



Bilješke o roditeljevu raspoloženju

Vaše raspoloženje snažno utječe na ponašanje vašeg djeteta, ali i na to kako vi reagirate na djetetovo ponašanje.

Ukoliko ste umorni, pod stresom, zbog nečega zabrinuti ili ljuti, veća je vjerojatnost da ćete se razljutati na dijete. Ponekad se roditelji nađu u situaciji da svoje frustracije iskaljuju na djeci.

Kad su roditeljeva raspoloženja nepredvidiva, djeca se osjećaju nesigurno i brinu se.

Kada se roditelji jedan dan niti ne obaziru na neko djetetovo ponašanje, a drugi ih dan to isto ponašanje razljuti, djeca su zbunjena.

Kad se roditelji razljute na djecu zato jer pod stresom zbog nečega drugog, djeca su ogorčena jer su roditelji prema njima tada nepravedni.

Ako su roditelji često ljuti ili loše raspoloženi, djeca se osjećaju uplašeno i ugroženo.

Roditeljeva raspoloženja utječu na djetetovo ponašanje. Važno je da roditelji budu svjesni svojih raspoloženja. Trebali bi izbjegavati iskaljivati vlastita raspoloženja na svojoj djeci.

Važno je da roditelji dovoljno spavaju i zdravo se hrane, kako bi imali energije za nošenje sa svim životnim stresovima.

Ako vam se čini da ste često ljuti, tužni, zabrinuti ili pod stresom, trebali biste porazgovarati sa stručnjakom ili prijateljem, ili članom obitelji.

Važno je da svoje probleme riješite na konstruktivan način koji ne šteti vašoj djeci.

(Durrant, J. [2007]. Positive discipline: What it is and how to do it. Bangkok: Save the Children Sweden)

