



RESCUR: NA VALOVIMA

KURIKUL OTPORNOSTI ZA PREDŠKOLSKU I OSNOVNOŠKOLSKU DOB

Priručnik za roditelje

Carmel Cefai – Malta – koordinator

Renata Miljević-Ričički, Dejana Bouillet, Tea Pavin Ivanec, Mirjana Milanović – Hrvatska

Anastassios Matsopoulos, Mariza Gavogiannaki – Grčka

Maria Assunta Zanetti, Valeria Cavioni – Italija

Paul Bartolo, Katya Galea – Malta

Celeste Simoes, Paula Lebre, Anabela Caetano Santos – Portugal

Birgitta Kimber, Charli Eriksson - Švedska





RESCUR: NA VALOVIMA KURIKUL OTPORNOSTI ZA PREDŠKOLSKU I OSNOVNOŠKOLSKU DOB

Priručnik za roditelje

Carmel Cefai – Malta – koordinator

Renata Miljević-Ričički, Dejana Bouillet, Tea Pavin Ivanec, Mirjana Milanović – Hrvatska

Anastassios Matsopoulos, Mariza Gavogiannaki – Grčka

Maria Assunta Zanetti, Valeria Cavioni – Italija

Paul Bartolo, Katya Galea – Malta

Celeste Simões, Paula Lebre, Anabela Caetano Santos – Portugal

Birgitta Kimber, Charli Eriksson – Švedska



RESCUR: NA VALOVIMA
KURIKUL OTPORNOSTI ZA PREDŠKOLSKU I OSNOVNOŠKOLSKU DOB
Priručnik za roditelje



**Lifelong
Learning
Programme**

A Lifelong Learning Programme Comenius projekt

Ova publikacija izrađena je u sklopu projekta RESCUR – Razvoj kurikula otpornosti za djecu predškolske i osnovnoškolske dobi u Europi – www.rescur.eu. Projekt je financirala Europska komisija u sklopu Lifelong Learning Programa, No. 526813-LLP-1-MT-COMENIUS-CMP.

Autori

Carmel Cefai – Malta – koordinator

Renata Miljević-Riđički, Dejana Bouillet, Tea Pavin Ivanec, Mirjana Milanović – Hrvatska

Anastassios Matsopoulos, Mariza Gavogiannaki – Grčka

Maria Assunta Zanetti, Valeria Cavioni – Italija

Paul Bartolo, Katya Galea – Malta

Celeste Simões, Paula Lebre, Anabela Caetano Santos – Portugal

Birgitta Kimber, Charli Eriksson – Švedska

© prosinac 2015.

Urednice hrvatskog izdanja

Renata Miljević-Riđički, Dejana Bouillet, Tea Pavin Ivanec, Mirjana Milanović



Sveučilište u
Zagrebu

Izdavač: Učiteljski fakultet Sveučilišta u Zagrebu

Za izdavača: Prof. dr. sc. Ivan Prskalo

ISBN 978-953-7210-94-6

CIP zapis je dostupan u računalnome katalogu Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu pod brojem **000924052**.

Sva prava pridržana. Nijedan dio ove publikacije ne smije se reproducirati niti prenositi ni u kakvom obliku niti ikakvim sredstvima elektroničkim ili mehaničkim, fotokopiranjem, snimanjem ili umnažanjem u bilo kojem drugom obliku bez prethodne suglasnosti vlasnika prava.

Sadržaj ove publikacije ne odražava nužno stavove i mišljenja Europske komisije.

Vježbe za usmjeravanje pažnje: © Birgitta Kimber i Charli Eriksson, prosinac 2015.

Glazba © Gorana Tomašić-Šragalj i Damir Sertić, prosinac 2015.

Izvođači: Gorana Tomašić Šragalj, Leon Cvetkovski i Ivana Cvetkovski

Naslovnica i ilustracije: Antonija Balić Šimrak

Lektura: Božica Vuić

Prijevod: Petra Ivanc

Naslov izvornika: RESCUR: SURFING THE WAVES. A resilience curriculum for early years and primary schools. A Parent's Guide.

Recenzenti: Prof. dr. sc. Helen Cowie
Prof. dr. sc. Maria Poulou

Grafičko oblikovanje: Antonija Balić Šimrak i Mario Perus

Naklada: 500 primjeraka

Tisak: ITG d.o.o., Zagreb

Elektronska verzija: www.rescur.eu

www.um.edu.mt/cres/publications/rescur

SADRŽAJ

UVOD	1
TEMA 1. Razvoj komunikacijskih vještina	7
PODTEMA 1. Učinkovita komunikacija.....	8
PODTEMA 2. Asertivnost.....	15
TEMA 2. Uspostavljanje i održavanje zdravih odnosa	24
PODTEMA 1. Zdravi odnosi.....	24
PODTEMA 2. Suradničke vještine, empatija i moralno rasuđivanje.....	30
TEMA 3. Razvijanje pozitivnoga mišljenja	36
PODTEMA 1. Pozitivno i optimistično mišljenje.....	37
PODTEMA 2. Pozitivne emocije.....	46
TEMA 4. Razvoj samoodređenja	52
PODTEMA 1. Rješavanje problema.....	52
PODTEMA 2. Osnaživanje i autonomija.....	62
TEMA 5. Izgradnja osobne snage	70
PODTEMA 1. Pozitivno samopoimanje i samopouzdanje.....	70
PODTEMA 2. Korištenje jakih strana u akademskom i društvenom okruženju.....	77
TEMA 6. Pretvaranje izazova u prilike	83
PODTEMA 1. Suočavanje s nedaćama, gubitkom i promjenom.....	83
PODTEMA 2. Suočavanje sa sukobima, vršnjačkim nasiljem i odbacivanjem.....	95

ZAHVALE

Zahvaljujemo svima onima koji su na različite načine doprinijeli razvoju ovog kurikula.

Našim kolegama i djelatnicima sa šest partnerskih sveučilišta na njihovom doprinosu u različitim fazama projekta, uključujući: Giusy Ninna i Mara Lupica Spagnolo (Italija) te Sarah Mercieca i Natalie Galea (Malta).

Antoniji Balić Šimrak koja je osmislila naslovnice za pet publikacija, ilustracije i lutke Sherlocka i Zelde, kartice sa životinjama, tri kompleta postera i ilustracije za slikovnicu u sklopu prve teme.

Brigitti Kimber i Charliju Erikssonu koji su osmislili i snimili aktivnosti za usmjeravanje pažnje (*mindfulness*), a koje se nalaze u elektronskoj verziji ove publikacije.

Gorani Tomašić Šragalj i Damiru Sertiću (skladateljima); Gorani Tomašić Šragalj, Leonu Cvetkovskom i Ivani Cvetkovski (izvođačima) za četiri glazbene teme koje su uključene u elektronsku verziju ove publikacije.

Prof. emeritus Helen Cowie sa Sveučilišta u Surreyu (UK) i prof. Marii Poulou sa Sveučilišta u Patrasu (Grčka), vanjskim recenzenticama kurikula, na njihovim dragocjenim stručnim komentarima i povratnim informacijama.

Prof. Michaelu Ungaru, ravnatelju Centra za istraživanje otpornosti Sveučilišta Dalhousie, Halifax (Kanada) na dragocjenim komentarima.

Prof. Terje Ogdenu, sa Sveučilišta u Oslu (Norveška) i dr. Susan Beltman, sa Sveučilišta Curtin (Australija) koji su vodili trening RESCUR tima za implementaciju kurikula.

Izdavaču Springer Publications, ENTRÉE LLP Comenius projekt i <http://paperboxworld.weebly.com/>, <http://it.freepik.com/>, <http://www.iconarchive.com/>, <http://www.adorabletoon.com/>, za dopuštenje da se njihov materijal uključi u ovu publikaciju.

U konačnici, zahvaljujemo 199 odgojitelja/učitelja i 1935 djece diljem Europe koji su sudjelovali u pokusnoj primjeni kurikula i čije su povratne informacije bile od velike pomoći za unaprjeđenje RESCUR-a.

Provedbi RESCUR projekta u Hrvatskoj su u, njegovim različitim fazama, doprinijeli i:

Marija Šarić, Tea Pahić, Renata Marinković Krvavica, Biserka Petrović Sočo, Višnja Rajić, Goran Lapat, Iva Gruić, Davor Brđanović, Katarina Tadić i Vatroslav Horvat

Popis vrtića i škola koje su sudjelovale u pokusnoj primjeni kurikula

Hrvatska

Dječji vrtić "Različak", Zagreb, Petrinjska 31/2

Dječji vrtić Varaždin, Varaždin, Dravska 1

IV. osnovna škola Varaždin, Varaždin, A. M. Reljkovića 36

Osnovna škola "Dr. Ivan Merz", Zagreb, Račkoga 4.

Grčka

Perfecture of Rethimno, Crete: 8th Elementary school of Rethimo

Roussospiti Elementary School

2nd Preschool of Atsipopoulo

16th Elementary school of Rethimno

Elementary school of Fourfoura, Elementary school Alfa Milopotamou

Preschool Sgourokefaliou

Elementary school of Asi Gonia Rethimnou

Preschool of Agia Galini Rethimnou

Perfecture of Hrakleio, Crete: 38th Preschool of Hrakleio

Tefeliou Preschool Hrakleio

31st Elementary school of Hrakleio

Preschool of 10 Saints, Hrakleio

24th Preschool of Hrakleio

9th Elementary School of Hrakleio

29th Preschool of Hrakleio

1st Elementary school Agias Marinas Hrakleio

30th Preschool of Hrakleio

10th Preschool of Hrakleio

25th Preschool of Hrakleio

2nd Preschool Boutes Hrakleiou

3rd preschool of Arkaloxori

1ST Preschool of Zakros

Elementary school of Kastelli Padiados

36th preschool of Hrakleio, Preschool of Skalani Hrakleiou

2nd Elementary school of Archanes Hrakleiou

36th Elementary school of Hrakleio

*Perfecture of Agios Nicholaos, Crete:*2nd Elementary School Ierapetras

2nd Preschool Neapolis Lasithiou.

Italija

Istituto Comprensivo “Via Libertà” - San Donato Milanese (MI)

Istituto Comprensivo di “Via Acerbi” – Scuola d’infanzia L’ Aquilone - Pavia

Istituto Comprensivo di Bereguardo - Bereguardo e plesso di Vellezzo Bellini (PV)

Istituto Comprensivo di Certosa di Pavia - Certosa di Pavia (PV)

Istituto Comprensivo di Garlasco - Plesso di Dorno (PV)

Istituto Comprensivo di Piazza Vittorio Veneto - Vigevano (PV)

Istituto Comprensivo di Rivanazzano Terme- Rivanazzano Terme e plesso di Retorbido (PV)

Istituto Comprensivo di Siziano - Siziano (PV)

Istituto Comprensivo di via Scopoli – Scuola primaria “E. De Amicis, Scuola primaria “Gabelli”, Scuola primaria “F. Casorati”, Scuola primaria “Montebolone” - Pavia

Istituto Comprensivo di Villanterio - Villanterio e plesso di Vistarino (PV)

Istituto Comprensivo Rivanazzano - Scuola d’infanzia “E. Diviani – Salice Terme (PV)

Istituto Comprensivo Rivanazzano - Scuola dell’infanzia “Negrotto Cambiaso” Codevilla (PV)

Istituto Comprensivo Statale di Mortara - Mortara (PV)

Istituto Comprensivo Statale di via Angelini - Pavia

Scuola dell’infanzia “G. Vaccari” - Pavia

Scuola dell’Infanzia comunale “8 Marzo” - Pavia

Scuola dell’infanzia di Portalbera - Portalbera (PV)

Scuola Primaria paritaria “Maddalena di Canossa” - Pavia

Malta

St Margaret College- Żabbar Primary School A

St Margaret College -Żabbar Primary School B

St Margaret College - Cospicua Primary School

St Margaret College - Kalkara Primary School

St Margaret College - Xgħajra Primary School.

Portugal

Agrupamento de escolas Dr. Azevedo Neves

Agrupamento de escolas Dr. Ruy Luis Gomes

Santa Casa da Misericórdia de Almada

Casa das Cores

Švedska

Förskolan Bispgården

Hansåkerskolan

Himlavalvets förskola

Humlans förskola(Mosippan)

Järåskolan

Kullsta skola

Skolbackens förskola

Smultronets förskola

UVOD

Dvadeset i prvo stoljeće uzbudljivo je doba za našu djecu jer imaju viši životni standard, pruža im se više prilika, imaju veća prava i mogu sudjelovati u odlučivanju te su bolje zaštićena od zlostavljanja. No, život djece u dvadeset i prvom stoljeću prate i mnogi izazovi. Zbog brzih tehnoloških promjena djeca su od svoje rane dobi neprestano izložena utjecaju i manipulaciji masovnih medija te virtualnom zlostavljanju na društvenim mrežama. Mnoga se djeca suočavaju s vršnjačkim pritiskom i nasiljem, nemaju prijatelja i imaju poteškoće u odnosima, dok su neka još i žrtve predrasuda, diskriminacije i izolacije u školi, među prijateljima i u svojim zajednicama. Također, obrazovanje djeci donosi i stres i teškoće jer se susreću s vršnjačkom kompetitivnošću, poteškoćama u učenju, ispitnim stresom i povećanim zahtjevima vezanim uz školske obaveze. I njihovi roditelji prilično su zauzeti svojim poslovnim obavezama pa im je ponekad teško kvalitetno provoditi vrijeme sa svojom djecom.

U takvim socijalnim i emocionalnim okolnostima važno je da djeca imaju potrebne vještine i znanja da bi se mogla uspješno nositi s tim izazovima i savladavati ih te da bi mogla rasti i napredovati u društvenom, emocionalnom i akademskom smislu. Sposobnost osobe da zdravo raste i razvija se unatoč izazovima i zaprekama poznata je kao otpornost. Otporna djeca su sretnija, zdravija i uspješnija. Uspješna su u odgojno-obrazovnom kontekstu, imaju dobre prijatelje, ne manifestiraju rizična ponašanja, imaju dobre odnose s vršnjacima i odraslima kao što su roditelji, odgojitelji i učitelji, misle pozitivno, vjeruju u sebe i svoje snage, imaju dobru sliku o sebi i samopoštovanje i sposobna su nositi se sa svojim brigama, savladati poteškoće i uspješno rješavati probleme. To nije kvaliteta koju imaju samo neka „super-djeca“. Psihologinja Jane Masten to naziva „običnom čarolijom“ svakoga djeteta – svakomu je djetetu moguće pomoći da razvije „čaroliju“ otpornosti, odnosno da usvoji vještine i sredstva koja su potrebna za rast i napredak u raznim aspektima života usprkos zaprekama i izazovima koji se mogu pojaviti.

Roditelji su jedan od najvažnijih temelja u izgradnji dječje otpornosti. Oni su u idealnoj poziciji da pomažu svojoj djeci da od najranije dobi razvijaju te snage. Ovaj priručnik je sredstvo koje u suradnji s odgojiteljima ili učiteljima, roditeljima pomaže da potiču razvoj otpornosti kod svoje djece, i kod kuće, i u vrtiću ili školi. Slijedi sažet opis RESCUR programa, a potom objašnjenje kako se roditelji mogu koristiti ovim priručnikom kako bi pomogli djeci da se razviju u zdravu, uspješnu i otpornu djecu i mlade ljude.

Što je RESCUR

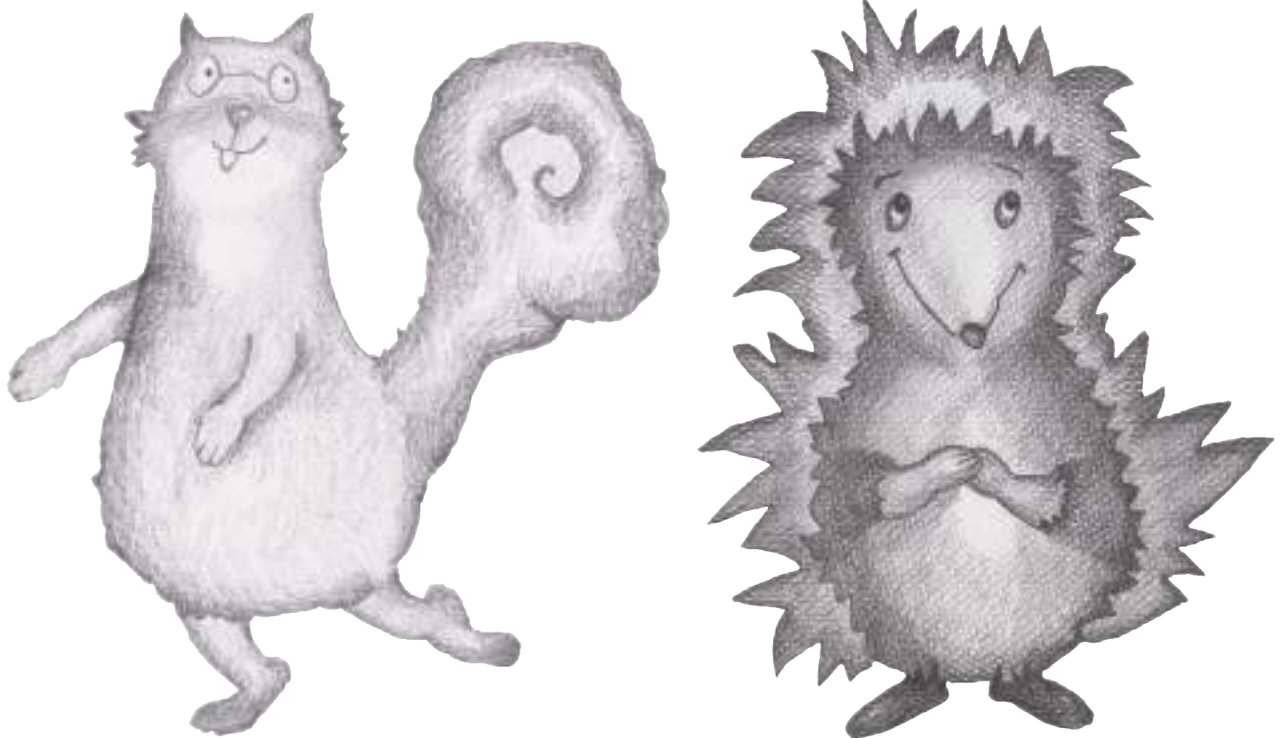
RESCUR: Na valovima međunarodni je europski program za razvoj otpornosti djece od 4 do 12 godina. Nastoji njegovati socijalne, emocionalne i kognitivne kompetencije kod djece poučavajući ih kako koristiti svoje snage i sredstva da bi svladali zapreke i rasli i napredovali u različitim područjima svojega razvoja. Podrobniji ciljevi programa su sljedeći:

- razviti i poboljšati socijalno i emocionalno učenje kod djece
- poticati pozitivno i prosocijalno ponašanje i zdrave odnose među djecom
- poticati mentalno zdravlje i dobrobit djece, osobito ranjivih skupina djece
- poboljšati akademsku angažiranost, motivaciju i učenje kod djece.

Program se sastoji od niza aktivnosti za izgradnju otpornosti sve djece koje odgojitelj ili razredni učitelj provodi u sklopu redovnoga kurikula. Šest je glavnih tema s kojima se počinje u predškolskoj dobi te ih se dalje razrađuje i nadopunjuje kroz osnovnu školu. Teme su sljedeće:

1. Razvoj komunikacijskih vještina
2. Uspostavljanje i održavanje zdravih odnosa
3. Razvijanje pozitivnoga mišljenja
4. Razvoj samoodređenja
5. Izgradnja osobne snage
6. Pretvaranje izazova u prilike.

