



# Što učiniti kada se **RAZLJUTIŠ**

Dječji vodič za  
savladavanje problema s ljutnjom

Dawn Huebner

Ilustrirala: Bonnie Matthews



**NAKLADA SLAP**

“NAKLADA SLAP”, Dr. Franje Tuđmana 33, 10450 Jastrebarsko

Direktor: Biserka Matešić  
Glavni urednik: dr. sc. Krunoslav Matešić  
Lektura: Petra Trumbetić, Žarko Taraš  
Prevoditelj: prof. dr. sc. Vanja Vučićević Boras

Urednik biblioteke “Što učiniti”  
prof. dr. sc. Dalibor Karlović, psihijatar, Klinika za psihijatriju KBC-a Sestre milosrdnice, Zagreb

Recenzenti  
prof. dr. sc. Anita Vulić-Prtorić, psiholog, Odjel za psihologiju, Sveučilište u Zadru  
doc. dr. sc. Lovorka Brajković, klinički psiholog, Fakultet hrvatskih studija, Sveučilište u Zagrebu

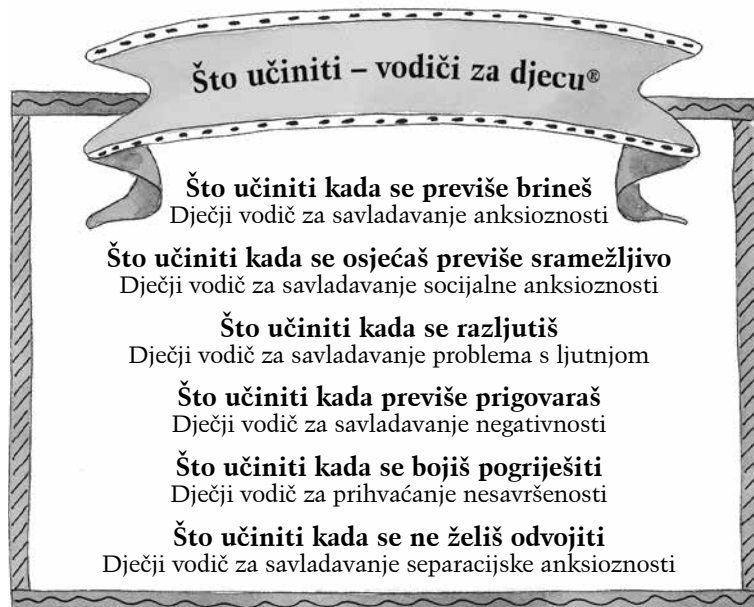
Autor: dr. sc. Dawn Huebner, klinički psiholog, Exeter, New Hampshire.  
Ilustracije: Bonnie Matthews, ilustratorica dječjih knjiga i časopisa, Baltimore, Maryland.  
This Work was originally published in English under the title of: **What To Do When Your Temper Flares: A Kid's Guide to Overcoming Problems with Anger** as a publication of the American Psychological Association.

Copyright © 2008 by the American Psychological Association (APA).  
The Work has been translated and republished in the Croatian language by permission of the APA.  
Copyright © 2020. Naklada Slap za djelo na hrvatskom jeziku

Sva prava pridržana. Nijedan dio ove knjige ne smije se reproducirati ni prenositi ni u kakvom obliku niti ikakvim sredstvima elektroničkim ili mehaničkim, fotokopiranjem, snimanjem ili umnažanjem u bilo kojem informatičkom sustavu za pohranjivanje i korištenje bez prethodne suglasnosti vlasnika prava.

CIP zapis dostupan u računalnom katalogu Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu pod brojem 001046576.

ISBN 978-953-191-904-3 Izrada: “NAKLADA SLAP”, 2020.



# SADRŽAJ

**Uvodni dio za roditelje i skrbnike...stranica 4**

## PRVO POGLAVLJE

**Za upravljačem...stranica 6**

## DRUGO POGLAVLJE

**Tajna o ljutnji...stranica 12**

## TREĆE POGLAVLJE

**Je li ljutnja dobra za prijateljstvo?...stranica 22**

## ČETVRTO POGLAVLJE

**Vatra! Vatra!...stranica 26**

## PETO POGLAVLJE

**Metoda savladavanja ljutnje 1: Predahni...stranica 30**

## ŠESTO POGLAVLJE

**Metoda savladavanja ljutnje 2: Razmišljaj smireno...stranica 38**

## SEDMO POGLAVLJE

**Metoda savladavanja ljutnje 3: Izbaci ljutnju  
na siguran način...stranica 48**

## OSMO POGLAVLJE

**Metoda savladavanja ljutnje 4: Riješi problem...stranica 62**

## DEVETO POGLAVLJE

**Prepoznavanje iskri...stranica 76**

## DESETO POGLAVLJE

**Osveta i bodljikave lopte...stranica 82**

## JEDANAESTO POGLAVLJE

**Produlji fitilj...stranica 88**

## DVANAESTO POGLAVLJE

**Ti to možeš!...stranica 94**

# UVODNI DIO ZA RODITELJE I SKRBNIKE

Vatromet! Svake godine mu se veselimo. Ima nešto u toj iznenadnosti – oštar prasak koji prethodi eksploziji svjetlosti ostavlja nas bez daha, pa željno iščekujemo još jedan, i još jedan, i još jedan. Gledamo u tamu s određenom napetošću u tijelu, promatrajući i čekajući. Zatim dolazi sjajna predstava.

