj da se oboje smirite.

Nekoliko riječi o starijim tinejdžerima (15+). Veliki ispadi sada često izgledaju drugačije: povlačenje u sebe, izlazak iz sobe ili kuće, grube riječi. Načela ostaju ista: zadrži mir, daj prostora i sačuvaj djetetovo dostojanstvo, a povežite se kasnije. Prati znakove upozorenja sa 14. stranice. Ako tinejdžer govori o samoozljeđivanju ili o tome da ne želi živjeti, svaki put to shvati ozbiljno i potraži pomoć ^[20].

Što izbjegavati, a što probati

Svi to ponekad radimo. Cilj nije savršenstvo. Cilj je primijetiti i popraviti.

UMJESTO...	PROBAJ...
✗ Objašnjavanja i predavanja usred oluje	✓ Sad što manje riječi. O svemu porazgovarajte kasnije, kad se smirite. ^[10]
✗ „Smiri se!”	✓ „Tu sam. Dišimo zajedno.” ^[11]
✗ Vikanja jednako glasno kao dijete	✓ Tiše i sporije nego što ti dolazi prirodno. ^[2, 11]
✗ Popuštanja da oluja prestane	✓ Drži granicu, ali blago: „I dalje ne. Tu sam.” ^[2, 12]
✗ Prijetnji koje nećeš ostvariti	✓ Male posljedice povezane s ponašanjem, koje ćeš stvarno provesti. ^[12]
✗ Ignoriranja udaranja, grizenja, šutiranja	✓ Mirno reagiraj i pobrini se da su svi sigurni. ^[1]
✗ „Nemoj biti beba!”, posramljivanja, ruganja	✓ Imenuj osjećaj: „Baš te ovo pogodilo.” ^[2, 19]
✗ Pljusaka, „po guzi” i drugog tjelesnog kažnjavanja	✓ Mirne granice i povezanost. Tjelesno kažnjavanje povezano je s lošijim ishodima za djecu. ^[3, 19]



Zašto je to važno: Američka pedijatrijska akademija upozorava da vikanje, posramljivanje i tjelesno kažnjavanje slabo djeluju u trenutku, a dugoročno nimalo ^[19]. U Hrvatskoj Obiteljski zakon roditeljima izričito zabranjuje tjelesno kažnjavanje i ponižavajuće postupanje prema djetetu ^[21]. Mirne granice uz toplinu uče upravo onu vještinu koju želiš.

Kako uočiti obrasce

Napadaji bijesa često se čine nasumičnima. Uglavnom nisu.

Otkriti što ih najčešće pokreće jedna je od najkorisnijih stvari koje možeš učiniti ^[11]. Kad uočiš obrazac, možeš se unaprijed pripremiti. Evo najčešćih krivaca:

Glad

Prije obroka, nakon škole, na dugim izletima ^[1, 2].

Probaj: užina prije kritičnog trenutka.

Umor

Kasno liježanje, rano buđenje, kraj napornog dana ^[1, 8].

Probaj: čuvaj san; nakon kratke noći lakši plan.

Prijelazi

Odlazak iz parka, gašenje ekrana, izlazak iz kuće ^[11].

Probaj: najave, odbrojavanje, rutina.

Školski dani

Mnogi roditelji primijete da se djeca cijeli dan drže, a onda sve izbace iz sebe kod kuće, gdje se osjećaju sigurno.

Probaj: užina i mir prije pitanja.

Gužva i buka

Buka, gužva, odjeća koja grebe i jarko osvijetljeni dućani mogu neku djecu preplaviti (vidi 13. stranicu).

Probaj: kraći izlasci, mirne pauze.

Velike promjene

Novi brat ili sestra, selidba, razvod, nova škola, gubitak.

Probaj: više rutine, više bliskosti.

Kako otkriti svoj obrazac: tjedan dana zapisuj svaki ispad u dnevnik sa 15. stranice. Zabilježi vrijeme, što se dogodilo neposredno prije i što je pomoglo. Nakon sedam dana potraži ponavljanja: isto doba dana? Ista aktivnost? Ista osoba? To je tvoj obrazac.

KAKO OBRAZAC MOŽE IZGLEDATI (IZMIŠLJENI PRIMJER)

Luka ima 7 godina i ide u prvi razred. Nakon tjedan dana bilježenja roditelji vide da su se četiri od pet ispada dogodila radnim danom između 16 i 18 sati, uglavnom kad je trebao prestati s igrom. Vikendom ništa. Plan: užina čim ga pokupe iz škole, dvadeset mirnih minuta kod kuće prije ikakvih pitanja i najava pet minuta prije kraja igre. Cilj nije nula ispada, nego rjeđi i kraći ispadi i više mira za cijelu obitelj.