Svaka je tema podijeljena na dvije podteme koje sadrže niz aktivnosti različite zahtjevnosti. Aktivnosti započinju vježbom za usmjeravanje pažnje, u kojoj se djeca opuštaju i fokusiraju na svoja trenutna opažanja, misli i osjećaje. Zatim slijedi priča u kojoj su dva glavna lika – maskote programa vjeverac Sherlock i ježica Zelda (slika 1); odgojitelji ili učitelji mogu se koristiti i lutkama tih dvaju likova. U višim razredima osnovne škole priče se mogu temeljiti na realističnim životnim pričama i legendama koje prikazuju primjere otpornosti. Nakon razgovora o priči, djeca sudjeluju u praktičnim aktivnostima, kao što su igrokazi, crtanje ili razne igre. Dječji se radovi prikupljaju u mapu odnosno djetetov *portfolio otpornosti* koji djeca mogu nositi kući kako bi ga pokazala svojim roditeljima.



Slika 1: Sherlock i Zelda, maskote kurikula

Aktivnosti za rad kod kuće

Završni dio svake aktivnosti je prijedlog dodatne aktivnosti koja je zamišljena tako da ju dijete napravi kod kuće zajedno sa svojim roditeljima. Cilj je tih zadataka potaknuti roditelje da pomažu djeci da nastave usavršavati i vježbati vještine otpornosti koje su se razvijale u vrtiću ili školi. Na kraju aktivnosti djeca dobivaju od učitelja listić za rad kod kuće, koji je dio učeničkog portfolija. Ove aktivnosti kod kuće variraju od vrlo jednostavnih namijenjenih djeci predškolske dobi do onih zahtjevnijih za učenike trećeg ili četvrtog razreda osnovne škole. Primjer aktivnosti za predškolsku dob kojom se izgrađuju djetetove snage bi bio da roditelji ispričaju svom djetetu kako i zašto su mu odlučili dati njegovo ime i zašto je ono posebno. Ili da roditelji, zajedno s djetetom, zapišu jednu osobinu koju dijete posjeduje i na koju je ponosno. Okvir 1 je primjer aktivnosti kod kuće za djecu osnovne škole. Nakon svake aktivnosti odrađene kod kuće, djeca će za vrijeme zajedničke aktivnosti u vrtiću ili školi sljedećega tjedna dobiti priliku, da ako žele, izvijeste ostale o tome kako su s roditeljima napravila tu aktivnost kod kuće.



KAKO TI MOGU POMOĆI?

Razgovarajte s djetetom o teškoćama koje ste možda imali u školi kada ste bili djetetove dobi.

ŠTO MI JE BILO TEŠKO I ZAŠTO

TKO MI JE POMOGAO I KAKO

NAVEDITE TRI OSOBINE KOJE NAM MOGU POMOĆI DA SE OSJEĆAMO BOLJE U TAKVOJ SITUACIJI:

- 1.
- 2.
- 3.



Okvir 1: Primjer aktivnosti kod kuće za djecu osnovnoškolske dobi

Kako se koristiti ovim priručnikom

Ovaj priručnik je podijeljen na šest dijelova u skladu sa šest tema programa. Svaka je tema podijeljena na dvije podteme.

- Razvoj komunikacijskih vještina
 - o Učinkovita komunikacija
 - o Asertivnost
- Uspostavljanje i održavanje zdravih odnosa
 - o Zdravi odnosi
 - o Suradničke vještine, empatija i moralno rasuđivanje
- Razvijanje pozitivnoga mišljenja

- Pozitivno i optimistično mišljenje
- Pozitivne emocije
- Razvoj samoodređenja
- Rješavanje problema
- Osnaživanje i autonomija
- Izgradnja osobne snage
- Pozitivno poimanje i samopouzdanje
- Korištenje jakih strana u akademskom i društvenom okruženju
- Pretvaranje izazova u prilike
- Suočavanje s nedaćama, gubitkom i promjenom
- Suočavanje sa sukobima, vršnjačkim nasiljem i odbacivanjem

Svaka cjelina započinje kratkim opisom odgovarajuće teme, a potom slijedi uvod u dvije podteme:

- Na početku se nalazi kratki opis podteme, zašto je važna i kako može doprinijeti otpornosti u djece.
- Slijedi nekoliko prijedloga kako roditelji mogu poticati razvoj određene vještine kod djece u svakodnevnim situacijama (Svakodnevno) i povremeno (Ponekad). Roditelji se potiču da primijene te savjete u razdoblju kada se ta tema obrađuje u vrtiću/školi. Savjeti su samo smjernice za roditelje koje oni mogu prilagoditi sebi, a moguće je da roditelji imaju i svoje vlastite strategije.
- Slijedi primjer iz stvarnoga života u obliku priče u kojoj roditelji pomažu djetetu da razvije određenu vještinu otpornosti kojom se ta podtema bavi. Roditelji navode dijete da promisli kako bi se moglo ponašati ili razmišljati u određenoj situaciji na način koji potiče otpornost. Budući da je naveden samo jedan primjer, roditelji ga mogu prilagoditi svojoj situaciji ili svojem djetetu.
- Potom slijede tri aktivnosti od kojih roditelji odaberu jednu uzimajući u obzir djetetovu dob (predškolska dob, 1. i 2. razred ili 3. i 4. razred osnovne škole), te je rade zajedno sa svojim djetetom. Svaka je aktivnost opisana na radnom listiću koji dijete iz vrtića ili škole donese kući. To su samo primjeri aktivnosti koje roditelji mogu raditi s djecom te se roditelji potiču da iskoriste i druge aktivnosti.
- Na kraju svake teme nalazi se njezin sažetak.

Roditeljima preporučamo da pročitaju ovaj uvodni dio te da prelistaju ostatak priručnika. Namjera nam je bila da dok djeca obrađuju određenu vještinu otpornosti u vrtiću/školi, istovremeno kod kuće rade s roditeljima na toj vještini, i tako upotpunjuju ono što se radi u vrtiću/školi. Kada djeca uče i vježbaju određenu vještinu istovremeno i u školi i kod kuće, uz potporu odgojitelja ili učitelja i roditelja, puno je veća vjerojatnost da će tu vještinu usvojiti i primijeniti u svakodnevnome životu u dječjem vrtiću, školi, kod kuće, s prijateljima i u svojoj zajednici.

Zaključak

Ovaj priručnik nije predviđen kao popis gotovih recepata za roditelje kako odgajati otpornu djecu. On roditelje upoznaje s RESCUR kurikulumom i mogućim načinima na koje oni mogu doprinijeti razvoju vještina otpornosti o kojima djeca uče u vrtiću ili školi. To je dakle priručnik za suradnju vrtića/škole i doma u izgradnji dječje otpornosti, utemeljen na RESCUR kurikulumu. Osim toga, namjera mu je i osvijestiti kod roditelja njihovu ulogu u izgradnji otpornosti svoje djece kroz šest glavnih područja koja su obuhvaćena ovim kurikulumom te ih potaknuti da preuzmu aktivniju ulogu. Uvažavamo da se roditelji možda već koriste drugima, jednako učinkovitim strategijama kojima pomažu svojoj djeci u razvijanju ovih vještina. Stoga roditelji, prema vlastitoj procjeni, imaju slobodu prilagoditi prijedloge iz ovoga priručnika svojoj situaciji i okolnostima.

RESCUR: Kurikul otpornosti za predškolsku i školsku dob u Europi trogodišnji je (2012-2015) LLP Comenius projekt, u kojem sudjeluju Sveučilište u Zagrebu (Hrvatska), Sveučilište na Kreti (Grčka), Sveučilište u Paviji (Italija), Sveučilište u Lisabonu (Portugal), Sveučilište u Orebrou (Švedska) i Sveučilište na Malti (Malta) koje je ujedno i koordinator projekta. Cilj projekta je razvoj kurikula otpornosti za djecu predškolske i osnovnoškolske dobi. Kurikul je nastao na temelju trenutanih društvenih, ekonomskih i tehnoloških potreba i izazova te nastoji kod djece razviti kompetencije potrebne za svladavanje tih izazova kako bi ostvarila socioemocionalnu dobrobit i akademski uspjeh. Tijekom prve godine partneri projekta su razvili okvir i izradili prvi nacrt kurikula koji se sastojao od šest glavnih tema. Tijekom druge godine kurikul je proveden kao pilot-projekt u nekoliko dječjih vrtića i škola svake partnerske zemlje. Tijekom treće godine kurikul je revidiran i dobio je svoj završni oblik te potom objavljen (u tiskanom i digitalnom izdanju) u obliku tri priručnika za odgojitelje/učitelje (predškolska dob, mlađa i srednja osnovnoškolska dob), vodiča za odgojitelje i roditelje i jednoga priručnika za roditelje na sedam jezika: na hrvatskom, grčkom, malteškom, portugalskom, talijanskom, švedskom i engleskom jeziku.

TEMA 1. Razvoj komunikacijskih vještina

Riječ komunikacija dolazi iz latinske riječi *communis* što znači zajedničko, odnosno *communicatio* što znači obavijest, priopćenje. Stoga, kada ljudi pokušavaju komunicirati, oni pokušavaju uspostaviti zajedništvo s pojedincem ili grupom, ali i prenijeti komunikacijsku poruku. Dobra komunikacija unapređuje kvalitetu odnosa.

Znanja i iskustva komuniciranja stvaraju se u interakciji djeteta s članovima obitelji, drugim značajnim odraslim osobama i vršnjacima. Uspješna komunikacija u obitelji pomaže djetetu da razvije dobre odnose s vršnjacima te da se suoči sa strahom, frustracijama, stresom, samoćom i drugim izazovima s kojima se susreće tijekom razvoja. Razvoj vještina učinkovite međuljudske komunikacije važan je u dvojakom smislu:

1. U preventivskom smislu - učinkovite međuljudske komunikacijske vještine omogućit će djetetu niz razvojnih prednosti u području:
 - učenja
 - brige za sebe i druge
 - stvaranja kvalitetnih odnosa s vršnjacima i važnim odraslima
 - izgradnje pozitivne slike o sebi.
2. U situacijama izloženosti riziku (primjerice kada ga vršnjaci odbacuju) - sposobnost asertivnoga ponašanja i korisne i učinkovite komunikacijske vještine mogu djetetu značajno pomoći u čuvanju vlastitoga integriteta i zauzimanju za sebe, povjeravanju i traženju zaštite.

Vještine učinkovitoga slušanja, pokazivanje razumijevanja za druge, davanje povratnih informacija, komunikacija i razmjena ideja i asertivno ponašanje određuju djetetov odnos među vršnjacima. Za taj odnos je, kako odrasta, sve više odgovorno dijete. Istodobno, da bi s djetetom gradile odnos privrženosti i povjerenja, ove komunikacijske vještine moraju imati i djetetu važne odrasle osobe. Djeca koja odrastaju uz odrasle koji znaju aktivno slušati, koji su empatični i daju djetetu razvojno prikladne i poticajne povratne informacije o njihovom ponašanju, imaju priliku učiti o sebi i drugima bez osjećaja krivice i bez ideje o osobnoj neprikladnosti. Istodobno, pravodobno dobivaju poruku o tome što su njihove i obiteljske i grupne vrijednosti i kako se treba ponašati kako bi se te vrijednosti živjele i čuvala. Također, važno je razvijati djetetove vještine davanja učinkovitih povratnih informacija jer na taj način djetetu omogućavamo da jasno izražava sebe te poručuje drugima što od njih treba i očekuje.

Razvoj učinkovitih interpersonalnih komunikacijskih vještina moguć je u uravnoteženom odnosu vještina slušanja i razumijevanja drugih s jedne strane, i vještina izražavanja i zastupanja sebe s druge strane.

PODTEMA 1. Učinkovita komunikacija

Vještina učinkovitoga slušanja. Kakav god prikladan model za aktivno slušanje odrasli bili, dijete ovom vještinom ne može ovladati bez pomoći odraslih jer, učinkovito slušanje traži usmjerenost na drugoga, a ne na sebe - što u doba ranoga djetinjstva i predškolsko doba najčešće nije djetetovo spontano ponašanje. Stoga je aktivno slušanje dobro kombinirati s izražavanjem sebe i osobnih preferencija tijekom različitih igara i aktivnosti. Vještina učinkovitoga slušanja omogućava djetetu upoznati, razumjeti i prihvatiti drugu osobu. Tijekom učinkovitoga slušanja ono je usmjereno na drugu osobu što na neki način smanjuje usmjerenost isključivo na vlastito stanje i tijek misli. Ovo je zahtjevna vještina i za odrasle, ali je važan preduvjet za učenje vještine davanja povratnih informacija i razumijevanje osjećaja drugih. U odnosu u kojem odrasli učinkovito slušaju, dijete će doživjeti da je drugima važno što ono misli, treba i osjeća, imat će dovoljno vremena iskazati svoje potrebe ili svoj problem, imat će priliku biti iskreno i lakše će se i jednostavnije ubuduće obraćati za pomoć.

Razumijevanje emocija u komunikaciji. Za uspješnu komunikaciju važna je empatija, odnosno važno je moći uživjeti se u emocionalno stanje druge osobe i razumjeti njezin položaj i osjećaje. Važno je uložiti svjestan napor i s nekim podijeliti njegove osjećaje te točno razumjeti stanje u kojem je osoba, uključujući njezine misli i osjećaje, kao i njegove uzroke. Ovu sposobnost važno je razlikovati od simpatije koja predstavlja suosjećanje s drugom osobom koje se očituje u doživljavanju emocija sličnih emocijama te osobe. Empatija se javlja između druge i treće godine života. Dijete postaje svjesno da druge osobe imaju vlastite osjećaje, različite od njegovih, prikladnije odgovara na znakove koji ukazuju na osjećaje drugih, sposobno je doživljavati sućut ili globalnu simpatiju. Važno je napomenuti da je empatija osnova za voljno ponašanje koje ima pozitivne posljedice za druge ljude, a koje uključuje dobročinstvo, pomaganje drugima u zadovoljavanju njihovih potreba, otklanjanju teškoća, blagonaklonost i prijaznost, materijalno pomaganje i moralnu potporu. Radi se o životnim vještinama koje je moguće potaknuti dodatnim vježbanjem, a koje pridonose razvoju otpornosti djeteta, ali i zajednice u kojoj takvo dijete živi.

Razmjena ideja; suradnja; pregovaranje. Komunikacija ne završava kada pošaljemo poruku i kada na nju odgovori onaj kojem smo ju uputili. Naprotiv, ona tada počinje, što vodi učenju razmjene ideja. Dvosmjerni tijek komunikacije u sadržajnom smislu obiluje porukama o tome što sudionici razgovora misle, osjećaju, namjeravaju. U odnosnom smislu, radi se o pridavanju važnosti onome što drugi izjavljuje, pokazivanju interesa kroz postavljanje pitanja o idejama i namjerama sugovornika te o osjećaju slobodnoga iskazivanja vlastitih zamisli i namjera. Razmjena ideja nudi pozitivne mogućnosti razvoja svijesti o vlastitome doprinosu. To djeci potvrđuje da nisu bespomoćna i prepuštena tuđim idejama i tuđoj volji.

SVAKODNEVNO

Kad nešto govorite svom djetetu promatrajte neverbalne i verbalne znakove po kojima ćete prepoznati da vas dijete sluša: *gleda me u oči, usredotočeno je na ono što govorim, često je sklono ponoviti ono što sam rekla/o, postavlja pitanje u vezi s rečenim i potiče daljnji razgovor o temi ili jednostavno svojim ponašanjem daje do znanja da je čulo i uvažilo ono što je samo reklo.*

- ❖ Osobito je važno da čujete dijete u situacijama kada ono izražava svoje osjećaje, potrebe i probleme, želi s vama podijeliti svoj doživljaj, opažanje, ideju ili postavlja pitanje o nekome ili nečemu. Primjerice, ako dijete kaže: „Mama, bojim se, netko mi je pod krevetom!“ umjesto da djetetu kažete: „Nemaš se čega bojati“, bolje bi bilo upaliti svjetiljku i zajedno s djetetom pogledati pod krevet. U ovome slučaju ne negiramo strah, nego ga smanjujemo istražujući mrak. Čuti nekoga ne znači samo čuti, nego i odgovoriti na potrebu koja je izrečena. Primjerice ako dijete kaže: „Nova učiteljica glazbe je malo čudna.“ to je prilika da s djetetom razmijenimo doživljaje: „Tako ti se čini? Ja sam ju upoznao i meni je jako zanimljiva. Po čemu ti je učiteljica glazbe čudna?“ Djetetov doživljaj treba ne samo čuti nego i poštovati, ako želimo da i dalje slobodno izražava svoje mišljenje.
- ❖ Osobito je važno da dijete čuje odraslu osobu u situacijama kada izražava svoje potrebe, određuje djetetove granice u odnosu na druge, kada je u pitanju djetetova sigurnost. Ako roditelj u komunikaciji s djetetom jasno izražava sebe i svoje granice, daje djetetu priliku da ga upozna („Tako je to kod moje mame.“). Kako će se dijete odnositi prema našim izjavama ovisi o nama - odgovorni smo za to. Primjerice: „Petre, zanima me što mi želiš reći, ali sada te ne mogu pažljivo slušati jer me zanimaju vijesti na Dnevniku. Molim te da se strpiš, a čim vijesti završe pažljivo ću te poslušati i onda možemo razgovarati o onome što si želio. Možeš li ti to? Što ćeš raditi dok ja budem gledao vijesti?“
- ❖ Roditelji već kod svojega trogodišnjaka mogu primijetiti da je zabrinut ako nekog člana obitelji nešto boli, imat će suze u očima ako njegov brat ili roditelj plače, smijati će se kada se svi smiju premda mu svaki puta neće biti jasno što je smiješno. To je znak da dijete prepoznaje i reagira na osjećaje onih s kojima je povezano. Kako bi članovi obitelji mogli jedni drugima biti potpora važno je s razine MI (jer svi se slično osjećamo) prijeći na razinu TI i JA (vidim da ti je teško - kako ti mogu pomoći?). Poticati dijete da uložiti napor kako bi razumjelo tuđe osjećaje, stanja, misli, položaj, možemo u susretu s osobama koje su u nevolji (starija susjeda koja treba pomoć, uplakano dijete u parku, izgubljeni pas, slijepa osoba na zebri, žena s dojenčecom u redu u trgovini...), kada je neki član obitelji u posebnoj situaciji (majka žuri na posao i traži ključeve od automobila, sestra je izgubila mobitel, brat je izgubio važnu utakmicu, kućni ljubimac se ozlijedio...), kada se u vrtiću ili školi nekome dogodi nešto ružno.
- ❖ Neovisno o dobi, svako dijete ima niz ideja o tome što želi i što je za njega važno: u igri, odijevanju, darovima, jelu i sl. Svako dijete ima čak i ideju o tome kako izgleda idealan dan ili idealna obitelj. Međutim, o tome ćemo malo znati ako nismo otvoreni i zainteresirani za njegove zamisli i ideje i ako ne reagiramo s uvažavanjem. Osobito je važno da prednost djetetovim idejama damo ako se one tiču njega samoga. Pritom roditelj jedino treba osigurati okolnosti u kojima to neće ugroziti djetetovo zdravlje i u kojima dijete neće biti ismijano. Primjerice: „Htjela bi danas u vrtić obući ovu haljinicu princeze? Vani je hladno i

možeš to obući ako ispod haljinice obučeš toplu majicu i hlačice. Jesi li sigurna da će ti tako biti udobno igrati se?”