Jedno je, podižući glavu, gledati vatromet ležeći na travi, dok znaš da su praskovi i ostaci vatrometa daleko od tebe. Sasvim je drugačije gledati ih svaki dan u svojem domu, biti okružen eksplozijama unutar svojih zidova. Upravo to je iskustvo roditelja čija djeca imaju probleme s ljutnjom.

Ako čitate ovu knjigu, prilično je jasno da volite dijete čija Vas ljutnja zabrinjava. Možda se Vaše dijete lako uznemiri, plane i na najmanju provokaciju. Možda je Vaše dijete agresivno i udara šakama ili viče. Ili možda predviđate kako se Vaše dijete za nekoliko godina neće moći nositi s preprekama i kako će to loše situacije učiniti još gorima te dovesti do još većeg udaljavanja od obitelji i prijatelja. Vaša zabrinutost je razumljiva. Djeca osnovnoškolske dobi s kratkim fitiljem

će teško prerasti ovaj problem. Genetika, temperament i učenje zajednički utječu na cjelokupno ponašanje, pa tako i na eksplozivno ponašanje,

koje može biti prisutno tijekom cijelog života. Nitko to ne želi svome djetetu. Koliko god biste htjeli pronaći način da ljutnja kod Vašeg djeteta nestane, rješenje za to nećete pronaći na stranicama ove knjige. Ljutnja je, ipak, normalan i zdrav osjećaj. Iako nije ugodan, tako nas naše tijelo upozorava na problem. Ljutnja nas pokreće, daje nam energiju koju trebamo kako bismo ispravili pogrešno. Ali kao što znate, ima velik nedostatak. Ljutnja može previše narasti, izmaknuti kontroli u tren oka. Može se preusmjeriti ili izraziti na štetne načine. Ne želimo svojoj djeci slati poruku da se ne smiju osjećati ljutito, već im želimo pomoći naučiti kako obuzdati svoju ljutnju i kako je koristiti na konstruktivan (a ne destruktivan) način.

Djeca doživljavaju ljutnju kao nešto što se događa samo njima. Ne sviđi im se što netko govori ili radi i – BAM! – odmah su ljuti. *Što učiniti kada se razljutiš* pomaže djeci da znaju pravilno reagirati na ljutnju. Uči ih novim načinima razmišljanja o ljutnji i tehnikama koje mogu koristiti kako bi se smirili i primjerenije reagirali kada štogod krene naopako.

Tehnike opisane u ovoj knjizi temelje se na kognitivno-bihevioralnim načelima. Kognitivni dio djeci pomaže razumjeti i kontrolirati vlastite misli. Dio o ponašanju djecu uči konstruktivnim vještinama. Cilj je ne samo čitati o upravljanju ljutnjom, već se njome konkretno baviti. *Što učiniti kada se razljutiš* temelji se na znanju, snagama i motivaciji koje djeca već imaju i to im pomaže da se osjećaju kompetentno odmah