ADHD, anksioznost i senzorna osjetljivost

Neka djeca imaju češće ili jače ispade jer im nešto drugo otežava svakodnevicu ^[22]. Ove bilješke nisu tu da bi postavljale dijagnozu, nego da ti pomognu bolje razumjeti dijete i znati kada je vrijeme za razgovor sa stručnjakom.

ADHD

Teškoće s upravljanjem emocijama česte su kod djece s ADHD-om i velik su dio onoga što njima i njihovim obiteljima otežava svakodnevicu ^[23]. Osjećaji mogu doći brzo i snažno.

Alati iz ovog vodiča i dalje vrijede, često uz više strukture: predvidljive rutine, najave prije prijelaza, zadatke razlomljene na male korake i puno konkretnih pohvala ^[11, 12]. Računaj s tim da ćeš ih češće ponavljati.

Anksioznost

Anksioznost ne izgleda uvijek kao briga. Kod djece se može pokazati kao razdražljivost i brza ljutnja, teško odvajanje od roditelja ili problemi sa spavanjem ^[24]. Ispad prije škole ili rođendanske proslave može biti prerušeni strah ^[11].

Ideje koje možeš probati: naglas imenuj brigu, razgovarajte o njoj u mirnim trenucima i ohrabri dijete. Kod mnoge djece brige se smanje uz podršku roditelja ^[24].

Senzorna osjetljivost

Nekoj djeci jako smetaju svakodnevni zvukovi, materijali ili dodir. U jednom velikom istraživanju na osnovnoškolcima, djeca s izraženijom osjetljivošću imala su i više emocionalnih teškoća i teškoća sa samoregulacijom, prema procjeni roditelja ^[25].

Ideje koje možeš probati: primijeti koji osjeti djetetu smetaju, smanji ih gdje možeš (mirniji prostor, udobna odjeća, slušalice) i planiraj pauze.

Ako ti nešto od ovoga zvuči poznato, razgovaraj s djetetovim pedijatrom ili liječnikom obiteljske medicine, sa školskim liječnikom ili sa stručnom službom vrtića ili škole (psiholog, pedagog). Stručna procjena može otvoriti vrata pravoj podršci, a strategije iz ovog vodiča i dalje vrijede uz nju ^[9, 11].

Kada potražiti pomoć

ODMAH ZOVİ HITNU POMOĆ

Ako je netko u opasnosti, ako se dijete ozbiljno ozljeđuje ili ozljeđuje nekoga drugoga, ili ako govori da želi umrijeti ili se ozlijediti: **nazovi 112 ili hitnu medicinsku pomoć na 194** ili odmah otiđi na hitni prijam najbliže bolnice. Hitna stanja u mentalnom zdravlju jednako su ozbiljna kao i tjelesna ^[20, 26, 27].

Razgovaraj s djetetovim liječnikom ili stručnjakom za mentalno zdravlje ako:

- **Ispadi ne prestaju, događaju se posvuda i ometaju** školu, obiteljski život ili prijateljstva, osobito nakon predškolske dobi ^[28].
- **Dijete tijekom ispada redovito ozljeđuje druge ili sebe** (udaranje, grizenje, udaranje glavom, grebanje) ^[29].
- **Ne može se smiriti** ni uz tvoju pomoć ili se ispadi često događaju i u vrtiću ili školi ^[29].
- **Gubi vještine** koje je već imalo, poput govora, odlaska na toalet ili igre ^[30].
- **Primjećuješ znakove samoozljeđivanja**, poput neobjašnjenih posjekotina i ožiljaka ili stalnog skrivanja kože ispod odjeće ^[20].
- **Brige ne prestaju**, sve su jače ili ometaju školu, obiteljski život ili prijateljstva ^[24].
- **Nešto te brine**. Vjeruj svom osjećaju. Uvijek ^[1, 2, 16].

Pomoć djeluje

Strukturirani programi za roditelje, poput programa Parent-Child Interaction Therapy i Triple P, smanjili su probleme u ponašanju djece u pregledu 24 istraživanja ^[31]. Zatražiti takvu pomoć znači pametno i s ljubavlju brinuti o djetetu, a ne priznati poraz.

Ako sumnjaš na samoozljeđivanje

Zadrži mir. Više slušaj nego govori, bez osuđivanja. Ukloni oštre predmete, lijekove i oružje iz kuće i javi se djetetovu liječniku. Samoozljeđivanje se može liječiti i ne znači da si loš roditelj ^[20].