PONEKAD

- ❖ Osim svakodnevnih situacija u kojima ste i vi i dijete zainteresirani da se međusobno čujete sigurno ste i iz vrtića ili škole dobili neke zadatke koji vam mogu biti prilika za dodatno vježbanje ove vještine.
 - ❖ U posebnim obiteljskim situacijama možete se igrati npr. igara s pokretom kao što su igre *dan – noć* gdje je važno čuti uputu i prikladno reagirati; međusobnog upoznavanja na određenu temu: npr. *Ja sam Franka i volim jesti sendviče. Ovo je Franka i ona voli jesti sendviče, a ja sam Sara i volim jesti ribu...* ; smišljanja zajedničke priče tako da jedan član obitelji započne priču ili rečenicu, drugi ponovi i doda nešto svoje, treći ponovi i nastavi dalje... Na brojnijem obiteljskom i prijateljskom okupljanju (rođendani, godišnjice, blagdani, proslave,...) igra *suradnička oluja* može biti zanimljiva svima: stanite u krug i uhvatite se za ruke. Osoba koja počinje igru kaže: “Od mene će ‘puhati’ pokret. Kad dođe do osobe lijevo od mene, ona ga počinje izvoditi, zatim osoba do nje i tako u krug. Ne mijenjajte pokret i ne prekidajte ga izvoditi dok do vas ne dođe drugi pokret.” Svaki pokret izvodi se dok do nekoga ne dođe novi pokret i tako do kraja. Vježba se izvodi bez govora, u tišini redom: trljanje dlanom o dlan, pucketanje prstima, pljeskanje dlanovima, pljeskanje dlanovima i tapkanje nogama, pucketanje prstima, trljanje dlanom o dlan, hvatanje rukama u krug. Kada se svi u krugu uhvate za ruke, onaj koji je započeo vježbu tiho kaže: “Gotovo”.
- (Pogledajte na: <https://www.youtube.com/watch?v=VOU5gAFV9v8>)
- ❖ U posebnim obiteljskim situacijama možete analizirati i dogovarati kako se ponašati ako je neki član obitelji u teškoj situaciji (posjet bolesnom članu obitelji, gubitak posla, negativna ocjena iz jednoga predmeta na kraju godine...).
 - ❖ Komentirajte situacije o kojima dijete čuje putem medija i razgovarajte o tome kako nepoznatim osobama pomaže društvo, kako obitelj može pomoći, kako vrtić, škola, dijete (poplave, potresi, izbjeglištvo, požari...).
 - ❖ U posebnim obiteljskim situacijama možete razmjenjivati ideje o tome kako pomoći nekom članu obitelji da prebrodi neku značajnu promjenu u životu (novi posao, odlazak na studij, odlazak u vrtić, polazak u školu, odvojeni život...), kamo otići na godišnji odmor, kako proslaviti rođendan, godišnjicu, Novu godinu, kako obnavljati stan ili kuću, kako nazvati novoga člana obitelji, kojeg kućnog ljubimca nabaviti, koji obiteljski automobil kupiti (ili barem koje boje).

Situacija iz života

Za rođendan vaše je četverogodišnje dijete dobilo dugo željenu i skupu igračku (autić na daljinsko upravljanje). Silno želi igračku odnijeti u vrtić i pokazati ju svojim prijateljima. Upozoravate ga da bi se igračka mogla potrgati ako previše djece stišće gumbiće. Dolazite po sina u vrtić, on sav uplakan drži potrgani autić u rukama i priča vam što se dogodilo...

Premda biste najradije rekli „Jesam li ti rekla da to nije dobra ideja. Tako ti i treba kad ne slušaš!“ bolje bi bilo SLUŠATI, RAZUMJETI I SUOSJEĆATI.

Poslušajte dijete do kraja, bez prekidanja, zagrlite ga dok govori, popratite njegovu pričanje o događaju riječima poput „Aha, razumijem, mogu misliti kako ti je, šteta,...“

Budući da je djetetu već teško, vaše bi negodovanje samo pojačalo djetetov osjećaj usamljenosti i neshvaćenosti. Ono sad više nego ikad treba vašu podršku.

Stara kineska poslovice kaže *Voli me i kad griješim – tada mi je tvoja ljubav najpotrebnija.*

Nakon što vidite da se dijete smirilo, moguće je povesti razgovor i o djetetu koje je sudjelovalo u igri i koje je „krivac“ za potrgani autić: „Što misliš kako je sad Petru? Jesi primijetio kako je on reagirao kad je vidio da je autić potrgan? Što ti je rekao? A ti njemu?.. Što ćete sutra kad opet budete u vrtiću?..“

Aktivnost 1.

Pripremite različite glazbene instrumente pomoću kojih možete određivati ritam: bubnjeve, kutije, tamburin, štapiće itd. Recite djetetu da pažljivo sluša i izvedite malu ritmičku cjelinu nekim od instrumenata (prilagodite težinu ritma djetetovoj dobi). Dijete ima zadatak ponoviti ono što je čulo (isti ritam). Kada to napravi, neka dijete uzme instrument koji želi i zatim ono izvede malu ritmičku cjelinu. Sada ste vi trebate pažljivo slušati i ponoviti ono što ste čuli.

U ovoj je igri važno da prije nego počnete izvoditi ritam podsjetite dijete da čeka da budete gotovi i tek onda ono ponovi ono što je čulo. Ova vježba pomaže da dijete uoči koliko je važno pustiti osobu da kaže nešto do kraja. Nakon što ste se nekoliko puta izmijenili u određivanju i ponavljanju ritma, možete za kraj zajedno odsvirati nešto koristeći različite instrumente.

Aktivnost 2.

Igrajte se koristeći sljedeće kartice. Isprintajte (ili napišite na papir) i izrežite kartice iz stupca A i stavite ih u kutiju, zatim isprintajte (ili napišite na papir) i izrežite kartice iz stupca B i stavite ih u drugu kutiju. Zamolite dijete da izvuče po jednu karticu iz svake kutije. Dijete ima zadatak govoriti o temi onoga što je izvuklo iz prve kutije (npr. *Moj omiljeni hobi*) na način koji odgovara osjećaju s kartice iz druge kutije (npr. govori o svojem hobi kao da je pospano). Roditelj ima zadatak pogoditi o kojem se osjećaju radi. Igrajte se dok svi ne dođu na red u opisivanju i pogađanju.

Stupac A	Stupac B
Moj omiljeni hobi	Pospano
Moja obitelj	Iznenadeno
Moji prijatelji	Uplašeno
Smiješna priča	Ljutito
Kako pripremiti omiljeno jelo	Uzbuđeno
Kakav mi je bio dan	Gadljivo
Opiši svoje omiljeno mjesto	Dosadno

Poslije igre razgovarajte sa svojim djetetom. Možete koristiti neka od sljedećih pitanja:

- *Koje osjećaje je bilo najlakše pogoditi i odglumiti i zašto?*
- *Je li vam bilo lako ili teško istodobno i govoriti o zadanoj temi i glumiti emocije?*
- *Jeste li, dok ste glumili zadanu emociju, u vezi s tom temom osjećali i nešto drugo što biste isto rado rekli?*
- *Prođimo još jednom osjećaje koje smo glumili. Prema kojim smo znakovima prepoznali da se osoba koja govori baš tako osjeća? (Na primjer, ako onaj koji govori ima zadatak glumiti da mu je dosadno, vjerojatno nas neće gledati u oči ili će gledati na drugu stranu, probati što kraće govoriti o zadanoj temi ili davati kratke odgovore, uzdisati, puhati, zijevati itd.).*
- *Jeste li odmah shvatili osjećaj koji druga osoba glumi ili ste prvo pomislili na nešto drugo?*

Aktivnost 3.

Razgovarajte sa svojim djetetom o tome kako se u vašoj obitelji dogovaraju pravila. Zatim zajedno s djetetom napravite listu pravila koja vam mogu pomoći u komuniciranju i suradnji:

Ovo je primjer kako ovu aktivnost možete napraviti sa svojim djetetom.

Majka razgovara s osmogodišnjim sinom:

U ovoj ćemo aktivnosti nastojati doći do najboljega rješenja za svakog od nas. Htjela bih ti reći kako se u našoj obitelji raspravlja i dogovara. Kad god nešto nije u redu ili kad imamo problem, tvoj otac (ili netko drugi) i ja odlučimo da je najbolje sjesti i razgovarati. Slušamo jedno drugo dok razmjenjujemo ideje o tome što bi bilo najbolje za sve nas. Kad se problem odnosi na tebe ili na tvoju sestru, onda uključimo i tebe i pitamo te što misliš. Sjećaš li se toga? (Dijete odgovori.) Kako si se osjećao kada smo te slušali i raspravljali o tvojim idejama (Dijete odgovori.) Sjećaš li se što se dogodilo kada se nismo složili s nekom od tvojih ideja? (Dijete odgovori.) Možeš li se dosjetiti još nečega što mi kao obitelj možemo raditi, a pomoglo bi da bolje surađujemo i da se bolje dogovaramo (Dijete odgovori.) Idemo se sada dogovoriti oko pravila koja nam mogu pomoći u dogovaranju i koja bismo trebali zapamtiti. Napišimo ih.

PODTEMA 2. Asertivnost

Biti **asertivan** znači birati ponašanja kojima se otvoreno i iskreno zauzimamo za sebe i svoja prava, želje, interese i potrebe. To znači ponašati se odlučno, ali ne i agresivno, znači uvažavanje, a ne povlačenje. Asertivnost se odnosi na ponašanje koje omogućuje pojedincu da se izbori za sebe, a da pritom ne nanese štetu drugome. Dijete koje se zauzima za sebe jasno izražava svoje potrebe. Ono drugima daje povratnu informaciju o ponašanju koje ga smeta, objašnjava razloge zbog kojih ga to ponašanje smeta i jasno izražava svoje zahtjeve, a ako treba, ponavlja ih uporno više puta. Asertivno dijete sposobno je reći NE, NE ŽELIM, NE MOGU, može izraziti razumijevanje za drugu osobu i obraniti svoje stajalište ili svoj integritet a da ne naštetiti drugome. Kako djeca odrastaju, uče da su oko njega osobe koje imaju svoje potrebe i osjećaje, a koji se mogu razlikovati od njegovih potreba i osjećaja. Ponekad u takvim situacijama dolazi do povlačenja, ponekad do suradnje, a ponekad do sukoba. Sukob može biti izvor straha, brige, stresa i nasilja, ali isto tako može biti izvor inspiracije, učenja, osnaživanja, poboljšanih odnosa, konstruktivnih promjena i razvoja. Potičući djecu na asertivno ponašanje, učimo ih konstruktivnom rješavanju sukoba i prihvaćanju činjenice da su sukobi sastavni dio života.

Izražavanje osjećaja i potreba. Potrebe i osjećaji veliki su pokretač ponašanja i djelovanja svake osobe. Stoga je prepoznavanje vlastitih potreba i osjećaja te potreba i osjećaja drugih osoba, važan preduvjet razumijevanja i građenja kvalitetnih međuljudskih odnosa. Pritom je na umu važno imati činjenicu da svatko teži zadovoljenju vlastitih potreba na osobni, jedinstven način. Stoga je za kvalitetne odnose izuzetno važno izbjegavati pretpostavke o tome na koje načine bi drugi trebali postići zadovoljstvo i sreću te poticati razgovore u kojima roditelji i djeca jasno izražavaju što misle, osjećaju i trebaju.

Zauzimanje za sebe. Kvalitetan odnos ne znači nužno odnos u kojem nema problema, već odnos koji omogućuje uspješno i prihvatljivo rješavanje problema za sve sudionike toga odnosa. Postizanje je toga cilja moguće kad jedni drugima pristupamo otvoreno, jasno se izražavajući, bez straha da će takav odnos biti ugrožavajući za dijete ili roditelja. Da bi se dijete ili odrasla osoba mogla zauzimati za sebe, važno je prevladati strah od izražavanja vlastitoga mišljenja i naučiti utjecati na okolinu, bez ugrožavanja prava drugih osoba. Kamen temeljac takvih odnosa je usvajanje i prakticiranje *jezika prihvaćanja*, odnosno uspješne komunikacije u kojoj poručujemo djetetu da slobodno izrazi svoje osjećaje i probleme jer je prihvaćeno takvo kakvo jest. Takve se komunikacijske poruke djetetu upućuju korištenjem ja-poruka koje sadrže jasnu informaciju o tome kako roditelj vidi djetetovo ponašanje, na način koji ne ugrožava odnos jer u njima nema prijetnji, kritika i optužbi. Elementi ja-poruke su:

OPIS DOGAĐAJA (NEPRIHVATLJIVOGA PONAŠANJA DJETETA) +

OPIS OSJEĆAJA KOJE PONAŠANJE DJETETA IZAZIVA KOD RODITELJA +

IZRAŽAVANJE POTREBA I ŽELJA RODITELJA

(Kada ti onda se ja osjećam i želim da jer).

Asertivno rješavanje sukoba. Većina ljudi smatra da sukob ima samo negativne konotacije jer su sukobi često povezani sa snažnim emocijama i neugodnim situacijama. Ipak, sukob može biti izvor inspiracije, učenja, osnaživanja, poboljšanih odnosa, konstruktivnih promjena i razvoja. Hoće li sukob biti izvor straha, stresa i nasilja ili prilika za učenje i bolje međusobno razumijevanje, ovisi o tome kako se prema sukobu odnosimo i kako pristupamo njegovom rješavanju. Da bismo konstruktivno rješavali sukobe, vrlo je važno razumjeti vlastite i tuđe potrebe, dakle tijekom komunikacije u sukobu trebali bi se jasno izraziti vlastiti interesi, pozicija i potrebe. To znači da bi tijekom komunikacije sudionici sukoba trebali jasno izražavati vlastite interese. Nadalje, treba uvidjeti da se rješavanju sukoba i problema može pristupiti na različite načine, pri čemu nisu svi načini jednako dobri – nekima se postiže zadovoljavajući ishod, no neki drugi načini sukob mogu samo još više produbiti. Osnovne smjernice pri rješavanju sukoba, a koje mogu primjenjivati i djeca i odrasli jesu da bi svatko trebao imati priliku da se njegova/njezina strana priče sasluša te da predloži moguće načine na koje bi se taj sukob mogao riješiti. Naravno, neće sva predložena rješenja svima koji su uključeni u sukob biti jednako prihvatljiva, a poželjno je dogovoriti se oko onoga rješenja koje sukob ne produbljuje.

SVAKODNEVNO

- ❖ U svakodnevnoj je komunikaciji s djetetom važno prakticirati prepoznavanje i imenovanje potreba i osjećaja jer osobe koje su ih svjesne donose bolje životne odluke, razumiju ih i mogu uspješnije njima upravljati. Radi se o umijeću nošenja s osjećajima jer svatko doživljava tjeskobu, nervozu, ljutnju, tugu, potištenost i slične osjećaje koji su posljedica nezadovoljstva sobom, nekom životnom situacijom ili događajem. Govorite djeci kako se osjećate i što vam treba te ih potičite da sami imenuju vlastita raspoloženja i potrebe. Upotrebljavajte riječi koje govore o specifičnom osjećaju i potrebi izbjegavajući nejasne izraze, procjene i osude ponašanja drugih. Povezujte osjećaje s vlastitim potrebama jer se na taj način udaljavate od okrivljavanja, žaljenja i pritužbi, a usmjeravate se budućnosti i mogućim rješenjima problema. Za izražavanje svojih želja i potreba koristite molbe te potičite djecu da i ona na taj način nastoje dobiti ono što im treba. Primjeri:
 - OPAŽANJE BEZ PROCJENJIVANJA: Umjesto: „Nikada ne želiš obući ono što ti kažem.“ recite: „Primijetio/la sam da se uglavnom ne slažeš s mojim prijedlozima o tome što trebaš odjenuti.“
 - IZRAŽAVANJE OSJEĆAJA: Umjesto: „Dosta mi je toga da me izbjegavaš!“ recite: „Brinem se i pitam što se događa. Žao mi je što se u posljednje vrijeme malo družimo.“
 - IZRAŽAVANJE POTREBA: Umjesto: „Nikad mi ne pomažeš i sve moram sama. Nije čudno da je sve propalo!“ recite: „Stvarno želim da mi ovo uspije, samo mi treba malo mira i koncentracije. Želim da mi i ti pomogneš.“
- ❖ Kada razgovarate s djetetom o ponašanjima za koje procjenjujete da bi mogla biti djelotvornija, izbjegavate zapovijedi (*Pusti me na miru!*; *Prestani mi dosadivati!*), kritike (*Stvarno si lijena!*; *Kako si neuredan!*) i optužbe (*Sam si za to kriv!*; *Nisi u pravu!*) jer takve poruke najčešće dovode do otpora ili do potrebe za obrambenom komunikacijom. Uz to, takve poruke pokazuju da roditelj ne razmišlja o posljedicama osobne reakcije na ponašanje djeteta. Radije koristite topao, prijateljski, iskren govor o tome što se dogodilo te o načinima na koje taj događaj utječe na vas jer je takav govor otvoren za nastavak razgovora i potiče

dijete da samo kaže kakav je njegov osobni odnos prema konkretnom ponašanju i što može (i želi) ubuduće raditi drugačije. Primjeri: Umjesto: „Pogledaj kakav je to nered, opet ništa nisi pospremila jer si neuredna kao i tvoj tata!“ recite: „Kada vidim ovakav nered, jako se naljutim jer onda moram sama pospremati, a imam puno drugog posla. Voljela bih da se i ti i ja pridržavamo rasporeda pospremanja.“ Umjesto: „Opet si dobio lošu ocjenu. Nikada ništa od tebe!“ recite: „Žalosti me kad dobivaš loše ocjene jer si tako stvaraš velike zaostatke. Voljela bih da napraviš bolji plan i bolje naučiš matematiku. Tako ćeš lakše završiti razred.“ Umjesto: „Opet dolaziš kasno kući. Dosta mi je tog iščekivanja!“ recite: „Jako sam zabrinut kad ovako kasno dolaziš kući. Volio bih da dođeš ranije jer želim s tobom provoditi više vremena.“

- ❖ Sukob je normalna pojava koja se događa svima i može biti prilika za vlastiti razvoj i učenje. U trenutku nastanka sukoba važno je da djetetu jasno kažete da želite riješiti problem i pitajte ga je li spremno razgovarati o tome. Ako nije, dogovorite vrijeme kada će to biti moguće. Dajte djetetu priliku da predstavi svoju „stranu medalje“ (bez prekidanja), odnosno da vam predstavi vlastito viđenje situacije. Postavljanjem potpitanja možete ga potaknuti da to ispriča što je moguće jasnije i preciznije. Potom vi izrazite svoje gledište i dodatno pojašnjete djetetu zašto je ono važno za vas. Zajednički predložite nekoliko mogućih rješenja i izaberite ono koje je prihvatljivo i vama i djetetu. I ne zaboravite, svakodnevne situacije i nesuglasice prigode su da djetetu budete dobar (ili loš) primjer komuniciranja, davanja primjedbi, pregovaranja i rješavanja sukoba. Primjeri:
 - umjesto: „Kasniš! Ne želim ni čuti kakvo opravdanje ovaj put imaš!“ recite „Ako smo se dogovorili da u pet sati moramo krenuti, očekujem da ne kasniš jer inače nećemo stići. Je li se nešto dogodilo na putu iz škole kada si toliko zakasnio?“
 - umjesto: „Dosta mi je tog vašeg prepiranja! Prestanite me gnjaviti! Nitko neće ići ni u kino ni u kazalište!“ recite „Ti bi htjela da idem s tobom u kino, a tvoja sestra bi htjela da idem s njom u kazalište, ali ja ne mogu u isto vrijeme biti na dva različita mjesta. Predlažem da se dogovorite da jedan dan idemo u kino, a drugi dan u kazalište, pa ćemo onda svi skupa moći pogledati i film i predstavu.“
 - umjesto: „Bacit ću vam tu loptu kroz prozor!“ recite „Zamolio sam vas da se ne loptate u stanu jer možete nešto razbiti. Strpite se još malo i do ručka igrajte se nekako drugačije, a poslije ručka možete izaći na igralište i igrati se s loptom.“
 - umjesto: „Ne zanima me što misliš o tome, bit će kako ja kažem - ići ćeš sa mnom i točka!“ recite „Pričekaj i saslušaj do kraja što ti imam reći. Ne možeš odmah govoriti da nećeš, a nisi ni čula o čemu se radi. Kad dovršim, možeš reći što ti misliš o tome, pa ćemo se pokušati dogovoriti.“

PONEKAD

- ❖ Uz vježbanje izražavanja vlastitih osjećaja i potreba u svakodnevnoj komunikaciji, isto je moguće vježbati i u zajedničkim aktivnostima s djecom, kao što su čitanje priča o osjećajima; pričanje djeci o tome kako ste vi bili tužni/prestrašeni/ljuti i kako ste se s time nosili; poticanje djece da govore, slikaju ili crtaju o tome što su radili kada su bili tužni/prestrašeni/ljuti.
- ❖ Kada provodite vrijeme u druženju s djetetom, predložite mu aktivnosti u kojima ćete zajedno vježbati asertivno ponašanje. Na primjer, možete razgovarati s djetetom o tome

bi li željelo biti asertivnije (volio/voljela bih kad bih mogao/mogla biti glasniji/glasnija; volio/voljela bih kad bih mogao/mogla biti odlučniji/odlučnija ...) i dajte mu vama poznate primjere u kojima su takve osobine došle do izražaja; pričajte s djetetom o primjerima iz kojih je vidljivo kako su neke njemu poznate osobe svojim asertivnim ponašanjem postigle uspjeh (npr. vi, djetetova braća i/ili sestre, ostali članovi obitelji, djetetovi prijatelji...); potičite dijete da vam prepriča vlastite doživljaje u kojima se primjereno zauzelo za sebe ili je željelo to postići, a nije mu/joj uspjelo.