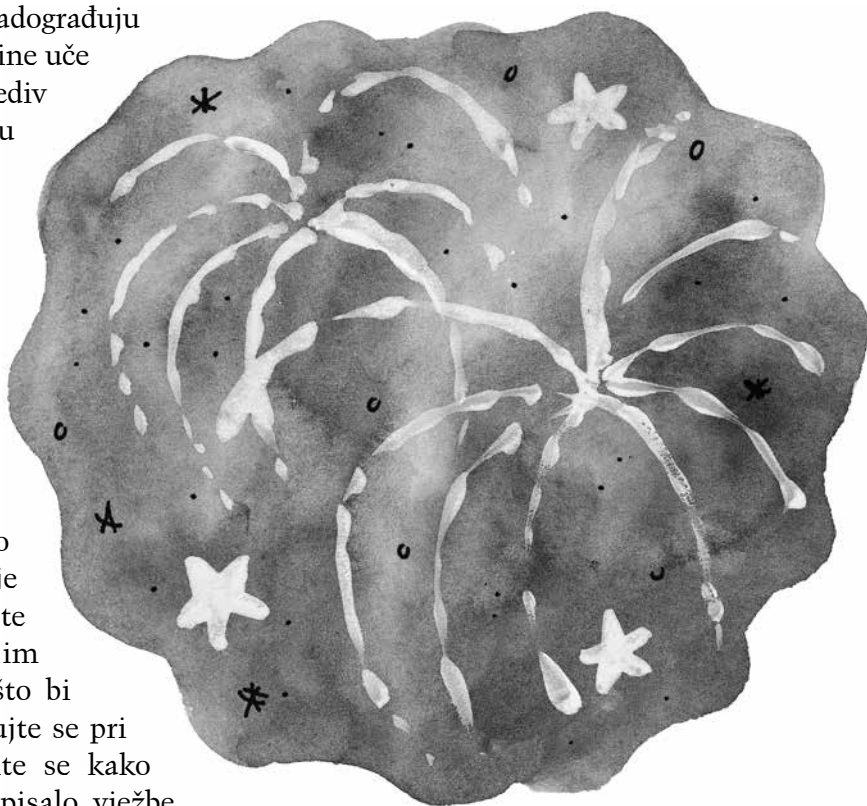


od početka. Novi koncepti nadograđuju se na one poznate: nove vještine uče se korak po korak, na izvediv i zabavan način. Vježbe su sastavni dio programa.

Vi imate važnu ulogu u pomaganju svojem djetetu da nauči i koristi vještine opisane u ovoj knjizi. Uzmite si vremena kako biste pregledali knjigu. Bit ćete bolji vodič ako znate kamo Vi i Vaše dijete idete. I premda Vaše dijete može biti sposobno samo čitati ovu knjigu, korisnije je da ju čitate zajedno. Učinite čitanje ove knjige svojim prioritetom i uklonite sve što bi vas moglo ometati. Izmjenjujte se pri čitanju odlomaka. Zaustavite se kako bi Vaše dijete nacrtalo i napisalo vježbe redosljedom kojim se pojavljuju.

Sigurno jedva čekate da se Vaše dijete nauči nositi sa svojom ljutnjom. Budite strpljivi, ne požurujte dijete pri čitanju ove knjige. Djeca imaju najviše koristi ako imaju vremena usvojiti ideje i vježbati vještine opisane na ovim stranicama. Stoga čitajte polako, samo jedno ili dva poglavlja odjednom. Između dva čitanja ponavljajte ono što ste prethodno čitali. Često se referirajte na metafore navedene u knjizi, što će pomoći Vašem djetetu da ih poveže sa svojim stvarnim iskustvima. Upotrebljavajte humor ne pretjerujući, po uzoru na knjigu. Kada se šalite, pazite da se smijete onome čemu se i dijete smije. Budite strpljivi. Potrebni su vrijeme i vježba kako bi se usvojile nove vještine te kako bi ih bilo lako koristiti.

Možete pomoći svome djetetu da vježba načine savladavanja ljutnje, koji čine srž



ove knjige, tako da i sami vježbate. Sve tehnike koje vrijede za djecu, vrijede i za odrasle. Život će biti sretniji i mirniji ako ih cijela obitelj koristi. Ako je Vama i ostalim članovima obitelji teško ostati smirenima kada je dijete ljutito, molimo potražite profesionalnu pomoć za vođenje kroz ovaj program.

Djeca i odrasli mogu naučiti niz vještina kako bi umanjili ljutnju – kako bi se smirili, jasno razmišljali, rješavali probleme i konačno napredovali. Učenje djece ovim vještinama iznimno je važno jer djecu koja se mogu kontrolirati vršnjaci više cijene, uspješnija su u školi, ugodnija su za suživot, a da ne govorimo da su i sretnija. A tada ćete i Vi biti sretniji. *Što učiniti kada se razljučiš* pomoći će Vašem djetetu da premjesti vatromet van, tamo gdje treba i biti.

# Za upravljačem

Jesi li ikada vozio automobil?

Ako je tvoj odgovor da, nadamo se da govoriš o automobilima u zabavnim parkovima, ili o automobilu na baterije, ili o jednom od onih autića na daljinsko upravljanje, kojima se utrkuješ po kući. Kad odrasteš, naučit ćeš voziti pravi automobil.

☺ Nacrtaj se kako voziš svoj automobil iz snova, neki za koji se nadaš da će biti tvoj u budućnosti.



Vožnja je zabavna. Ti imaš pravo odlučiti kamo ideš i kako ćeš tamo stići.

To je ujedno i težak posao. Moraš cijelo vrijeme biti pažljiv. Moraš držati upravljač. Moraš ga okrenuti baš koliko treba, dakle niti previše niti premalo. Moraš ubrzati, ali ne previše. Trebaš izbjegavati sve ostale automobile u prometu. Trebaš slijediti pravila. Lako je izgubiti kontrolu i **SUDARITI** se!

