

# Djeca u depresiji

# ZBOG 'HIPER' RODITELJA

PIŠE: *Dragica Barbarić,*

PSIHOLOG

**DOGAĐA LI VAM SE** (ili vašim poznatima) da intenzivno razmišljate o tome u koju srednju školu ili fakultet upisati dijete koje tek što je krenulo - u vrtić. Ali ne bilo koji vrtić, nego onaj na engleskom jeziku, koji je inače namijenjen djeci stranih diplomata, u kojemu se sva komunikacija odvija na engleskom, uči se matematika, čitanje i pisanje. Jeste li od onih roditelja koji će nakon takvog vrtića još u poslijepodnevnom satima razvoziti dijete na satove francuskog, tenisa, nogometa, klavira... jer mislite da ne može biti prerano početi voditi brigu o tome kako izvući maksimum iz djeteta ne bi li dobilo najbolje od najboljeg i bilo najbolje od svih. Možda niste otišli tako daleko, no osjećate da ste i vi i djeca pod nevjerojatnim pritiskom. I niste jedini. Kao što kaže Carl Honoré u knjizi "Pod pritiskom", danas je pritisak da se iz djece izvuče maksimum sveopći, pa se ponašanje današnje generacije roditelja naziva hiperroditeljstvo. Naziva ih se i helikopter roditeljima jer stalno lebde iznad djeteta organizirajući svaki njegov trenutak, radeći stvari umjesto njega i previše ga štiteći upravo tamo gdje ne bi trebali. Žele da djeca budu akademski obrazovana, uspješna u sportu, da budu umjetnici, ali i da kroz život prolaze bez teškoća, boli ili promašaja.

**DEPRESIJA ZBOG OČEKIVANJA** U posljednjih desetak godina brojna su istraživanja pokazala da su bistri, šarmantni, prividno samopouzdana i socijalno vješti tinejdžeri iz bogatih i brižnih obitelji suočeni s ogromnim porastom stope mladenačke depresije, anksioznih poremećaja, kroničnog umora i zlorabe droga i alkohola. Te su stope znatno više nego u drugim socioekonomskim skupinama američkih adolescenata. Materijalizam, pritisak za postignućem, perfekcionizam, nedostatak vremena za njegovanje bliskih odnosa kombiniraju se u mehanizam koji uništava dje-



*U posljednjih desetak godina brojna su istraživanja pokazala da su zbog pretjeranih očekivanja roditelja bistri, šarmantni, prividno samopouzdana i socijalno vješti tinejdžeri iz bogatih i brižnih obitelji suočeni s velikim porastom stope mladenačke depresije*

cu iz privilegiranih obitelji, koja na kraju ne uspijevaju postići ono što su im roditelji namijenili ili za to plaćaju previsoku cijenu. Problem je što se takav model ponašanja sve više imitira u svim društvenim slojevima i vrlo je evidentan i u nas. Tako je u jednom intervjuu psihijatar dr. Milan Košuta rekao kako će okolina danas optužiti roditelja da zanemaruje dijete ako nije cijelo poslijepodne nervozan i živčan razvozeći ga po svim mogućim, uglavnom besmislenim, aktivnostima. Mnoga djeca danas imaju takav dnevni raspored od kojeg bi i nekom top-menadžeru bilo mučno. Kolege psiholozi koji rade u našim elitnim gimnazijama izvještavaju o zabrinjavajućoj zastupljenosti anksioznih i depresivnih poremećaja među učenicima. Neki roditelji to odbija-