- ❖ Zajednički radite aktivnosti u kojima je dijete dobro i uspješno.
- ❖ Igrajte suradničke društvene igre (*Čovječe, ne ljuti se* i dr.).
- ❖ Igrajte igre uloga (u trgovini, bolnici ...) i vježbajte korištenje ja-poruka.
- ❖ Mlađoj djeci pričajte priče poput *Zec i kornjača* ili *Lav i miš* pa razgovarajte s njima o karakteristikama i ponašanju tih životinja (npr. Kako je kornjača pobijedila zeca?, U čemu je zec bio dobar?, A kornjača?, Kako su se lav i miš sprijateljili?, Kako su se ponašali?).
- ❖ Za vrijeme druženja s djetetom, možete izmisliti primjer nekog sukoba i predložiti djetetu da osmisli na koje bi različite načine taj sukob mogao završiti (pri tom i vi možete pomoći djetetu u osmišljavanju različitih scenarija). Potaknite dijete da razmisli jesu li svi ti predloženi načini jednako dobri. Neka vam kaže koji je spomenuti način, po njegovu mišljenju, najbolji i zašto. Na primjer, dok gledate s djetetom njegove omiljene crtiće, komentirajte sukobe u kojima su se likovi našli; potaknite dijete da vam prepriča neku situaciju u kojoj se sukobilo s drugim djetetom te da vam kaže jesu li i na koji način riješili nesuglasice; pitajte dijete što bi učinilo da vršnjaci od njega traže da napravi nešto neprimjereno i na koji način bi moglo odbiti takav zahtjev; kada dogovarate obiteljski izlet, zajednički razmotrite različite prijedloge i argumente „za“ (npr. ondje još niste bili; onamo će ići i djetetovi prijatelji,...) i „protiv“ (npr. to je predaleko za jednodnevni izlet; vremenska prognoza kaže da će ondje cijeli dan padati kiša, pa se nećete moći šetati...) te se dogovorite oko onoga prijedloga koji je svima najprihvatljiviji.
- ❖ Kad je situacija takva da se dijete s Vama ne slaže, ali o tome ne možete pregovarati (npr. dijete mora ići k liječniku, a ono se tome protivi), objasnite djetetu zašto je važno da vas poslušava i da o tome ne možete pregovarati.

Situacija iz života

Davor, Marko, Hrvoje, Ivica i Petar igrali su nogomet na obližnjem igralištu. Uskoro im je prišao Igor koji se želio priključiti igri. Marko i Hrvoje nagovarali su ostale da ne dopuste Igoru da se igra s njima, ali ostali se s time nisu slagali, a Ivica im se glasno suprotstavio i rekao: „Dečki, stvarno nije lijepo što se tako ponašate. Zašto se Igor ne bi mogao igrati s nama? Kako biste se vi osjećali da mi nekome od vas zabranimo da se igra s nama? Osim toga, još jedan igrač baš bi nam dobro došao - moći ćemo se podijeliti u dvije ekipe.“

Pitajte dijete čini li mu se da je ovo što je Ivica rekao i predložio dobro i zašto. Što bi se možda dogodilo da on to nije rekao?

Aktivnost 1.

Podijelite veliki papir na 4 jednaka dijela i nazovite svaki dio prema osnovnoj emociji (strah, tuga, sreća i ljutnja). Zajedno s djetetom pronađite u časopisima ljude koji pokazuju navedene osjećaje i zalijepite slike na odgovarajući dio papira.

Kada prelistavate časopise i tražite slike s djetetom, možete igrati neke igre uloga o osjećajima koje tražite. Nađite sliku koja vam se sviđa i pokušajte oponašati osjećaj osobe na slici. Neka dijete učini isto. Pitajte dijete: Što ta osoba radi da bi nam pokazala kako se osjeća? Po čemu znamo kako se ta osoba osjeća? (Na primjer, ako je osoba sretna, ona se osmjehuje, tijelo joj je u opuštenom položaju i slično.) Na koje druge načine možemo pokazati taj osjećaj? Kako ti obično pokazuješ taj osjećaj?

Aktivnost 2.

Potaknite dijete da se prisjeti situacije u kojoj se osjećalo da njegovi prijatelji nisu bili poštteni prema njemu, na primjer: zadirivali su ga ili su ga isključili iz igre. Pomognite djetetu da napiše što bi im moglo reći ako se to ponovno dogodi, koristeći ja-poruku.

KADA

JA OSJEĆAM

JA BIH ŽELIO/LA

Nema boljega načina za vježbanje ja-poruka od stvarnoga života. Kad osjećate da se vaša prava ne poštuju, svakako koristite ja-poruke i na taj način budite model primjerenoga izražavanja osjećaja i potreba vlastitome djetetu. Kako biste dodatno uvježbali ovakav način izražavanja osjećaja i potreba, možete zajedno s djetetom navesti i odglumiti primjere nekih situacija iz života koristeći ja-poruke za svaku od situacija.

Aktivnost 3.

Martin je Josipu posudio nešto novca da si kupi ručak. Martin je očekivao da će mu Josip vratiti novac, ali on to još nije učinio. Pomozite svojem djetetu da nacрта kako Martin može riješiti sukob na pasivan način, na agresivan način i na asertivan način.



Možete s djetetom razgovarati o nekim primjerima sukoba koje ste imali sa svojim prijateljima kada ste bili mladi i kako ste ih nastojali riješiti. Neka vaše dijete pokuša pogoditi koji ste način rješavanja sukoba koristili vi i vaši prijatelji da biste riješili neslaganja i potaknite ga da navede i drugačije načine na koje ste mogli riješiti sukob.

Zatim, zajedno s djetetom, navedite ono o čemu treba voditi računa kada pokušavamo riješiti sukob s nekom drugom osobom.

SAŽETAK

- ❖ Slijedite RESCUR aktivnosti povezane s ovom temom. Obratite pažnju na aktivnosti i radne listiće koje vaše dijete donosi iz dječjeg vrtića/škole – one će vam pomoći da unaprijedite komunikacijske vještine vašeg djeteta.
- ❖ Kada pažljivo slušamo i pokazujemo interes postavljajući pitanja, naša djeca uočavaju da su nam njihova mišljenja, potrebe i osjećaji važni.
- ❖ Da bismo razumjeli druge osobe, ne trebamo se osjećati jednako kao i one. To znači da se trebamo potruditi uživjeti u njihov položaj („hodati u njihovim cipelama“).
- ❖ Možemo se lakše izraziti u odnosu u kojem je prisutno međusobno uvažavanje i poštovanje dostojanstva svake osobe, što je jedna od važnijih obiteljskih vrijednosti.
- ❖ Pažljivo slušanje, izražavanje sebe, briga o sebi i drugima – to su komunikacijske vještine koje je potrebno prakticirati u obiteljskim svakodnevnim i posebnim situacijama. One se ne razvijaju same po sebi, bez učenja i vježbanja.
- ❖ Djeca uče iz ponašanja roditelja i iskustva u odnosima s roditeljima. Ona uzvraćaju ono što su naučila ponašajući se na način koji su promatrala i kojem su poučavana kod kuće.

TEMA 2. Uspostavljanje i održavanje zdravih odnosa

Pozitivni društveni odnosi s odraslima i vršnjacima jedan su od glavnih čimbenika koji omogućuje zdrav razvoj djece. Takvi odnosi kod djece stvaraju osjećaj da su voljena i prihvaćena. Kroz sadržaje ove teme nastoji se pomoći djeci da razvijaju takve odnose i da se uspješno nose sa životnim izazovima i izvorima stresa koji ih očekuju. Ova tema je podijeljena na dvije podteme: uspostavljanje i održavanje zdravih odnosa te razvoj suradničkih vještina, empatije i moralnoga rasuđivanja. Cilj je prve podteme pomoći roditeljima da pruže djeci podršku u razvijanju kompetencija u sljedećim područjima:

- stvaranje i održavanje prijateljstava
- prosocijalno ponašanje
- njegovanje odnosa i vrtićkoga/školskoga ozračja.

Druga podtema usmjerena je na:

- dijeljenje s drugima, suradnju i timski rad
- razvoj empatije
- etično, odgovorno i moralno ponašanje.

PODTEMA 1. Zdravi odnosi

Kroz sadržaje ove podteme naglašava se da je važno pomoći djeci pri stvaranju jake mreže pozitivnih odnosa. Roditelji mogu podržavati razvoj znanja i vještina koje su djeci potrebne za uspostavu i održavanje prijateljstava, prosocijalno ponašanje i njegovanje odnosa. Razvoj zdravih odnosa započinje ponajprije u obiteljskome kontekstu u kojemu djeci treba stabilna i brižna okolina doma i prisni odnosi s roditeljima i braćom, kao i povezanost s članovima šire obitelji. Obiteljski odnosi trebali bi biti sigurna okolina koja potiče zdravi razvoj djece, čak i uz prisutnost stresa i drugih rizičnih faktora. Odnosi s vršnjacima također su jako važan izvor dobrobiti za djecu jer prijatelji pomažu u otklanjanju poteškoća i suočavanju s njima. Djeca koja znaju graditi i održavati pozitivne odnose s prijateljima i vršnjacima lakše usvajaju socijalne vještine te razvijaju svijest o sebi i o drugima.

Stvaranje i održavanje prijateljstava. Prijatelji predstavljaju centar sigurnosti izvan obiteljskoga konteksta – oni pomažu djeci da se emocionalno i socijalno razvijaju, pružaju im podršku kada im je ona potrebna, omogućuju im da propituju razne ideje, pomažu im da nauče kako pregovarati i raspravljati o tuđim perspektivama te da pronalaze kompromise u situacijama neslaganja. Nadalje, prijateljstvo pomaže djeci da traže, prime i pruže podršku i pomoć, potiče samopoštovanje, samoefikasnost i pozitivan pojam o sebi, pruža zaštitu, emocionalnu sigurnost i

prilike za samootkrivanje. U komunikaciji s vršnjacima djeca vježbaju socijalne vještine, uče izražavati svoje emocionalne potrebe i potvrđuju svoje interese. Dijete koje ima prijatelje i čija obitelj njeguje prijateljstva može vjerovati da je voljeno i cijenjeno i da oko sebe ima ljude koji se brinu o njemu.

Prosocijalno ponašanje. Prosocijalno ponašanje je ono ponašanje koje pokazuje namjeru da bude od koristi drugim osobama i uključuje pružanje pomoći i utjehe, pokazivanje brige za druge i pružanje podrške. Takvo ponašanje zahtijeva da osoba razumije misli i potrebe drugih i da se usredotoči na tuđe potrebe, a ne samo na svoje. Veća je vjerojatnost da će se takvo ponašanje javiti kod djece ako su im roditelji uzor u pomaganju drugima, odnosno ako roditelji pokazuju djeci kako biti prosocijalan i nagrađuju ih kada se djeca tako ponašaju. Osim toga, roditelji mogu pomoći djeci da unaprijede te vještine koristeći upute, nagrade i pohvale, te razgovarajući o emocijama i prosocijalnom ponašanju. Također, korisno je poticati rasuđivanje usmjereno prema drugima, objašnjavati tuđe ponašanje i osjećaje, pregovarati i pružati vlastiti primjer prosocijalnoga ponašanja.

Održavanje odnosa povjerenja i sigurnosti. Njegovanje brižnih odnosa kod male djece prioritet je za roditelje. Upravo unutar obitelji dijete stvara temelje za razvoj navike da brine o drugima i društvenoj zajednici. Briga o drugima zahtijeva od djece da interpretiraju emocionalne potrebe drugih i da razvijaju odgovarajuće reakcije i vještine suočavanja koje se odnose na pomaganje.

SVAKODNEVNO

Svojemu djetetu možete pomoći da razvija odnose s vršnjacima tako što ćete stvoriti kulturu uzajamne podrške gdje se svaki član obitelji, pa čak i najmlađe dijete, smatra vrijednim članom obitelji.

- ❖ Pružite djetetu jasne i jednostavne savjete i primjere kako se dobro slagati s drugima, kako s drugima dijeliti, biti dobar prema njima i pomagati im.
- ❖ Pomozite djetetu da stekne širok raspon interesa i pružite mu prilike u kojima će svoje interese dijeliti s prijateljima.
- ❖ Razgovarajte o emocijama dok čitate slikovnice. To pomaže djetetu da razumije svoje i tuđe emocije. Pomozite djetetu da shvati povezanost emocija s ponašanjem te da uvidi kakve posljedice nečije ponašanje može imati na tuđe osjećaje.

PONEKAD

Djetetu možete pomoći da razvija strategije za stvaranje prijateljstava tako što ćete mu pružiti prilike da vježba vještine potrebne za izgradnju i održavanje zdravih odnosa, kao što su pozivanje prijatelja na igranje.

- ❖ Omogućite djetetu da se redovito nalazi s prijateljima.
- ❖ Ako dobijete novoga susjeda, iskoristite priliku i povedite svoje dijete sa sobom kad se predstavljate susjedu. Na taj način učite dijete kako se predstaviti nekome, a istovremeno mu dajete do znanja da je važno upoznavati nove ljude, ljubazno se ponašati prema njima i

graditi odnose s drugima.

- ❖ Ako se vaše dijete posvađa s prijateljima, važno je da mu/joj pružite podršku u procesu održavanja odnosa pozitivnim unatoč nesuglasticama. Pomozite djetetu da prihvati neugodne emocije koje je uzrokovala svađa te da ispravi trenutno narušavanje prijateljstva tako što ćete mu/joj dati praktične savjete kako prevladati poteškoće.
- ❖ Potičite dijete da pokazuje zahvalnost kada mu/joj netko pomogne ili učini nešto lijepo za njega/nju.
- ❖ Djeca uče kako biti dobra i ljubazna kada se prema njima postupa na isti način. Možete poticati recipročna dobra djela, kao što je briga o kućnom ljubimcu. Tako nešto zahtijeva od djece da razmišljaju i obraćaju pažnju na nešto izvan sebe samih, što potiče naviku brige o drugima. Dok se vaše dijete brine o životinji, ono ujedno postaje brižnije prema drugima.

Situacija iz života

Pričajte svojem djetetu o vlastitim iskustvima s prijateljima i na taj način stvarajte prilike za razgovor o temama vezanima uz prijateljstvo. Kada razgovarate o svojim prošlim iskustvima i osjećajima, a posebno o teškoćama i izazovima s kojima ste se suočavali kad ste bili dijete, pomažete svojem djetetu da razvija strategije kako se nositi s teškoćama u odnosima s prijateljima.

Majka: „Pronašla sam neke stare fotografije sebe kad sam bila tvoje dobi. Pogledaj, ovo je bilo u osmom razredu osnovne škole. Želiš li sa mnom pogledati ove fotografije?“

Lucija: „Da! Mama, tu si tako mlada... tko je ovo dijete koje sjedi posve blizu tebi?“

Majka: „To je Laura, tada mi je ona bila najbolja prijateljica.“

Lucija: „Stvarno? I što se onda dogodilo?“

Majka: „Bile smo jako bliske u osnovnoj školi. No onda je ona krenula u drugu srednju školu i imale smo sve manje i manje prilika da se družimo.“

Lucija: „I ja se malo bojim da ću izgubiti prijatelje i da će mi nedostajati kada krenem u srednju školu.“

Majka: „Meni je Laura na početku jako nedostajala. Osim toga, bila sam ljubomorna jer sam znala da se sprijateljila s nekim drugim curama. No, onda sam uspjela pronaći druge prijateljice u novom razredu i ponekad sam zvala Lauru na telefon kada se nismo mogle vidjeti. Mislim da će i tebi malo nedostajati tvoji prijatelji. To je normalno, no sigurna sam da ćeš naći snage nositi se s tim te da ćeš pronaći puno novih prijatelja kada budeš u novoj situaciji.“

Svakako popratite RESCUR aktivnosti povezane s ovom temom. Vaše dijete će donijeti kući nekoliko aktivnosti koje vam mogu biti povod da razgovarate s djetetom o tome kako naći prijatelje i kako njegovati prijateljstvo. Niže su navedeni primjeri još nekih aktivnosti za jačanje vještina potrebnih u odnosima s prijateljima.

Aktivnost 1.

Naučite dijete da je važno ispričati se prijatelju kada ga povrijedi.

Ljudi se trebaju ispričati kada nekog povrijede i kada njihovi postupci imaju negativan utjecaj na druge. Razgovarajte s djetetom zašto je dobro ispričati se.

Zašto je ispravno ispričati se kada si učinio/la nešto pogrešno? Navedi 3 razloga:

1. _____

2. _____

3. _____

Aktivnost 2.

Razgovarajte s djetetom o vrijednosti opraštanja, osobito opraštanja prijateljima budući da svatko može pogriješiti.

Razgovarajte s djetetom zašto je važno opraštati.

Što misliš, zašto je ispravno i u redu oprostiti drugoj osobi koja ti je nanijela neku štetu?

Navedi 3 razloga:

1. _____

2. _____

3. _____

Aktivnost 3.

Razgovarajte s djetetom o jednom događaju zbog kojega se neko vaše prijateljstvo promijenilo ili prekinulo (na primjer, vaš se prijatelj odselio u drugi grad).

Kako ste se tada osjećali? Opišite djetetu svoje osjećaje i kažite što se učinili kako biste se nosili s tom situacijom. Razgovor o vašim iskustvima s prijateljima, pogotovo o načinima na koje ste se suočili s teškim situacijama, može pomoći vašemu djetetu da u budućnosti gradi snažne odnose i da se zna nositi s teškoćama.