BROJEVI ZA POMOĆ U HRVATSKOJ

Hitne službe **112 · 194**

0–24 h; 194 je hitna medicinska pomoć

Hrabri telefon za djecu **116 111**

besplatno, radnim danom 9–20 h

Psihološka pomoć **TESA 01 4828 888**

radnim danom 10–22 h

Brojevi i radno vrijeme provjereni u listopadu 2026. ^[32]

Hrabri telefon za mame i tate **0800 0800**

besplatno, radnim danom 9–20 h

Plavi telefon **01 4833 888**

za djecu, mlade i roditelje, radnim danom 9–20 h

Tjedni dnevnik napadaja bijesa

Upiši jedan redak za svaki ispad (ili za svaki dan). Bez osuđivanja, samo bilješke. Nakon tjedan dana potraži ponavljanja.

Dan	Vrijeme i mjesto	Što se dogodilo neposredno prije?	Označi	Koliko je trajalo?	Što je pomoglo?
Dan 1			☐ Glad ☐ Umor ☐ Prijelaz ☐ Školski dan		
Dan 2			☐ Glad ☐ Umor ☐ Prijelaz ☐ Školski dan		
Dan 3			☐ Glad ☐ Umor ☐ Prijelaz ☐ Školski dan		
Dan 4			☐ Glad ☐ Umor ☐ Prijelaz ☐ Školski dan		
Dan 5			☐ Glad ☐ Umor ☐ Prijelaz ☐ Školski dan		
Dan 6			☐ Glad ☐ Umor ☐ Prijelaz ☐ Školski dan		
Dan 7			☐ Glad ☐ Umor ☐ Prijelaz ☐ Školski dan		

Pogled na protekli tjedan

Najteže doba dana:

Situacije koje su se ponovile:

Što je najviše pomoglo:

Jedna stvar koju ćemo probati idući tjedan:

Džepne kartice za ispis

Ispisi u stvarnoj veličini (100 %), izreži po isprekidanim crtama i drži jednu u novčaniku, na hladnjaku ili u autu. Svaka je kartica veličine bankovne kartice.

Prvo ja

1. Polako izdahni
 2. Spusti ramena
 3. Spusti se niže, govori tiše
- „Ovo je samo težak trenutak, i proći će.“

Tijekom: 5 koraka

1. Prvo sigurnost
2. Govori manje
3. Imenuj osjećaj
4. Drži granicu, ali blago
5. Budi blizu i čekaj

4–6 godina

„Tu sam. Na sigurnom si.“
 „Baš se ljutiš.“
 „Ne dam ti da udaraš.“
 „Čvrsti zagrljaj ili malo mira?“

7–10 godina

„Znam da te ovo izluđuje.“
 „Smiješ se ljutiti, ali stvari se ne bacaju.“
 „Da pričam ili samo sjedim uz tebe?“

11–14 godina

„Vidim da ti je svega previše.“
 „Ne moraš sad ništa objašnjavati.“
 „Hajdemo oboje malo predahnuti.“

Poslije

1. Ponovno se povežite
2. Pomirenje: „Oprosti zbog vike.“
3. Razgovor kad se smirite
4. Rješenje zajedno

Drži granicu

„Smiješ se ljutiti. Odgovor je i dalje ne.
 Tu sam.“
 Osjećaji: uvijek u redu.
 Ozljeđivanje: nikad.

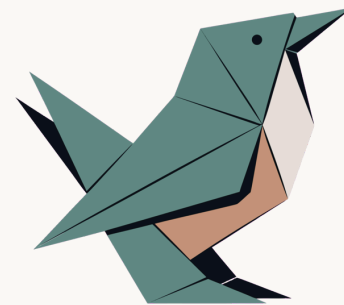
Odmah zovi pomoć ako

je netko u opasnosti ili dijete govori da želi umrijeti ili se ozlijediti.

Zovi 112 ili 194.

Littlemind: smireni pomagač u džepu

Littlemind je jednostavna, nenametljiva aplikacija za roditelje djece od 4 do 14 godina. Pomaže ti u teškim trenucima, ali i u sagledavanju šire slike.



SOS za teške trenutke. Dodirni SOS i dobij kratak, smiren plan prilagođen djetetovoj dobi i situaciji.

Večernja provjera u 30 sekundi. Raspoloženje, san, energija i kratka bilješka za svako dijete.

Uvidi kroz vrijeme. Uoči obrasce koji bi ti inače promaknuli, na primjer teže večeri nakon kratkih noći.

Littlemind je alat za podršku roditeljima. Ne postavlja dijagnoze i ne zamjenjuje stručnu pomoć.