## ZASTANITE I RAZMISLITE

*Mnogi roditelji priznaju besmislenost ovakvog pritiska, ali ako popuste, osjete krivnju da možda ne rade najbolje za dijete. Treba zastati, razmisliti te stvoriti vrijeme u obitelji kada se ništa ne radi, nego se igra i razgovara u opuštenoj atmosferi. Tako najbolje upoznajemo dijete, njegove mogućnosti i potrebe, te se pouzdajući u vlastiti razum i intuiciju opiremo nezdravim pritiscima i stvaramo zdravu ravnotežu između aktivnosti i postignuća te slobodnog vremena za nevezanu igru, odmor, pa čak i dosadu koja je neobično važna za djetetovu kreativnost i organiziranost.*

ju priznati i uglavnom se naljute ako im se na to skrene pozornost. Kada im se na roditeljskom sastanku objasni kako je važno za psihičko i tjelesno zdravlje djece imati dovoljno slobodnog vremena za odmaranje, dokolicu i zabavu, neki se roditelji koji su djeci "namijenili" visok status u društvu naljute i optuže psihologe da im se "miješaju u posao".

**NE GUŠITE DJECU!** Prezaštićivanje djece poseban je problem jer djecu naprosto guši te im ne dopušta da razviju zdravo samopouzdanje da nešto mogu učiniti sama. Roditelji voze djecu do škole ili aktivnosti do kojih mogu doći sama pješakeći 10-15 minuta. Dijete dobiva poruku da je svijet preopasno mjesto u kojemu ga samo roditelji mogu zaštititi, da ne može samo napi-

sati zadaću i naučiti gradivo bez upletanja roditelja ili plaćanja skupih instrukcija. Manja djeca, kada dobiju peticu u školi, znaju doslovce reći: "To je mama dobila 5".

Djeca koja se bave sportom koji bi trebao biti zdrav za njihov razvoj također pate. Iscrpljuje ih previše treninga u preranoj dobi. Ozljede koje su se nekada mogle vidjeti samo kod profesionalnih sportaša sada su česte kod djece. Unatoč upozorenjima stručnjaka da timski sportovi nisu za dijete prije 11. ili 12. godine, mnogi roditelji sanjaju o nogometnoj karijeri svog muškog potomka i vode ga na gotovo svakodnevne treninge već u prvom razredu. U to ulažu puno energije, novca i vremena, a znaju da samo rijetki mogu postići uspjeh o kojemu sanjaju. Pri tome često precjenjuju djetetove predispozicije i njegove mogućnosti podnošenja stresa, pritiska i natjecanja. Trebamo znati da smo svi različiti. Neka djeca doista mogu podnijeti dosta stresa i pritiska i mogu podnijeti više aktivnosti. Druga za to plaćaju visoku cijenu, baš kao i mi odrasli kada nemamo dovoljno vremena za odmor.

**KRIVO MOTIVIRANJE** Da bi ga motivirali na postignuće, roditelji posežu za neumjerenim hvaljenjem djeteta kako je talentirano, posebno i najbolje. To dovodi do povećanja narcizma među mlađom generacijom koja nakon takvih neumjerenih i neutemeljenih pohvala očekuje da im se cijeli svijet pokloni, pa kada to izostane, postanu bahata i agresivna ili se pak povuku u sebe. Kada ta djeca i završe fakultet i nađu posao, ostaju s roditeljima jer ne mogu podnijeti napuštanje mjesta gdje su centar svijeta i gdje se sve radi za njih. Osim što ovakav pristup rijetko daje željene rezultate, stvara pritisak djeci, roditeljima i cijeloj obitelji čija dinamika trpi. Prije nekoliko godina Američka akademija za pedijatriju upozorila je na pošast preopterećenosti djece brojnim aktivnostima i prevelike školske obaveze. Tako su u razvijenom svijetu počeli razni pokreti za uvođenje dana bez zadaća i izvannastavnih aktivnosti. Sportske udruge mladih vode akcije da se djeca bave sportom bez upletanja odraslih. Kod nas treba učiniti nešto s novom odlukom "u cilju veće objektivnosti", ali još većeg pritiska, da se za upis u srednju školu računa prosjek ocjena iz svih predmeta iz svih viših razreda, pristup koji već postoji za upis na fakultet. **D**