PODTEMA 2. Suradničke vještine, empatija i moralno rasuđivanje

U ovoj podtemi istaknuta je važnost unaprjeđivanja suradničkih vještina i timskoga rada, empatije i etičnoga i moralnoga ponašanja kod djece. Za otpornost nije bitna samo individualna snaga i razvoj, ona također uključuje i prosocijalne vrijednosti i stavove, odgovorno donošenje odluka i moralni razvoj. Zato je potrebno pomaknuti fokus sa zdravlja i dobrobiti pojedinca na zdravlje i dobrobit socijalne okoline, a pojedinac ima odgovornost poštovati druge i brinuti se o njima, a ne samo o sebi.

Dijeljenje s drugima, suradnja i timski rad. Dijeljenje s drugima za djecu je težak zadatak, pogotovo ako se radi o jako maloj djeci. Kad nešto daju drugima, za njih je to kao da su izgubila dio sebe. No ipak, djeca počinju shvaćati važnost dijeljenja igračaka i pribora s braćom/sestrama i prijateljima dok se igraju s drugima. I jednom kada krenu u vrtić ili u školu, uče dijeliti zajedničku okolinu i pažnju odraslih sa svojim vršnjacima. Suradnja s vršnjacima za vrijeme igre i drugih socijalnih interakcija jako je važna za djetetov razvoj te zahtijeva vještine kao što su koordinirana interakcija s drugima da bi se ostvario zajednički cilj, sposobnost kontroliranja vlastitoga ponašanja, kao i sposobnost da se tuđa ponašanja promatraju i predviđaju.

Empatija. Empatija je ključni sastojak uspješnih međuljudskih odnosa. Ona podrazumijeva reakciju koja odgovara emocionalnom stanju druge osobe, kao i razumijevanje tuđega stajališta. Ta je sposobnost važan dio socijalnoga i emocionalnoga razvoja djeteta i utječe na djetetovo ponašanje prema drugima. Igra s vršnjacima pomaže djeci da rasuđuju o tuđim osjećajima i djeluje kao jedinstveni mehanizam za razvoj empatije. Začetci empatije mogu se primijetiti u prvoj godini djetetova života: djeca plaču kad čuju plač drugoga djeteta. Od druge godine pa nadalje, primjećuju se i druge emocionalne reakcije u izrazima lica, gestama i vokalizaciji kao odgovor na tuđe ponašanje. Djeca također počinju preispitivati tuđa ponašanja, želje i emocije. Od druge godine, osim toga, moguće je uočiti pokušaje djeteta da utješi nekoga tko pati. U vrtiću ili u školi, dok se suočavaju sa svakodnevnim izazovima za vrijeme igre ili suradnje s drugima, djeca uočavaju perspektive drugih osoba.

Etično, odgovorno i moralno ponašanje. Kroz socijalne interakcije s drugima, djeca uče kako zauzeti tuđu perspektivu i kako kritički sagledati vlastito ponašanje. Etično i odgovorno ponašanje zahtijeva od djece da se usredotoče na stvari izvan sebe samih i da pokažu emocionalnu i intelektualnu iskrenost i spremnost da se suoče sa svojim ranjivim stranama kako bi napravili potrebne promjene u svojim životima. Razmišljanje o moralnim i etičnim temama kod djece se razvija u stupnjevima koji ovise o spoznajnom razvoju djece, odnosno o sve većoj sposobnosti djece da razumiju i interpretiraju svoju okolinu i o njihovoj sposobnosti da uvažavaju perspektive drugih pojedinaca. I moralno rasuđivanje razvija se iz empatije i sposobnosti da se opažaju osjećaji, misli i ponašanje drugih osoba. Djeca uče predviđati i zamišljati posljedice svojega ponašanja i preuzimati odgovornost za njih.

SVAKODNEVNO

Slijedi nekoliko svakodnevnih rutina koje djeci pomažu da nauče dijeliti s drugima i čekati svoj red:

- ❖ Za vrijeme obroka, potaknite dijete da pričeka dok ne dođe na red da mu servirate jelo. Također, možete reći djetetu da može početi jesti tek kad su svi prisutni dobili svoje jelo.
- ❖ Možete pomoći djetetu da shvati zašto postoje određena pravila, posebice pravila vezana uz moral i etiku, kao što su osjećaj pravde, poštenje i drugi aspekti ljudske dobrobiti. Raspravite zašto je određeno ponašanje bolje od nekog drugog i pomozite djetetu da razmisli o utjecaju koji nečije odluke i ponašanje imaju na živote drugih osoba.
- ❖ Potičite dijete da srdačno prihvaća druge, nove članove zajednice, u odgojnoj skupini ili u razredu i da izbjegava izolirati ili isključivati druge. Omogućite da vas dijete vidi kada se ponašate altruistično, primjerice kada dijelite s drugima, pomažete drugima ili dajete nešto, ne očekujući išta zauzvrat. Opažajući ponašanja odraslih osoba, djeca uče kako se ponašati prosocijalno.

PONEKAD

- ❖ S djetetom možete slagati *puzzle* i pokazati mu kako čekati svoj red.
- ❖ Potičite dijete da dijeli s drugima kada ima nešto što bi i ostali oko njega voljeli imati. Možete s djetetom ispeći kolačiće koje će ono odnijeti u vrtić ili školu i podijeliti ih s drugima.

Situacija iz života

Djevojčica: Mama, seka Sofija koristi moje bojice.

Majka: Je li te prvo tražila dopuštenje?

Djevojčica: Ne, uzela ih je bez pitanja i napravila je nered na papiru. To su moje bojice, a Sofija je mala i sve će ih potrgati!

Majka: Zašto ne pokažeš Sofiji kako se crta bojicama, tako ih ona neće uništiti.

Djevojčica: Ali to su moje bojice!

Majka: Naravno da su tvoje. No, ipak ih možeš malo dijeliti sa Sofijom. Tako ćete se zajedno igrati i zabaviti.

Djevojčica: Ali Sofija uopće ne zna kako se crta bojicama!

Majka: Možda je ti to možeš naučiti. Prvo ti nešto nacrtaj, a onda će te ona oponašati. Tako ćeš ti biti njezina učiteljica.

Djevojčica: Ja bih htjela biti učiteljica kad odrastem.

Majka: Eto, možeš početi sa Sofijom.

Djevojčica: Može, bit ću njezina učiteljica.

Majka: Kada dijeliš bojice sa Sofijom, vas dvije se ujedno i zabavljate. Osim toga, pomažeš Sofiji da nešto nauči, a i ti možeš naučiti nešto iz toga kad si njezina učiteljica.

Aktivnost 1.

Pronađite stare obiteljske fotografije. Sa svojim djetetom, prisjetite se prigode s fotografije i razgovarajte što se tada dogodilo i kako ste se osjećali. Opišite svoje osjećaje i pitajte dijete da vam kaže o svojim osjećajima. Na taj način pomažete djetetu da razvija empatiju.

Aktivnost 2.

Da biste potaknuli razvoj vještina suradnje i dijeljenja, zajedno s djetetom izradite papirnati model dinosaura (ili neki drugi model). Ovakve aktivnosti dobar su način da radite i igrate se sa svojim djetetom. Slijedite navedene poveznice na kojima ćete pronaći upute kako izraditi dinosaura od papira.

<http://paperboxworld.weebly.com/uploads/2/1/7/1/2171472/andrew.pdf>

<http://paperboxworld.weebly.com/uploads/2/1/7/1/2171472/dino.pdf>



Kada završite s izradom dinosaura, razgovarajte s djetetom o tome što mu se svidjelo dok ste zajedno radili na zadatku i igrali se.

Aktivnost 3.

Razvoj moralnoga i odgovornoga ponašanja uključuje razumijevanje toga što je dobro, a što nije i koje su posljedice nečijeg ponašanja za druge. Te vještine možete njegovati tako što ćete djetetu objasniti zašto postoje određena pravila. Niže je navedeno nekoliko pravila. Slobodno dodajte druga ili preinačite pravila s popisa. Raspravite s djetetom pravila koja postoje u vašem domu i zašto je važno držati ih se. Pitajte dijete koji su razlozi, a koje posljedice poštivanja ili nepoštivanja pravila te kako to utječe na djetetovo ponašanje i na ponašanje drugih ljudi.

Pravila:

- Pospremam svoju sobu.
- Zajedno jedemo.
- Peremo ruke prije jela.
- Dijelim svoje igračke i igre.
- Redovito pišem zadaću.
- Tražim pomoć drugoga kada imam neki problem.
-
-

SAŽETAK

- ❖ Zdravi odnosi omogućuju djeci da se osjećaju prihvaćena i voljena u društvu te da se uspješno suočavaju sa životnim izazovima i stresorima.
- ❖ Pomozite djetetu da stvara i njeguje odnose s vršnjacima tako što ćete omogućiti djeci da se druže i kvalitetno provode vrijeme u sigurnom prostoru.
- ❖ Potičite dijeljenje, suradnju i prosocijalne vještine za vrijeme svakodnevnih rutina u vlastitu domu.
- ❖ Kroz igru i priče razgovarajte s djetetom o emocijama kako biste poticali djetetovo razumijevanje emocija i razvoj empatije.
- ❖ Pomozite djetetu da usvaja etično i odgovorno ponašanje uvažavanjem tuđih perspektiva i kritičkim osvrtom na svoje ponašanje i posljedice koje ono ima na druge osobe.
- ❖ Zapamtite da ste vi uzor svojem djetetu u tome kako održavati zdrave i pozitivne odnose s ostalim članovima obitelji.

TEMA 3. Razvijanje pozitivnoga mišljenja

Razvijanje pozitivnoga mišljenja važno je za uspješno suočavanje s izazovima te za pretvaranje izazova u prilike za rast i razvoj. Za pozitivno mišljenje važni su i emocionalni procesi poput svjesnosti, izražavanja i upravljanja emocijama, kao i kognitivni procesi poput optimističnog razmišljanja, pozitivnog samogovora te osporavanja negativnih misli. Način razmišljanja općenito (pozitivan ili negativan) povezan je s misaonim sklopom odnosno vjerovanjem ljudi o vlastitim sposobnostima. Ljudi koji imaju fiksirani misaoni sklop vjeruju da su njihove sposobnosti nepromjenjive, da se ne mogu mijenjati ili razvijati. Stoga, takvi ljudi mogu lako odustati kad se nađu pred nekim teškim zadatkom. S druge strane, osobe s promjenjivim misaonim sklopom vjeruju da mogu razvijati svoje sposobnosti ako se potrudu, a radeći na vlastitim sposobnostima otvaraju si prilike za uspjeh. Djeca koja imaju razvijajući misaoni sklop doživljavaju izazove kao prilike da nešto nauče i da se razvijaju. Kada se takva djeca nađu pred nekim izazovom ili teškim zadatkom, veća je vjerojatnost da će se nastaviti truditi i neće odustajati, otkrivat će nove strategije i iskoristit će sve svoje snage i resurse da bi savladala izazov. Razlike između fiksiranoga i razvijajućega misaonog sklopa sažete su u ovoj tablici:

Nepromjenjivi (fiksirani) misaoni sklop	Promjenjivi (razvijajući) misaoni sklop
◇ vjerovanje da su kvalitete koje posjeduju utvrđene i nepromjenjive	◇ vjerovanje da se kvalitete koje posjeduju mogu mijenjati i razvijati
◇ doživljavanje grešaka kao neuspjeha	◇ doživljavanje grešaka kao sastavnoga dijela <i>učenja</i>
◇ izbjegavanje izazova	◇ smatranje izazova prilikom za rast i učenje
◇ lako odustajanje	◇ ustrajnost kad se naiđe na zapreke
◇ nedostatak truda za mijenjanjem ili ne smatranje truda važnim	◇ smatranje truda glavnim putem za postizanje ciljeva

Djeca razvijajućega ili fiksiranoga misaonog sklopa govore:

Fiksirani (nepromjenjivi) misaoni sklop	Razvijajući (promjenjivi) misaoni sklop
◇ To je preteško za mene.	◇ Ovo će možda zahtijevati malo truda i vremena.
◇ Odustajem.	◇ Mogu slijediti savjet svojega učitelja i pokušati ovo izračunati.
◇ Ne idu mi sportovi.	◇ Mogu se popraviti ako se nastavim truditi.
◇ Ne mogu ništa drugo poduzeti da budem bolji/ bolja u tome.	◇ Greške su sastavni dio učenja.

PODTEMA 1. Pozitivno i optimistično mišljenje

Prva podtema bavi se razvojem pozitivnoga i optimističnoga razmišljanja, posebno u situacijama u kojima postoje poteškoće. Niže navedena tablica kratko objašnjava kako su pesimisti i optimisti skloni objasniti loše stvari koje im se događaju. Kao što je prikazano u tablici, kada **žele objasniti** loše događaje, pesimisti koriste obrazac JA/UVIJEK/SVE, dok optimisti koriste obrazac NE JA/NE UVIJEK/NE SVI. Kako biste bolje shvatili osnovnu razliku između optimizma i pesimizma, razmotrite ovaj primjer: Dok čekaju školski autobus, neka djeca počinju vrijeđati Suzanu pred njezinim prijateljima. Govore joj da je „**čudakinja**“ i „**štreberica**“ zato što je dobila najbolju ocjenu na testu iz matematike. Suzana o tome može razmišljati na sljedeće načine:

Pesimistično razmišljanje	Optimistično razmišljanje
<p>1. Kada se događaju loše stvari, djeca mogu kriviti sebe (JA):</p> <p>„Sama sam kriva - ja sam gubitnica. Nije ni čudo da me nitko ne voli.“</p>	<p>1. Kada se događaju loše stvari, djeca mogu kriviti vanjske okolnosti (NISAM JA):</p> <p>„Ta djeca maltretiraju svakoga tko im se ne sviđa.“</p>
<p>2. Djeca mogu vjerovati da će takvi događaji UVIJEK utjecati na njihov život:</p> <p>„UVIJEK se okome na mene!“</p> <p>„Imaju pravo. Ja jesam štreberica!“</p> <p>„Moji prijatelji me NIKADA ne brane.“</p>	<p>2. Djeca mogu vjerovati da situacija NEĆE UVIJEK biti takva. Loši događaji su privremeni i može doći do promjene:</p> <p>„PONEKAD me druga djeca maltretiraju.“</p> <p>„U ZADNJE VRIJEME me Martin i Sonja vrijeđaju.“</p>
<p>3. Djeca mogu vjerovati da će loš događaj utjecati na SVE ostalo u njihovu životu:</p> <p>„Sada će SVI misliti da sam štreberica.“</p> <p>„Nitko se od mojih prijatelja više neće htjeti igrati sa mnom.“</p>	<p>3. Neka su djeca sposobna odvojiti određeni događaj od drugih područja u svojem životu (NE SVE):</p> <p>„Samo zato što su me Martin i Sonja izvrijeđali, ne znači da me moji drugi prijatelji ne vole.“</p>

Seligman, M. E. P. (2006). **Naučeni optimizam: promijenite svoj um i svoj život**. New York: Vintage Books.

Gledanje na život s vedrije strane može imati pozitivan učinak na naše osjećaje i radnje. Dok se zbog pozitivnih misli možemo osjećati bolje, negativne misli obično nas deprimiraju i čine da se osjećamo gore. Naši osjećaji izravno su povezani s našim ponašanjem i postupcima. Razmotrimo ponovno Suzanin primjer: ako Suzana bude imala negativne (pesimistične) misli iz gornje tablice, ona će se najvjerojatnije rastužiti i početi sažalijevati samu sebe. Ako bude razmišljala na taj način, vjerojatno neće imati dovoljno samopouzdanja da se zauzme za sebe, mislit će da je sama kriva za to što se događa i **možda neće htjeti razgovarati o** tome događaju. S druge strane, ako Suzana bude imala pozitivne (optimistične) misli prikazane u tablici, možda će osjećati da ne treba kriviti sebe zbog tog događaja te **će postojati veća vjerojatnost** da se suprotstavi Martinu i Sonji ili kaže nekome

o tome što se događa. Misli i osjećaji su povezani, stoga promjena načina razmišljanja može utjecati na naše osjećaje!

Postoje različiti načini kako možemo osporiti i promijeniti svoje misli. Osim da pokušavamo gledati na stvari s vedrije strane, negativne misli možemo osporiti tako da navedemo svoje pozitivne osobine, kao što su: „Ja sam dobar“, „Volim pomagati“, „Pažljivo slušam druge“ itd. Razmišljanje o problemima na drugačiji način također nam pomaže da se optimističnije nosimo s njima.

SVAKODNEVNO

- ❖ Na svojem primjeru pokažite kako imati pozitivan stav čak i kad se radi o manjim poteškoćama. Kad nešto tijekom dana pođe krivo (na primjer, palo vam je nešto ili ste zaboravili nešto važno), pokušajte zadržati pozitivan stav. Umjesto da kažete „Joj ne, pogledaj što sam učinio/la! Baš sam nespretna/na! Ovakve stvari mi se stalno događaju!“, recite nešto poput: „Ups! Bez brige, počistit ću to. Sve je u redu.“ Znatno će utjecati na dijete kada ono vidi da tijekom dana zadržavate pozitivan stav unatoč manjim teškoćama. Također, na taj ćete način djetetu pružiti i dobar primjer koji može slijediti. Postavite si zadatak da pokažete svojem djetetu da je važno ulagati trud. Ako pogriješite, u redu je pokazati da ste uzrujani, no također pokažite djetetu da su greške sastavni dio učenja i ne dozvolite da vas greške spriječe u ostvarivanju ciljeva. Čak i kada vaše dijete griješi, ohrabrujte ga/ju, budite pozitivni i strpljivi.
- ❖ Na kraju dana odigrajte igru „Što je danas dobro prošlo“. Razgovarajte s djetetom o nečem što vam je taj dan dobro išlo te zamolite i dijete da vama kaže jednu stvar koja je njemu taj dan dobro išla. Otkrivanje pozitivnih stvari u svakome danu pomaže djeci da razvijaju pozitivan životni stav te da u svemu pokušaju pronaći i dobru stranu.
- ❖ Potaknite dijete da vodi dnevnik o tome što se događalo tijekom dana i da bilježi svoje misli o problemima. Na kraju dana, možete razgovarati o problemima i razmisliti kako su djetetove misli utjecale na njegove osjećaje i radnje. Sa starijom djecom razgovarajte o tome kako negativne misli pretvoriti u pozitivnije i korisnije misli.
- ❖ Svakodnevno prije zajedničkoga obroka, svaki član obitelji može navesti na čemu je zahvalan toga dana.
- ❖ Hvalite djetetov trud, više nego njegove kvalitete. Pomozite djetetu da razvije strategije i pronađe sredstva kako riješiti probleme, umjesto da mu vi otkrivete rješenja. Možete mu reći ovako: „Sviđa mi se koliko se trudiš da to napraviš kako treba. Na kraju će ti se to isplatiti, vidjet ćeš.“ „Svatko uči na svoj način. Možda će ti trebati neko vrijeme da ovo naučiš, no ako nastaviš raditi na tome kao i do sada, savladat ćeš to.“ „U redu je ako ne uspiješ iz prve. Što si naučio/la iz toga?“

PONEKAD

- ❖ I vi i vaše dijete navedite po tri stvari na kojima ste zahvalni ili koje vas čine sretnima. Potom pokažite što ste VI učinili da bi te stvari bile moguće, na primjer: „Sretna

sam što imam dvije najbolje prijateljice na koje se mogu osloniti. One su meni jako posebne i vodim računa o tome da im to često dam do znanja.“ Ovo će pomoći djeci da shvate da mogu odabrati da budu sretna zbog stvari koje rade i da imaju kontrolu nad svojim životima.