App Store i Google Play

Skeniraj kamerom mobitela ili otvori littlemindapp.com/get

Kako je nastao ovaj vodič

Ovaj vodič napisao je tim Littleminda, za roditelje i jednostavnim jezikom. Svaka preporuka temelji se na objavljenim istraživanjima, smjernicama zdravstvenih organizacija (među ostalima Američke pedijatrijske akademije, britanskog NHS-a, američkog CDC-a, Child Mind Instituta i Centra za razvoj djeteta Sveučilišta Harvard) i na središnjim idejama poznatih knjiga o roditeljstvu koje su napisali kliničari i istraživači. Za hrvatsko izdanje dodali smo savjete i kontakte hrvatskih ustanova i udruga: Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo, Poliklinike za zaštitu djece i mladih Grada Zagreba i Hrabrog telefona. Svaki smo izvor sami provjerili, prepričali ga svojim riječima i izostavili sve što nismo mogli potvrditi. Sve primjere rečenica napisali smo sami. Izvori su navedeni na sljedećoj stranici.

Važno: ovaj vodič sadrži opće informacije za roditelje. Nije liječnički savjet i ne zamjenjuje pomoć liječnika, psihologa ili drugog stručnjaka koji poznaje tvoje dijete. Ako se brineš za djetetovu sigurnost ili razvoj, obrati se stručnjaku (vidi 14. stranicu).

© 2026 Littlemind. Slobodno dijeli u cijelosti, uz navođenje izvora. littlemindapp.com

Izvori i preporučena literatura

Brojevi odgovaraju oznakama u tekstu. Mrežne stranice provjerene su u listopadu 2026. Kad navodimo knjigu, to je samo zbog autorove središnje, široko poznate ideje. Strani izvori navedeni su u izvornom obliku.