- ❖ Djeca mogu za članove obitelji ili prijatelje izraditi poruke zahvale kao znak pažnje.
- ❖ Kako djeca sazrijevaju, počnite se više fokusirati na to kako razmišljaju kada im se događaju loše stvari. Čitajte svojem djetetu priče u kojima likovi prolaze kroz teške situacije. Usredotočite se na način na koji likovi iz crtica ili priča razmišljaju i razgovarajte o tome s djetetom. Postavljajte ovakva pitanja: „Pomaže li im ili odmaže njihov način razmišljanja? Kako im njihove misli mogu više pomoći? Kako su riješili problem?“
- ❖ Kada primijetite da vaše dijete razmišlja na način koji mu ne pomaže, obzirno mu/joj pomozite shvatiti da se loše stvari ne događaju samo njemu/njoj, da taj loš događaj neće zauvijek utjecati na njegov/njezin život te da on ne treba utjecati i na druge aspekte njegova/njezina života. Na primjer, ako se dijete uzrujalo jer je poraženo u igri pa razmišlja: „Nikad ne pobjeđujem!“, obzirno ga/ju podsjetite na situacije kada jest pobijedio/la u nečemu. Možete na primjer reći: „„Sjećaš li se kad smo se igrali skrivača kod ljuljačke? Taj put si pobijedio/la.“ Također možete potaknuti dijete da pronađe dokaz da ta negativna misao nije istinita.
- ❖ Igrajte igre koje potiču dijete da razmišlja na fleksibilan način. Na primjer, ako se dijete našlo pred nekom preprekom, pitajte ga/ju: „Što bi tvoj najbolji prijatelj učinio da se nađe u istoj situaciji?“, „Što bi tvoj brat ili sestra rekli na to?“, „Što bi mislili tvoji roditelji?“ Takva pitanja mogu pomoći djetetu da razmišlja fleksibilnije te da počne gledati stvari na drugačiji način.
- ❖ Kada provjeravate domaću zadaću ili školski rad svojega djeteta, zamolite ga/ju da odabere jednu dobru stvar u vezi sa svojim radom i jednu stvar koju može poboljšati. To može pomoći djetetu da osjeća zadovoljstvo svojim radom, ali da istovremeno planira kako dalje raditi na poboljšanjima.
- ❖ S djetetom zapišite na komad papira nekoliko pozitivnih poruka koje dobro opisuju dijete. Na primjer, „Ja sam dobar/dobra“, „Ja sam poseban/posebna“, „Ja mogu učiti“, „Trudim se“, „Jedinstven/a sam“, itd. Stavite pozitivne poruke u staklenku i kada se dijete osjeća uzrujano zbog negativnih misli, može iz staklenke uzeti jednu poruku koja će mu pomoći da promijeni svoje misli odnosno da počne misliti u pozitivnome smjeru.
- ❖ Napišite svojem djetetu pozitivne poruke i stavite ih u njegovu školsku torbu ili kutiju za užinu da ga razvesele kada ih pronađe tijekom dana.
- ❖ Uočite obrasce u načinu razmišljanja vašeg djeteta. Ako dijete razmišlja na jedan od sljedećih načina, to može biti znak da ima negativne misli:
 - vjeruje da je on/a jedini/na koji/a griješi
 - misli da to što griješi znači da nije pametan/na
 - misli da ako se nešto dogodi jednom, onda će se sigurno i ponoviti
 - razmišlja na rigidan način, ne vidi alternativu

- očekuje najgore
 - razmišlja u obrascima „uvijek i sve“; „Ovo se uvijek događa!“ ili „Sada je sve propalo!“.
- ❖ Obzirno osporite djetetove negativne misli tako što ćete:
- pitati dijete je li 100% sigurno da su te misli istinite
 - pomoći djetetu da nađe dokaze da misao nije istinita
 - saznati što bi dijete reklo prijatelju da prijatelj razmišlja na takav način
 - potaknuti dijete da razmisli o tome što bi prijatelj poduzeo u vezi tog problema
 - pomoći djetetu da razmisli što će se najvjerojatnije dogoditi.

Situacija iz života

Katarina je došla kući iz škole i izgleda uzrujano.

Majka: Danas mi izgledaš uznemireno. Je li se nešto dogodilo u školi?

Katarina: Da...Danas sam na školskoj predstavi zaboravila tekst svoje uloge. Cijela je škola bila ondje, a ja se jako dugo nisam mogla sjetiti svojega teksta. Svi su mi se smijali i pričali o tome iza mojih leđa. I sada sam sigurna da me učiteljica više nikada neće odabrati da glumim u školskoj predstavi!

Majka: Žao mi je što se to dogodilo, Katarina. Znam da si sad jako uzrujana zbog toga, no ponekad kada nam se dogode loše stvari, mi mislimo da je situacija puno gora nego što zaista jest. Možda ti razmišljaš na negativan način?

Katarina: Ne, prilično sam sigurna da su svi pričali o meni!

Majka: Kako znaš?

Katarina: Cijeli dan čujem šaputanja oko sebe.

Majka: Pa, možda djeca jesu šaputala, ali mi ne možemo sa sigurnošću znati da su pričala o tebi niti možemo znati što su govorila.

Katarina: Pa, valjda ne možemo. Ali zašto se takve stvari uvijek događaju baš meni?

Majka: Hm, da vidimo...koliko si puta zaboravila svoj tekst?

Katarina: Samo ovaj put. A što ako se to ponovo desi? Učiteljica me neće odabrati zato što bih ponovno mogla zaboraviti tekst.

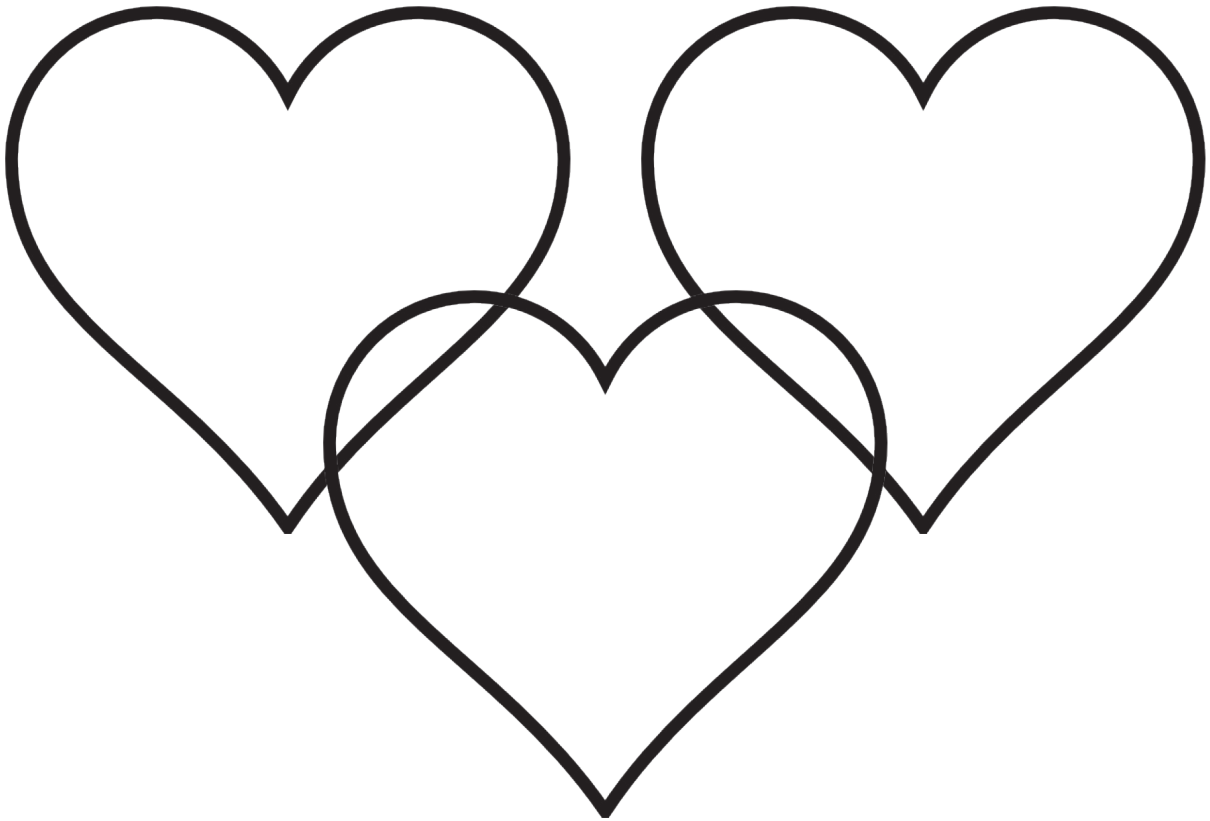
Majka: Ne možemo predvidjeti budućnost pa ne možemo sa sigurnošću tvrditi što će se dogoditi. A samo zato što se nešto dogodilo jednom, ne znači da će se to i ponoviti.

Katarina: Valjda je tako.

Aktivnost 1

Što Gospodin Vedri vidi

U srca, zajedno sa svojim djetetom, nacrtajte lijepe i dobre stvari na ovome svijetu ili na svojem omiljenom mjestu.



Ovdje možete reći svojem djetetu da je jedan od načina kako razmišljati kao Gospodin Vedri da pogledamo sve ono prekrasno što nas okružuje, pogotovo ono što postoji u prirodi. Kada primjećujemo sve što je lijepo oko nas, osjećamo se sretniji. Možete povesti dijete nekamo u prirodu, na primjer na selo ili u neki vrt ili ga/ju zamoliti da zamisli svoje omiljeno mjesto u prirodi (na primjer, morsku obalu ili livadu punu cvijeća) tako da si može predočiti nešto od onoga što mu se najviše sviđa. Ako smatrate da je to preteško za dijete, zamolite ga da se sjeti nekog lijepog mjesta na kojem je bio/la ili na kojem bi volio/voljela biti, kao što je njegova/njezina soba, bakina kuća, igralište itd. Možete slijediti ovaj primjer:

Otac govori šestogodišnjem sinu:

Želim da misliš na neko lijepo mjesto kojeg se sjećaš, na mjesto na kojem se osjećaš dobro ili koje bi htio posjetiti.

Reci mi, što je sve oko tebe? Koje mirise osjećaš? Možeš li mi reći što je na tome prekrasnome mjestu tebi najdraže?

(Dijete odgovara, a otac nastavlja):

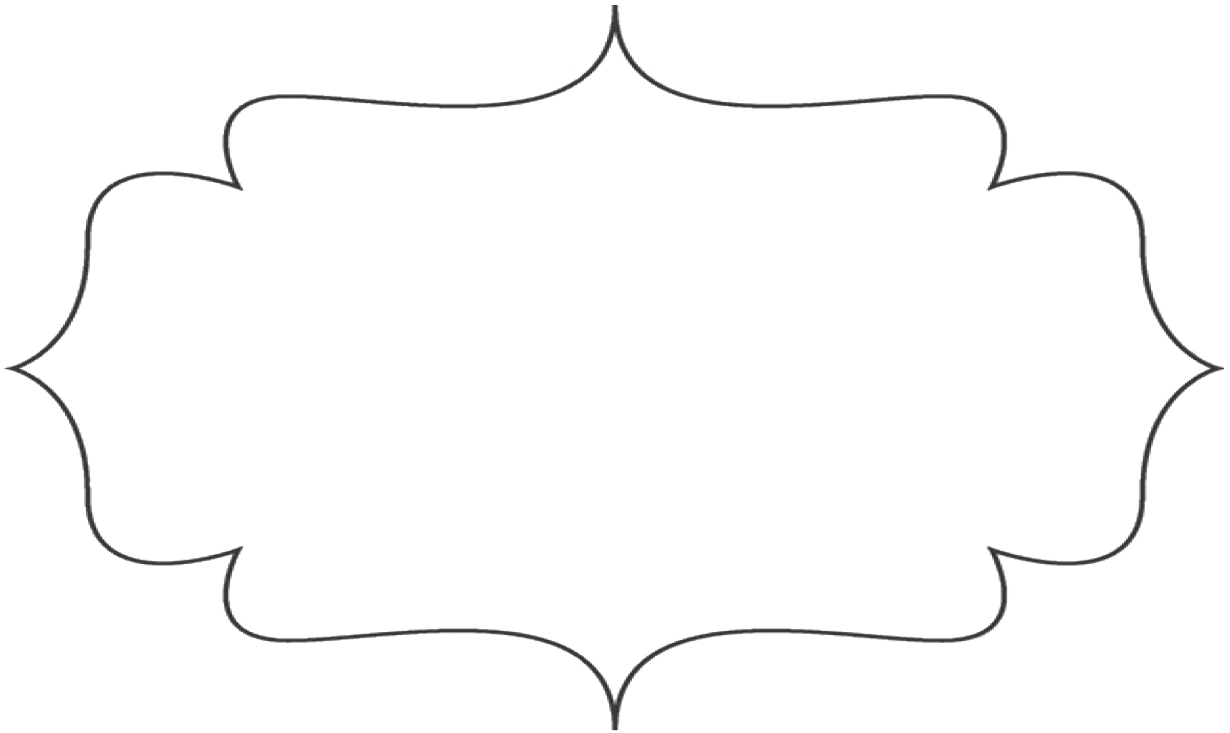
Spomenuo si puno toga prekrasnog. Htio bih ti ispričati o nekoliko lijepih stvari koje ja volim na ovome svijetu. Kad sam bio jako mali, moj tata vodio je mene i moju sestru na plivanje na more. More je bilo jako hladno! Gradili smo dvorce u pijesku i na kraju dana gledali smo zalazak sunca. Obožavao sam promatrati galebove i ribe u moru. Igrali smo se s našim psom, i utrkiivali se po pijesku. Odlazak na more još je uvijek jedan od mojih najdražih događaja. Samo razmišljanje o moru me usređuje. Kako se ti osjećaš, sada kad smo proveli neko vrijeme razmišljajući o svemu lijepome oko nas što nas čini sretnima i na čemu smo zahvalni?

Sada kad smo porazgovarali o prekrasnom svijetu oko nas, koje ćeš najdraže stvari na svijetu ili na mjestu koje si zamislio nacrtati?

Aktivnost 2.

Pozitivne rečenice

Isprintajte i izrežite karticu. Na vrh napišite svoje ime. Svaki član vaše obitelji treba napisati jednu pozitivnu rečenicu o vama, na primjer: „Dobar je“, „Rado pomaže“, „Pozitivan je“, itd. I svi ostali članovi obitelji trebaju dobiti svoju karticu. Kada vas negativne misli počnu obeshrabrivati, možete pročitati što piše na vašoj kartici.



Prije same aktivnosti, uzmite dovoljno vremena i razmislite o pozitivnim mislima i vjerovanjima o vašem djetetu za koje biste voljeli da ih ono ima na umu, pogotovo kada prolazi kroz teško razdoblje i kada ga obuzimaju negativne misli. Možete reći nešto ovako: „Kada počneš gledati stvari crno, želim da znaš da...“ Kada djetetu govorite o njegovim pozitivnim osobinama, dajte mu konkretne primjere. Na primjer, „Želim da upamtiš da si ti dobro dijete. Kad te mama i ja zamolimo da nam pomogneš, ti nam uvijek vrlo rado pomažeš. Primjećujem da suosjećaš s drugima kada oni prolaze kroz teške trenutke. Kad je netko u obitelji tužan, ti se brineš zbog njega i pitaš ga što se dogodilo. Kada ti budeš prolazio/la kroz teško razdoblje ili kada budeš uznemiren/a zbog nekih svojih misli, želim da upamtiš da ti imaš dobro srce i da si draga i dobra osoba.“ Na taj način, svaki član obitelji može drugim članovima reći neku pozitivnu misao o njima. Zatim, stavite kartice na stol i neka svaki član obitelji zapiše po jednu pozitivnu rečenicu o ostalim članovima obitelji.

Aktivnost 3.

Problem odrasle osobe

Dijete može intervjuirati odraslu osobu kao što je roditelj ili stariji brat/sestra o nekoj poteškoći koju su nedavno iskusili. Što je odrasla osoba mislila, kako se osjećala i što je učinila u vezi s tom poteškoćom? Dijete to može napisati ovdje:

O kojemu se problemu radilo?
↓
Što je odrasla osoba mislila?
↓
Kako se odrasla osoba osjećala?
↓
Što je odrasla osoba učinila?

Radeći na ovoj aktivnosti, imate priliku podijeliti s djetetom neku teškoću koju ste doživjeli i zajedno s djetetom razmisliti o vašim mislima i njihovim posljedicama. Dok razgovarate o toj teškoći, pazite da odvojite događaj, misli/vjerovanja koje su vama prolazila kroz glavu, od osjećaja i radnji koje su uslijedile. Možete zamoliti dijete da vas pita o tom događaju, o vašim mislima, osjećajima i radnjama koristeći pitanja s radnoga listića.

Dijete: Koji problem si zadnji imala?

Majka: Nedavno sam zvala svoju prijateljicu, no ona nije odgovarala na moje pozive niti me nazvala kasnije.

Dijete: Što si ti onda mislila?

Majka: Tada sam mislila da sam učinila nešto pogrešno što ju je uzrujalo. Nije uobičajeno za nju da me ne nazove kasnije. Mislila sam: „Što ako sam učinila nešto što ju je uvrijedilo i moja prijateljica ne želi razgovarati sa mnom?“

Dijete: Kako si se osjećala dok si tako razmišljala?

Majka: Bila sam zabrinuta i nemirna.

Dijete: Što si učinila?

Majka: Počela sam optuživati sebe i razmišljati o svemu što se dogodilo između nas u

zadnjih nekoliko dana da vidim jesam li rekla nešto što bi ju uzrujalo. Odlučila sam da je neću ponovno zvati jer nisam htjela još više pogoršati situaciju....

Idemo sada zajedno razmisliti kako mogu učiniti svoje misli pozitivnijima? Što sam još mogla pomisliti kad moja prijateljica nije odgovorila na poziv? (Dijete odgovara) U pravu si. Ako mi prijatelji ne odgovaraju na poziv, može biti da su zauzeti. Ne znači da sam ja za to odgovorna. Pokušat ću to imati na umu idući put! Kako bih se osjećala da sam razmišljala na taj način? (Dijete odgovara) Što bih ja poduzela da sam razmišljala na taj način? (Dijete odgovara)

Muče li tebe neki problemi ovih dana o kojima bi htio/htjela razgovarati? Želiš li da ti pomognem kao što si ti pomogao/pomogla meni da prepoznaš svoje misli, osjećaje i radnje?

PODTEMA 2. Pozitivne emocije

Mnogobrojna iskustva s pozitivnim odnosno ugodnim emocijama štite djecu od budućih psihičkih problema i pomažu im u svladavanju poteškoća. U pozitivne emocije ubrajamo sreću, nadu, humor, ljubav, zahvalnost, radost, zadovoljstvo i ponos. Iako postoji mnogo pozitivnih emocija koje možemo iskusiti, ova podtema govori o nadi, sreći i humoru. Nada se smatra i emocijom i vjerovanjem. Možemo *osjećati* nadu, ali također možemo *vjerovati* da će biti bolje. Nada se sastoji od dva ključna elementa: (1) sposobnost da se postave ciljevi i stvore putovi kojima će se oni ostvariti i (2) motivacija za postizanje tih ciljeva i vjerovanje da je to moguće. Djecu se može potaknuti da detaljnije istraže osjećaj sreće tako da prepoznaju stvari koje ih usrećuju i koje mogu učiniti da bi popravila svoje loše raspoloženje te što mogu poduzeti da bi usrećila druge. Humor kao pozitivna emocija važan je zato što uočavanje smiješne strane može pomoći u ublažavanju napete situacije, povezivanju ljudi i smanjenju stresa.

SVAKODNEVNO

- ❖ Učite svoje dijete da su pogreške zapravo prilike da se nešto nauči. Bodrite ga kako ga pogreške i zapreke ne bi obeshrabrile. Pomozite mu da ustraje u isprobavanju i drugih stvari. Šaljite poruke nade kao što su „Nikada se ne prestaj nadati. Vidjet ćeš da ćeš pronaći svoj put.“, „Teška razdoblja ne traju zauvijek. Ne gubi nadu.“ i tako dalje. Govorite djetetu o svojim iskustvima s teškim razdobljima koja ste prebrodili.
- ❖ Pokažite djetetu da znate upravljati svojim emocijama. Prvo pokažite da je u redu osjećati svakojake osjećaje, čak i one za koje mislimo da bismo ih trebali sakriti, poput ljutnje i tuge. Važno je da pokažete djetetu da ono može izraziti osjećaje na zdrav i konstruktivan način. Ako se dijete osjeća napeto, možda želi o tome razgovarati s nekime, duboko disati 5 minuta ili učiniti nešto samo za sebe. Također, možda želite objasniti djetetu kako se vi osjećate i kako se vi nosite sa svojim osjećajima.
- ❖ Uključite humor i šalu u vašu svakodnevnu rutinu i na taj način pomozite djetetu da razvija smisao za humor. Šalite se, pričajte smiješne priče, igrajte se, tražite smiješnu stranu problema i nemojte se bojati glasno se smijati sa svojim djetetom. Pristupanje pogreškama i lošem ponašanju kroz humor ne samo da olakšava situaciju nego vam i pomaže da se ponovno povežete s djetetom. Dajte djetetu do znanja da se humor ne može koristiti stalno i da postoje situacije kada treba ozbiljno razgovarati. Tako će dijete lakše shvatiti da i u korištenju humora postoje granice.

PONEKAD

- ❖ Pomozite svojem djetetu da stvara smislene, realistične i konkretne ciljeve. Neka napravi popis ciljeva i poreda ih po važnosti. Kada ne uspije ostvariti neki cilj,

potaknite ga da pokuša s drugim ciljem s popisa. Također pomozite djetetu da rastavi veći cilj na nekoliko manjih, te čak i da smisli druge načine kako ostvariti svoj cilj, u slučaju da prvi plan ne uspije. Pomozite djetetu i da sagleda vrstu samogovora koju koristi dok pokušava ostvariti ciljeve te da koristi pozitivniji samogovor, poput; „Ja to mogu!“ ili „U redu je pogriješiti“. Pokažite mu da može naučiti novu vještinu ili tražiti tuđu pomoć kako bi ostvarilo svoje ciljeve.

- ❖ Posvetite dio vremena boravku u prirodi s djetetom. Pokažite djetetu da cijenite pojave u prirodi kao što su zalazak sunca, cvijeće, more. Pronalazak smisla u malim stvarima povećava razinu sreće.
- ❖ Zajedno kao obitelj stvorite nešto i radite na ostvarivanju neke ideje. To može biti neki projekt ručnoga rada ili volontiranje. Suradnja na ostvarivanju zajedničkoga cilja potiče zbližavanje i podršku u obitelji.
- ❖ Istražite koje su sve prednosti humora i izradite kolaž o tome kada dijete ima slobodna vremena ili na jedan kišni dan.
- ❖ Izradite *Album dobrih dana* iskoristivši fotografije, crteže i sitne uspomene svih lijepih dana koje je dijete doživjelo.
- ❖ Izradite zbirku smiješnih priča, pjesmica, slika i svega ostaloga što nasmijava vaše dijete. Ono može posegnuti za tom kolekcijom kada je tužno i kada se želi oraspoložiti.

Situacija iz života

Tin je ljut stigao kući iz škole jer je imao loš dan.

Otac: Bok, Tine, kako je bilo u školi?

Tin: Užas! Danas smo trebali imati ragbi utakmicu, ali je padala kiša, pa je utakmica otkazana. Onda smo trebali napraviti pokus iz fizike, no oprema nije funkcionirala. I sada imam hrpu zadaće koju moram nadoknaditi jer sam prije bio bolestan! Ovo je najgori dan ikada!

Otac: O... shvaćam da danas stvari nisu ispale onako kako si ih zamislio. Kada ja imam loš dan, volim ga pretvoriti u dobar tako da učinim nešto što me veseli. Želiš li ti pretvoriti svoj dan u dobar dan?

Tin: Želim, ali ne znam što da poduzmem jer mi danas ništa ne polazi za rukom.

Otac: Zašto ne napraviš zadaću, pa čim budeš gotov možemo otići u kino?

Tin: Super, mislim da će mi to pomoći da se osjećam bolje.

Aktivnost 1.

Što me čini sretnim/sretnom

Zajedno s djetetom porazgovarajte o nekoliko stvari koje članove vaše obitelji čine sretnima te potaknite vaše dijete da ih nacрта:

Neka vam ova aktivnost bude povod za razgovor o sreći i o tome što vaše dijete čini sretnim. Prvo pitajte dijete da vam kaže o onome što ga usređuje, kao što su omiljeno mjesto, osoba u čijem društvu se osjeća sretno, što ga veseli u školi, omiljena igračka, itd.

Također, kroz razgovor o tome što obično radi kada je sretno, možete pomoći djetetu da postane svjesnije svojih osjećaja: „Primjećujem da si sretan/sretna zbog načina na koji se ponašaš. Kad si sretan/sretna, stalno se smiješ! Isto tako, voliš se šaliti pa i nas nasmijavaš! Ponekad ustaneš i počneš plesati. Što još radiš kad osjećaš sreću?“ Razgovor o tome što radi kada je sretno, pomaže djetetu da poveća svoju samosvijest i da imenuje svoje osjećaje.

Nakon ove kratke rasprave, pitajte dijete koje od navedenih omiljenih stvari želi nacrtati u okvir na listiću.

Aktivnost 2.

Već sam postigao/postigla uspjeh!

Potaknite svoje dijete da razmisli o stvarima koje prije nije znalo, no kasnije ih je naučio/la ili da razmisli o nečemu što isprva nije uspio/uspjela postići, ali se jako trudio/la oko toga i sad to može učiniti još bolje. Predložite mu/joj da to nacрта u ovaj okvir.

Pogledajte djetetov crtež i razgovarajte o njemu. Niže je naveden jedan primjer načina na koji možete provesti aktivnost:

Otac govori osmogodišnjem sinu:

Vidim da si nacrtao sebe kako vežeš vezice. To je jedna od stvari koju si naučio raditi. Sjećam se kad si bio jako mali, nisi znao sam obući cipele, pa smo ti mama i ja pomagali u tome. Kasnije si počeo sam obuvati cipele, no još uvijek nisi znao kako vezati vezice. Kad si još malo narastao, mama i ja smo te naučili kako se vežu vezice. Isprva nisi vjerovao da ti to možeš, no onda si vježbao i vježbao dok nisi uspio! Drago mi je da rasteš i da si sad znaš sam zavezati vezice. Sjećaš li se kako ti je bilo učiti vezati vezice? Što misliš, što ti je pomoglo da ostvariš taj cilj i da ne odustaneš? Padaju li ti na pamet druge vještine koje prije nisi mogao, ali si ih onda naučio ili stvari za koje si mislio da nećeš uspjjeti u njima?

Također možete dati primjere kako vi vidite svoje dijete. Na primjer, možete reći nešto poput: „Sjetio sam se još nečega. Kad si bio manji vodio sam te na treninge nogometa. Ti i tvoja ekipa ste vježbali udarce na gol. Kad si bio mali, to je još bilo preteško za tebe. Sada kad si vježbao i pokušavao puno puta, postaješ jako dobar u tome. Ponosan sam što se nastavljajući truditi čak i ako ne uspiješ iz prve. Vježba nam pomaže da postanemo bolji u nečem. Reci mi, što ti govoriš sam sebi kako ne bi odustao?“

Aktivnost 3.**Smiješna strana**

Potaknite dijete da opiše nešto loše što mu/joj se dogodilo te da napiše kako je uspio/uspjela uvidjeti smiješnu stranu toga događaja.

Neka dijete uz vašu pomoć nacрта:

Za početak, dajte djetetu primjer iz svojega života. Razmotrite ovu situaciju:

Otac govori jedanaestogodišnjem sinu:

Jednom, prije nego si se ti rodio, tvoja mama i ja smo išli autom na selo. Išli smo na piknik i mama je pripremila puno hrane za nas. Kratko nakon što smo stigli i stavili svu hranu na deku, počela je padati kiša! Padala je sve jače i jače, pa smo odlučili pospremiti hranu i otići kući. Kad smo došli do auta, shvatili smo da nam se probušila guma! Morali smo mijenjati gumu na kiši i na kraju smo se smočili do gole kože! Isprva smo bili ljuti jer nam je dan bio uništen. No onda smo uvidjeli i smiješnu stranu svega toga pa smo se na kraju smijali. Iako dan nije prošao onako kako smo planirali, još uvijek ga pamtimo kao jedan zabavan dan. A ti, jesi li i ti doživio dan koji je pošao po krivu, ali je istovremeno bio i smiješan?

SAŽETAK

- ❖ Budite uzor djetetu, čak i kada se pojave poteškoće, zadržite svoj pozitivan stav.
- ❖ Pokušajte vidjeti pozitivnu stranu svakoga dana koji je pred vama.
- ❖ Hvalite trud djeteta i pokažite mu da su pogreške zapravo prilike da nešto nauči.
- ❖ Osporavajte negativne misli djeteta i obzirno mu pomažite da ih pretvori u pomažuće misli.
- ❖ Učite dijete da bude zahvalno čak i na malim stvarima i da ih cijeni.
- ❖ Uključite humor i zaigranost u vašu svakodnevnu rutinu. Šalite se, pričajte smiješne priče i igrajte se s djetetom.
- ❖ Pomažite djetetu da postavlja smislene, realistične i konkretne ciljeve te da osmisli više od jednoga načina kako ostvariti određeni cilj. Neka izradi i „plan b“ za slučaj da prvi plan ne uspije. Potičite dijete da bude uporno kada ne uspijeva u ostvarivanju svojih ciljeva.

TEMA 4. Razvoj samoodređenja

Samoodređenje je važna i vrijedna sposobnost koja doprinosi otpornosti. Općenito, samoodređenje podrazumijeva da osoba koristi svaku priliku da odlučuje o vlastitom životu i određuje njegov tijek. Samoodređenje je povezano s osjećajem kompetentnosti, autonomije i povezanosti s drugima, a sve je to potrebno za zdrav razvoj i zadovoljstvo. Konteksti poput doma i vrtića ili škole ključni su za usađivanje osjećaja kompetentnosti i neovisnosti kod djece. Kada su djeca aktivno uključena u dnevne rutine i kada imaju određenu mogućnost izbora, postupno se izgrađuje njihovo samoodređenje.

Tema *Razvoj samoodređenja* bavi se sposobnošću kreativnoga rješavanja problema i razvijanja osjećaja osnaženosti i autonomije. Te su kompetencije povezane s drugim temama u ovom priručniku, kao što je na primjer, izgradnja zdravih odnosa. Kreativno rješavanje problema i odlučivanje također su povezani sa sposobnošću da se izazovi pretvaraju u prilike. Samosvijest i samoeфикаsnost povezane su s autonomijom i s izgradnjom vlastitih snaga. Konačno, poboljšavajući komunikacijske vještine, možemo poboljšati vještine samozastupanja i vođenja koje obje imaju važnu ulogu u samoodređenju.

PODTEMA 1. Rješavanje problema

Kreativno rješavanje problema i odlučivanje podrazumijeva sposobnost razmišljanja i planiranja na alternativne načine, u što spada prepoznavanje problema, stvaranje kreativnih rješenja, procjena ishoda svakog mogućeg rješenja, odabir najboljega rješenja i njegova primjena, vrednovanje ishoda i konačno, ako je potrebno, ponovni pokušaj. Ovi koraci pomažu nam da problem rastavimo na manje dijelove i na taj način odredimo jasne i detaljnije aktivnosti koje će nam pomoći da riješimo problem. Postupak rješavanja problema obuhvaća identifikaciju i upravljanje emocijama te prepoznavanje vlastitih mišljenja i potreba. Prepoznavanje vlastitih emocija smatra se jednim od koraka u rješavanju problema, odnosno u definiranju problema („Što je moj problem?“), stvaranju kreativnih rješenja („Je li ovo rješenje sigurno? Pravedno?“; „Jesam li zadovoljan njime?“); vrednovanju primijenjenog rješenja („Kako se osjećam nakon primjene rješenja?“, „Kako ovo rješenje utječe na mene i na druge?“).

Kao roditelj, možete pomoći djetetu da primijeni ove korake u svakodnevnome životu, primjenjujući razne strategije i aktivnosti kod kuće i u obiteljskome okruženju.

SVAKODNEVNO

- ❖ U svakodnevnom životu moramo tražiti načine i odlučivati kako ćemo riješiti probleme. Možete odabrati određeno vrijeme ili dnevnu rutinu kada ćete pružiti djetetu priliku da primijeni korake kreativnoga rješavanja problema (na primjer, što će odjenuti, što će jesti, što će se igrati). Također, nemojte zaboraviti da ste vi djetetov uzor! Neka vas dijete vidi kako tražite rješenja i donosite odluke; izgovarajte na glas tri glavna koraka u postupku rješavanja problema: (1) stani i razmisli, (2) nađi rješenje i (3) primijeni ga!
- ❖ Naglašavajte posljedice odluka, koristeći rečenice poput: „Moram razmisliti kako bih ovo mogao/la riješiti...“, „Ako... onda...“ primjerice „Ako se priključiš ovom klubu, onda ćeš upoznati drugu djecu i manje ćeš vremena biti sam/a.“ Također, pokušajte s djetetom utvrditi posljedice svakoga rješenja problema, postavljajući pitanja poput: „Što misliš kako bi se ti osjećao/la (drugi osjećali) da...?“, „Što bi bilo kad bi...?“
- ❖ Recite djetetu da često postoji nekoliko dobrih rješenja, čak i ako ih se ne mogu lako dosjetiti. Zajedno možete smisliti mnogo ideja. Objasnite da ponekad možemo koristiti metodu *oluje ideja*, tako da kažemo sve što nam padne na pamet a da u početku previše ne razmišljamo o posljedicama. Jedna ideja vodi k drugoj, a to nam pomaže da nađemo najbolje rješenje svojega problema. Također, naglasite da pronalazimo bolja rješenja kada imamo potporu drugih i kada s drugima tražimo rješenja.

PONEKAD

- ❖ Tijekom vikenda ili za vrijeme praznika, možda se pojavi prilika da, dok razgovarate o složenijim problemima ili o problemima drugih ljudi, primijenite korake u rješavanju problema. Na taj način pripremate dijete na probleme s kojima će se možda suočiti u budućnosti te mu pomažete da vježba postupak rješavanja problema. Primjeri nekih problema mogu biti: dijete se izgubilo u supermarketu ili na plaži; nepoznata osoba se obratila djetetu; dijete je izgubilo nešto što mu je jako važno; dijete je u školskom toaletu i ne može otvoriti vrata; druga djeca u školi ismijavaju dijete.
- ❖ Uključite dijete u rješavanje problema vaše obitelji. Kada je obitelj na okupu, razmotrite primjenu tri koraka u rješavanju problema. Na primjer, za vrijeme obroka zamolite svakoga člana obitelji da izrazi svoje potrebe ili problem te ih zajedno pokušajte riješiti. Dijete će tako imati priliku vidjeti druge dok pokušavaju riješiti problem, dobit će neke ideje, a možda i doprinijeti svojim rješenjima.
- ❖ Koristite likove iz serija ili dječjih priča da bi ste razgovarali o rješavanju problema. Možete primjerice odabrati priče *Tri prašćića* ili *Ljepotica i zvijer* i postaviti pitanja vezana uz priču: „Misliš li da su oni zastali da bi razmislili o problemu?“, „Što ti misliš o toj odluci?“, „Misliš li da bi ti to mogao/la učiniti na drugačiji način?“, „Misliš li da su trebali ponovno pokušati?“, „Jesu li razmišljali o tome kako se drugi osjećaju?“, „Da su prije razmislili o posljedicama, misliš li da bi našli drugačije rješenje?“, „Možeš li ti smisliti druga rješenja?“, „Koje bi ti odabrao/la?“.

- ❖ Pustite dijete da samo odlučuje i isprobava svoja rješenja. Dijete može razmisliti o mogućim posljedicama tako što će procijeniti ishode, ispitati kako mu se oni čine i ako je potrebno, pokušati ponovno. Na primjer, kada ste u knjižnici dozvolite djetetu da samo odluči koju knjigu želi posuditi. Na kraju možete pitati: „Što misliš o svojoj odluci?“, „Jesi zadovoljan/na njome?“, „Ako nisi, razmisli što još možeš raditi.“
- ❖ Naglasite da je važno donositi odluke i odabirati rješenja koja su u skladu s pravilima i vrijednostima pojedinoga konteksta (dom, škola, društvo općenito). Igrajući jednostavne igre u kojima postoje radnje i njihove posljedice, možete poraditi s djetetom na procjeni vremena, truda i troškova koje određena rješenja zahtijevaju i na prednostima i/ili nedostacima tih rješenja. Također je važno uzeti u obzir kako se svako pojedino rješenje slaže s najvažnijim pravilima i vrijednostima.
- ❖ Istaknite da je normalno susretati se s problemima. Svi mi gledamo stvari na drugačiji način i da bismo riješili svoje probleme, korisnije je stati i razmisliti prije nego što nešto poduzmemo, nego odmah okrivljavati sebe ili druge za ono što se događa.
- ❖ Pomozite djetetu da preusmjerava negativne misli vezane uz probleme i da bude pozitivnije. Neka gleda na probleme kao na priliku da nešto postigne, neka vjeruje da problemi imaju rješenje (optimizam), neka vjeruje u svoje sposobnosti rješavanja problema (samoefikasnost) i neka se upusti u rješavanje problema umjesto da ih izbjegava (djelotvornost).
- ❖ Vi pomažete djetetu da razmišlja i procjenjuje moguća rješenja problema kada mu postavljate puno pitanja. Na primjer, možete reći: „Pokušajmo smisliti neko kreativno rješenje!“, „Koja još rješenja možeš smisliti?“, „Što misliš da će se dogoditi?“, „Misliš li da je to pravo rješenje?“, „Kako se ti osjećaš u vezi s tim/Kako se drugi osjećaju?“.

Situacija iz života

Majka i njezina dva sina (8 i 4 godine) u dnevnom su boravku. Mlađi sin, Ivan, želi crvenu bojicu koju upravo koristi njegov stariji brat, Mihael. Ivan pokušava uzeti bojicu od Mihaela, koji inzistira da njemu treba ta bojica, pa Ivan počinje plakati.

Majka: Ivane, što se događa?

Ivan: Hoću crvenu bojicu, a Mihael mi je ne želi dati.

Majka: U redu, idemo razmisliti kako riješiti taj problem. Kakvo bismo rješenje mogli smisliti?

Ivan: Da, idemo razmisliti o tome.

Majka: Nisi riješio problem kada si pokušao uzeti bojicu iz bratove ruke. Zato probajmo smisliti druga rješenja, može?

Ivan: Da. Mogao bih odabrati drugu bojicu.

Majka: Bi li to bilo u redu za tebe? Možeš li se sjetiti još nekog rješenja?

Ivan: Mogao bih ga pitati da podijeli bojicu sa mnom. Ili mogu pričekati kad je on više ne bude koristio.

Majka: Što misliš, što će se dogoditi ako tako postupiš?

Ivan: Pa, na kraju će mi on dati bojicu.