- Swanson WS. *Top Tips for Surviving Tantrums*. HealthyChildren.org, American Academy of Pediatrics; ažurirano 2021. healthychildren.org/English/family-life/family-dynamics/communication-discipline/Pages/Temper-Tantrums.aspx
- NHS. *Temper tantrums*. Pregledano 2022. nhs.uk/baby/babys-development/behaviour/temper-tantrums/
- Hrabri telefon. *Odgoj bez tjelesnog kažnjavanja*. Pristupljeno 2026. odrasli.hrabritelefon.hr/clanci/odgoj-bez-tjelesnog-kaznjavanja/
- Center on the Developing Child at Harvard University. *InBrief: Executive Function: Skills for Life and Learning*. Pristupljeno 2026. developingchild.harvard.edu/wp-content/uploads/2024/10/InBrief-Executive-Function-Skills-for-Life-and-Learning-2.pdf
- Greene RW. *The Explosive Child*. 6th ed. Harper; 2021.
- Greene RW, Ablon JS, Goring JC, et al. Effectiveness of Collaborative Problem Solving in affectively dysregulated children with oppositional-defiant disorder: Initial findings. *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 2004;72(6):1157-1164. doi.org/10.1037/0022-006X.72.6.1157
- Murray DW, Rosanbalm K, Christopoulos C, Hamoudi A. *Self-Regulation and Toxic Stress: Foundations for Understanding Self-Regulation from an Applied Developmental Perspective*. OPRE Report 2015-21. US Dept. of Health and Human Services; 2015. [fpg.unc.edu/publications/self-regulation-and-toxic-stress-foundations-understanding-self-regulation-applied](https://www.fpg.unc.edu/publications/self-regulation-and-toxic-stress-foundations-understanding-self-regulation-applied)
- Gruber R, Cassoff J, Frenette S, Wiebe S, Carrier J. Impact of sleep extension and restriction on children's emotional lability and impulsivity. *Pediatrics* 2012;130(5):e1155-e1161. doi.org/10.1542/peds.2012-0564
- Slijepčević Saftić V. *Kako slijediti zdravi ritam sna kod djece i adolescenata*. Poliklinika za zaštitu djece i mladih Grada Zagreba; 2018. poliklinika-djeca.hr/kako-slijediti-zdravi-ritam-sna-kod-djec-e-i-adolescenata/
- Siegel DJ, Bryson TP. *The Whole-Brain Child*. Delacorte Press; 2011.
- Miller C. *How to Handle Tantrums and Meltdowns*. Child Mind Institute; ažurirano 2025. childmind.org/article/how-to-handle-tantrums-and-meltdowns/
- Centers for Disease Control and Prevention. *Tips for Responding to Behavior*. 2026. cdc.gov/parenting-toddlers/responding-to-behavior/index.html
- Gottman J, DeClaire J. *Raising an Emotionally Intelligent Child: The Heart of Parenting*. Simon & Schuster; 1997.
- Gottman JM, Katz LF, Hooven C. Parental meta-emotion philosophy and the emotional life of families: Theoretical models and preliminary data. *Journal of Family Psychology* 1996;10(3):243-268. doi.org/10.1037/0893-3200.10.3.243
- Lieberman MD, Eisenberger NI, Crockett MJ, et al. Putting feelings into words: Affect labeling disrupts amygdala activity in response to affective stimuli. *Psychological Science* 2007;18(5):421-428. doi.org/10.1111/j.1467-9280.2007.01916.x
- Lulić S, Čagalj Farkas M. *Granice u odgoju i razvojne faze u odrastanju*. Hrabri telefon; Pristupljeno 2026. odrasli.hrabritelefon.hr/clanci/granice-u-odgoju-razvojne-faze-u-odrastanju/
- Siegel DJ, Bryson TP. *No-Drama Discipline*. Bantam; 2014.
- Tronick EZ. Emotions and emotional communication in infants. *American Psychologist* 1989;44(2):112-119. doi.org/10.1037/0003-066X.44.2.112
- Sege RD, Siegel BS; AAP Council on Child Abuse and Neglect; Committee on Psychosocial Aspects of Child and Family Health. Effective discipline to raise healthy children. *Pediatrics* 2018;142(6):e20183112. doi.org/10.1542/peds.2018-3112
- McKean A, Rahmandar MH. *When Children and Teens Self-Harm*. HealthyChildren.org, American Academy of Pediatrics; ažurirano 2024. healthychildren.org/English/health-issues/conditions/emotional-problems/Pages/when-children-and-teens-self-harm.aspx
- Obiteljski zakon (NN 103/15 s izmjenama), čl. 94. st. 2. zakon.hr/z/88/Obiteljski-zakon
- Oparnica V. *Depresija kod djece i adolescenata: što roditelji trebaju znati*. Poliklinika za zaštitu djece i mladih Grada Zagreba; 2025. poliklinika-djeca.hr/depresija-kod-djece-i-adolescenata-st-o-roditelji-trebaju-znati/
- Shaw P, Stringaris A, Nigg J, Leibenluft E. Emotion dysregulation in attention deficit hyperactivity disorder. *American Journal of Psychiatry* 2014;171(3):276-293. doi.org/10.1176/appi.ajp.2013.13070966
- NHS. *Anxiety disorders in children*. Pregledano 2023. nhs.uk/mental-health/children-and-young-adults/advice-for-parents/anxiety-disorders-in-children/
- Ben-Sasson A, Carter AS, Briggs-Gowan MJ. Sensory over-responsivity in elementary school: Prevalence and social-emotional correlates. *Journal of Abnormal Child Psychology* 2009;37(5):705-716. doi.org/10.1007/s10802-008-9295-8
- NHS. *Where to get urgent help for mental health*. Pregledano 2023. nhs.uk/nhs-services/mental-health-services/where-to-get-urgent-help-for-mental-health/
- Središnji državni portal. *194: Hitna medicinska služba*. Pristupljeno 2026. gov.hr/hr/194-hitna-medicinska-sluzba/1186
- Carlson G (clinical expert). *When Should I Worry About Tantrums?* Child Mind Institute; ažurirano 2024. childmind.org/article/when-should-i-worry-about-tantrums/
- Belden AC, Thomson NR, Luby JL. Temper tantrums in healthy versus depressed and disruptive preschoolers: Defining tantrum behaviors associated with clinical problems. *Journal of Pediatrics* 2008;152(1):117-122. doi.org/10.1016/j.jpeds.2007.06.030
- Centers for Disease Control and Prevention. *CDC's Developmental Milestones* (Learn the Signs. Act Early.). 2026. cdc.gov/act-early/milestones/index.html
- Thomas R, Zimmer-Gembeck MJ. Behavioral outcomes of Parent-Child Interaction Therapy and Triple P-Positive Parenting Program: A review and meta-analysis. *Journal of Abnormal Child Psychology* 2007;35(3):475-495. doi.org/10.1007/s10802-007-9104-9
- Hrvatski zavod za javno zdravstvo. *Savjetovništvo za promicanje mentalnog zdravlja* (odjeljak „Ako vam je potrebna hitna psihološka pomoć“). Pristupljeno 2026. hzjz.hr/savjetovaliste-za-mentalno-zdravlje/

Dodatno štivo za roditelje (nije citirano gore): Kazdin AE, Rotella C. *The Kazdin Method for Parenting the Defiant Child*. Houghton Mifflin; 2008. Markham L. *Peaceful Parent, Happy Kids: How to Stop Yelling and Start Connecting*. Perigee; 2012.