Majka: Jako dobro, Ivane. Smislio si razna rješenja. Sada možeš odabrati koje je najbolje.

Ivan: Mogu ga zamoliti da podijeli bojicu sa mnom i mogu pričekati kad mu bojica više ne bude trebala.

Majka: Tako je! A što možeš raditi dok čekaš crvenu bojicu?

Ivan: Mogu bojiti nekom drugom bojom.

Majka: Da, tako je! Misliš li da je teško ili lako čekati?

Ivan: Lako.

Majka: Jako dobro, Ivane. Dobro si o tome razmislio. Pa hajde, učini to! Ne zaboravi da kad imaš problem; prvo *Stani i razmisli*, onda *Nađi rješenje* i na kraju *Primijeni ga!*

Aktivnost 1.



Zelda se želi igrati u šumi, no mama je ne pušta van. Što Zelda može učiniti? Upotrijebite sličice na ovoj stranici za izradu kolaža o Zeldi i prikažite različita rješenja Zeldina problema.

Rješenje A	Rješenje B	Rješenje C



Vaše je dijete donijelo kolaž kako bi s vama porazgovaralo o različitim rješenjima Zeldina problema. Zajedno razmislite o nekom problemu i više mogućih rješenja toga problema. Naglasite djetetu da je, kada uočimo problem, moguće smisliti više od samo jednoga rješenja. Pitajte dijete o čemu su razgovarali u školi/vrtiću u vezi sa Zeldinim problemom i koja su rješenja pronašli. Zatim, razgovarajte o nekom problemu koje je dijete imalo i o različitim rješenjima koje je moglo odabrati. Ne zaboravite istaknuti da prvo trebamo prepoznati problem, a onda razmisliti o raznim rješenjima za njega.

Otac govori petogodišnjem dječaku:

Sviđa mi se tvoj kolaž. Ispričaj mi o drugim rješenjima Zeldina problema koja ste ti i tvoji prijatelji pronašli. (Dijete odgovara.) U redu, sada sve odlično razumijem. Pokušajmo sada to isto s nekim drugim problemom. Pada li ti na pamet neka situacija ili problem o kojem bi htio razgovarati? (Ako da, pažljivo saslušajte svoje dijete. Ako mu ništa ne pada na pamet, vi predložite neki problem.) Sjećaš li se onog puta kad si htio ići k bratiću, no taj dan trebali smo te voditi liječniku na pregled? (Dijete odgovara.) Bio si jako tužan jer si se baš htio igrati s bratićem. Sjećaš li se kako smo to riješili? (Dijete odgovara.) Išao si k bratiću dan nakon liječničkoga pregleda. No vjerojatno su postojala i druga rješenja. Možeš li malo razmisliti o njima? (Dijete odgovara.) Da, drugo bi rješenje bilo da je bratić došao k tebi. Možeš li se sjetiti još jednog rješenja? (Dijete odgovara.) Da, tvoj bratić je mogao ići s tobom. I to je bila jedna od mogućnosti. Vidiš, nakon što utvrdimo koji je problem, možemo pokušati smisliti razna rješenja.

Aktivnost 2.

Razmislimo o tome

Prije nego što isprobamo jedno rješenje, važno je procijeniti njegove ishode, razmisliti hoće li ono riješiti problem ili ne te hoće li nam se ishod svidjeti.

TI I TVOJ PRIJATELJ VIDJELI STE DRUGOGA PRIJATELJA KAKO UZIMA NEŠTO ŠTO NIJE NJEGOVO	PRIJATELJ S KOJIM SE OBIČNO IGRAŠ VIŠE SE NE ŽELI IGRATI S TOBOM
PRIJATELJI TE NAGOVARAJU DA UČINIŠ NEŠTO NEPRIMJERENO, ŠTO NE ŽELIŠ UČINITI	NETKO TE VRIJEĐA
NETKO JE UZEO TVOJU LOTPU BEZ PITANJA	PRIJATELJ TE ZATRAŽIO DA NAPIŠEŠ NJEGOVU DOMAĆU ZADAĆU
SUSJED JE POTRGAO TVOJU IGRAČKU	NETKO SE RUGA TVOJEMU PRIJATELJU KOJI JE U KOLICIMA
ZABORAVIO/LA SI NAPISATI DOMAĆU ZADAĆU	ŽELIŠ GLEDATI TV, NO VRIJEME JE ZA SPAVANJE
DOBIO/LA SI POKLON KOJI TI SE NE SVIĐA	NAŠAO/LA SI NOVAC NA PODU UČIONICE

Vaše dijete ima nekoliko kartica s problemskim situacijama o kojima možete razgovarati. Zajedno razmislite o raznim rješenjima tih problema i pokušajte prepoznati koje rješenje bi odabrao pojedini član obitelji.

Ovom prilikom možete razgovarati o raznim rješenjima problema s kartica. Pokušajte prepoznati rješenja koja bi se svidjela članovima obitelji. Također, možete zamoliti dijete da vam kaže o kojim rješenjima su razgovarali u školi.

Primjer: Majka razgovara s osmogodišnjem sinom: *O nekim od ovih problema razgovarali ste u školi. Postoji li neki problem o kojem želiš razgovarati sa mnom? (Dijete odgovara.) Želiš li odabrati jedan? (Ako dijete ima ideju, razgovarajte o tom problemu. Ako ne odabere ništa, vi predložite neku problemsku situaciju s kartica.) Evo, ja ću odabrati ovaj problem: „Netko se ruga tvojemu prijatelju koji je u kolicima“. Mislim da mi trebamo paziti na svoje prijatelje, pomagati im i pružati podršku. U ovome slučaju, ako ništa ne kažemo, bili bismo tužni zbog toga što nismo ništa rekli. Jesi li ikada čuo onu izreku „Čini drugima ono što želiš da drugi čine tebi.“ Kad sam bila tvojih godina, imala sam prijatelja u kolicima. Sjećam se da je stalno bio sam na igralištu. Nije mogao igrati nogomet, no onda smo otkrili da je dobar u odbojci. Tako su sva djeca iz razreda počela više vježbati odbojku da se možemo svi zajedno igrati. Neki od nas su čak bili odabrani da igraju za školsku odbojkašku ekipu. Bilo je zabavno. Što ti misliš o tome? (Dijete odgovara.)*

Aktivnost 3.

Razmislimo o tome

Potaknite svoje dijete da vjeruje kako problemi imaju svoja rješenja, pa će ih uspjeti riješiti. Istaknite da tome moraju posvetiti vremena i truda, da bi uspjeli.

Problem je:

Koga se tiče:

Što možemo učiniti (razmislimo o kreativnim rješenjima):

Naš plan:

Zajedno s djetetom pokušajte odabrati probleme s kojima se suočavaju djeca ili obitelji, posebno one koje je teško riješiti i koji zahtijevaju vrijeme i trud, no na kraju ih je ipak moguće riješiti. Nekoliko njih zapišite na popis koji možete nasloviti *Teški problemi i kako smo ih riješili*.

Ovom prilikom možete razgovarati s djetetom o problemu pred kojim ste se našli (vi ili vaša obitelj), a čije rješenje je zahtijevalo puno truda i vremena. Nakon razgovora, napravite popis nekoliko teških problema.

Primjer: Otac razgovara s devetogodišnjom kćeri: Danas ćemo razgovarati o teškim problemima. Pokušajmo se sjetiti nekih problema za koje nam je trebalo dosta vremena i truda da ih riješimo. Padaju li ti na pamet neki? (Dijete odgovara.) Da, to bi mogao biti jedan. Kada si imala vodene kozice, a mama je bila trudna, bilo je teško i njoj i tebi jer niste mogle biti jedna uz drugu, niste se mogle ni grliti ni ljubiti. Trebalo je proći nekoliko dana dok tebi nije bilo bolje i tek si onda mogla zagrliti mamu. Ti si bila jako strpljiva i puna razumijevanja. Možeš li se sjetiti nekog drugog problema? (Dijete odgovara.) Tako je, to je još jedan primjer. Ono kad smo išli na plažu pa nam se pokvario auto. Bilo je jako vruće, a budući da smo baš prelazili most, nismo mogli ostaviti auto. Sjećaš li se kako smo riješili problem? (Dijete odgovara.) Nazvali smo vučnu službu da dođe po nas. Trebalo je dosta vremena da stigne. Osvježavali smo se vodom, puhali smo jedan drugome u lice i pjevali pjesme da bismo se zabavili. Bilo je teško, no na kraju smo riješili problem. Sada možemo zapisati te probleme na listić i napraviti popis teških problema koje smo svladali. (Dijete zapisuje probleme.) Možemo razmisliti o još takvih problema. Pada li ti na pamet koji?

PODTEMA 2. Osnaživanje i autonomija

Osnaživanje podrazumijeva vjeru u vlastite kompetencije i vjerovanje da je moguće postići ciljeve. Osnažene osobe osjećaju da imaju kontrolu nad situacijama koje su im važne i vjeruju da posjeduju vještine potrebne za postizanje željenih ciljeva. Autonomija je povezana sa sposobnošću osobe da djeluje samostalno i da ima određenu kontrolu nad okolinom u skladu sa svojim sklonostima, interesima, sposobnostima, pravima i odgovornostima.

Kako djeca rastu, tako stječu vještine koje ih čine osnaženijima i autonomnijima. To uključuje spoznaju o tome tko su i što im je važno, prepoznavanje uzroka i posljedica zahtjevnih situacija te načina kako ih savladati, razmišljanje o tome što će im se dogoditi u budućnosti, spoznaju da mogu ostvariti svoje namjere, spoznaju da mogu tražiti tuđu pomoć u ostvarivanju svojih ciljeva i znanje o tome kako se zauzeti za sebe i za svoja prava. U procesu osnaživanja i stjecanja autonomije djeca mogu postavljati pitanja poput: „Tko sam ja?“, „Što ja želim raditi?“, „Zašto sam ovdje?“, „Mogu li ja ovo?“, „Tko mi može pomoći u ovome?“, „Moram nastaviti dalje!“, „Koja su moja prava?“, „Kako se osjećam kad postupam prema drugima/sebi na ovaj način?“, „Koje su moje odgovornosti?“

SVAKODNEVNO

- ❖ Razgovarajte s djetetom o njegovim snagama, izazovima i sklonostima. Pitajte dijete što voli, a što ne, koje su njegove sposobnosti i snage. Takvi razgovori mogu pomoći djetetu da postane svjesnije svojih osobnih sklonosti, sposobnosti, snaga i želja.
- ❖ Upamtite – da bi netko mogao odlučiti što želi raditi ili što mu se najviše sviđa, taj prvo treba isprobati razne stvari. Pomozite djetetu da prepozna što voli raditi, što ga usređuje, što mu je najvažnije, što zamišlja da će raditi u budućnosti. Ako smatrate prikladnim, pružite primjere iz svojega života.
- ❖ Kao roditelj možete doprinijeti razvoju osjećaja samoefikasnosti i autonomije vašeg djeteta, čak i kada ono doživljava teškoće i neuspjehe. Ako vaše dijete prolazi kroz zahtjevnu situaciju, budite uz njega, pomozite mu da spozna svoje snage, pokažite mu kako možemo učiti i ustrajati kada smo suočeni s preprekama.
- ❖ Kada hvalite dijete zbog truda koji ulaže, pomažete mu da bude motiviranije i da napreduje prema većoj razini autonomije.
- ❖ Ispričajte djetetu o nekoj prepriki koju ste morali savladati jer tako poučavate dijete primjerima iz vlastitoga iskustva.
- ❖ Poznavanje prava i odgovornosti roditelja i pozivanje na njih prvi je korak kojim pomažete djetetu da razvija vještine samozastupanja. Pružite djetetu mogućnost izbora i prilike da se zauzme za sebe; neka na primjer opiše što više voli, naruči svoju hranu u restoranu, samo zatraži kad mu nešto treba.
- ❖ Pomozite djetetu da dobro promisli o određenoj situaciji pitajući: „Što želiš da se

dogodi?“, „Što misliš, što ćeš prvo učiniti?“, „Je li to prava stvar koju možeš učiniti?“, „Smatraš li da imaš pravo/odgovornost da...?“.

PONEKAD

- ❖ Omogućite djetetu da poveća svoje znanje o tome tko je on/a, što mu/joj je važno i kako može utjecati na ljude oko sebe i na svijet u kojem živimo. Možete zadati djetetu neke obaveze u vašem domu poput održavanja sobe čistom i pospremanja igračkica na mjesto, brige o ljubimcu, volontiranja u zajednici, pridruživanja nekom klubu ili dobrotvornoj organizaciji.
- ❖ Potičite dijete da dok ste na tržnici kuša proizvode koje nikada prije nije kušalo ili da kuša novu hranu kad god se za to ukaže prilika. Kada se igra u parku, ohrabrite dijete da pozove na igranje neko dijete koje ne poznaje.
- ❖ Kako biste povećali djetetovu samosvijest, zajednički provedeno vrijeme iskoristite najbolje što možete i pomozite mu da otkrije nove stvari o sebi, kao što su njegove snage, sklonosti, ciljevi, snovi, interesi, prava i odgovornosti.
- ❖ Za vrijeme obiteljskoga ručka, prisutni mogu razgovarati o tome kako su odabrali svoje zanimanje. To će pomoći djetetu da razmisli o sadašnjim i budućim ulogama i da zamisli što želi biti kad odraste.
- ❖ Tijekom vikenda ili praznika, zajedno s djetetom učinite nešto čime doprinosite životu druge osobe. Možete pokloniti odjeću ili igračke nekoj organizaciji, sudjelovati u volonterskom čišćenju plaže ili šume, posjetiti dom za starije i nemoćne i nekome pokloniti crtež koje je izradilo vaše dijete.
- ❖ Dajte djetetu priliku da samo isplanira koliko će vremena provesti radeći zadaću, a koliko igrajući se. Tako će dijete lakše stvarati planove i dobiti osjećaj da može ostvariti svoje namjere i postizati ciljeve.
- ❖ Izradite poster o temi *Konvencije o pravima djeteta* (postoje verzije za ispis koje možete iskoristiti). Svaki vikend razgovarajte s djetetom o jednom od prava iz Konvencije i pitajte ga što misli o tome. Pitajte dijete zna li za neku situaciju u kojoj je nekom uskraćeno njegovo pravo te što možete zajedno poduzeti kako bi se zauzeli za prava te osobe. Zajedno napišite pismo gradskoj upravi o nekom problemu u vašoj ulici. Na ovaj način poučavate dijete kako se zalagati za svoja prava i asertivno zauzimati za njih.

Situacija iz života

Otac je u parku sa sedmogodišnjom kćeri. Odjednom, ona pada s bicikla i govori: „Odustajem! Ne mogu ja to. Ne želim više ni pokušavati!“.

Otac: Razumijem da ti je to sada teško, ali ako se nastaviš truditi i vježbati, uz moje savjete, postići ćeš svoj cilj! Naučit ćeš voziti bicikl. Ne možemo odustati samo zato što je teško ili zato što se bojimo da ćemo pasti. Ako prevladamo svoj strah od neuspjeha, veće su nam šanse da ostvarimo svoje želje! Ja znam da ti to možeš, pokušajmo ponovno.

Kćer: Ali umorna sam od padanja, i teško je!

Otac: U redu, ja ću ti pomoći! Bit ću pokraj tebe, pa onda više nećeš padati.

Kćer: Dobro.

Otac: Što ti je najteže? Što ti je najlakše?

Kćer: Najlakše je voziti po ravnoj cesti, ali je zato jako teško koristiti kočnice i zaustaviti bicikl a da ne padnem.

Otac: Što možeš učiniti ovoga puta? Što će ti pomoći?

Kćer: Da ne idem brzo... Valjda...

Otac: Slažem se s tobom. Idemo ponovno pokušati. Znaš, ako ponovno pokušaš, ako se više trudiš, vjerojatno ćeš i uspjeti!

Nakon ovoga razgovora, djevojčica pristaje ponovno pokušati. Na kraju dana uspjela je koristiti kočnice a da ne padne.

Otac: Vidiš, nastavila si se truditi i postigla si svoj cilj. Čestitam! To se događa kada si uporna – onda uspiješ svladati prepreke koje se nalaze pred tobom!

Na ovaj način pomoći ćete djetetu da shvati kako je važno razumjeti uzroke prepreka i izazova i načine na koje ih možemo savladati. Dijete će uvidjeti da može postići ciljeve ako planira i razmišlja o posljedicama prije nego što išta poduzme, da mu drugi mogu pomoći u ostvarivanju ciljeva, da može surađivati s drugima kako bi postiglo svoj cilj te da treba vjerovati da može postići svoj cilj, čak i kada je suočeno s preprekama.

Aktivnost 1.

Nacrtaj što ti je važno





Potaknite dijete da nacрта nešto što mu/joj je važno. Na primjer, nešto što voli raditi ili nešto zbog čega se dobro osjeća.



Vaše je dijete nacrtalo nešto što smatra važnim. Razgovarajte s djetetom o crtežu, pitajte što on predstavlja i zašto mu/joj je to važno.

Primjer: Majka razgovara s petogodišnjom kćeri: *Jako mi je lijep tvoj crtež. Prikazuje nešto što ti smatraš posebnim. Možeš li mi reći zašto je to tebi važno?* (Dijete odgovara.) *Hoćeš li razmisliti i o drugim stvarima koje su ti važne? Na primjer, nešto što voliš raditi.* (Dijete odgovara.) *A nešto što bi voljela imati?* (Dijete odgovara. Razgovarajte o stvarima koje dijete voli, što voli jesti, koja mu je omiljena boja, pjesma, igra, itd.) *Zanimljivo je da voliš zelenu boju. To je i moja omiljena boja. To je jedna od naših sličnosti. Kad sam bila tvojih godina, voljela sam boraviti u vrtu i igrati se s našim psom koji se zvao Rufus. U vrtu sam se uvijek osjećala sretno. Sada, stvarno volim čitati. Volim kad idemo na plažu. Volim more i toplinu sunca.* Pokušajte, dok slušate svoje dijete, ne suditi o njegovom načinu razmišljanja jer tako dijete osjeća da ima vašu podršku. Pokušajte podržati djetetove ideje i istaknite činjenicu da se djetetov ukus i sklonosti mogu razlikovati od vaših.

Aktivnost 2.

Što želim postići/učiniti		Tko mi može pomoći
	→	
	→	
	→	
	→	
	→	
	→	
	→	
	→	
	→	
	→	
	→	
	→	
	→	
	→	

Pomozite svom djetetu da doda neke stvari na popis „Što želim postići/učiniti“ i „Tko mi može pomoći“. Razgovarajte s djetetom o tome što bi ono željelo učiniti i o drugim stvarima koje može učiniti uz tuđu pomoć.

Primjer: Otac razgovara sa sedmogodišnjim sinom: *Razmišljao si o različitim stvarima koje možeš. Jako dobro! Znam da postoji još puno toga što ti sam možeš, kao i ono što možeš uz tuđu pomoć (na primjer, uz moju ili sestrinu pomoć). Razmislimo sada o onome što možeš sam učiniti. Znam da možeš jako lijepo posložiti svoje igračke i također pomažeš u postavljanju stola. To su primjeri kako ti pomažeš našoj obitelji. Jedna stvar koju pokušavaš postići je da budeš dobar košarkaš. Sada kada više vježbaš, puno ti bolje ide. A za to dobivaš tuđu pomoć – pomaže ti tvoj brat. Slično je i sa zalijevanjem biljaka, to radimo zajedno. No ja znam da ćeš uskoro to raditi sam. A to je zato što rasteš, sve više toga učiš što možeš raditi sam, i to je jako dobro. Što ti još pada na pamet? (Dijete odgovara.)*

Aktivnost 3.

Uvažavanje različitosti

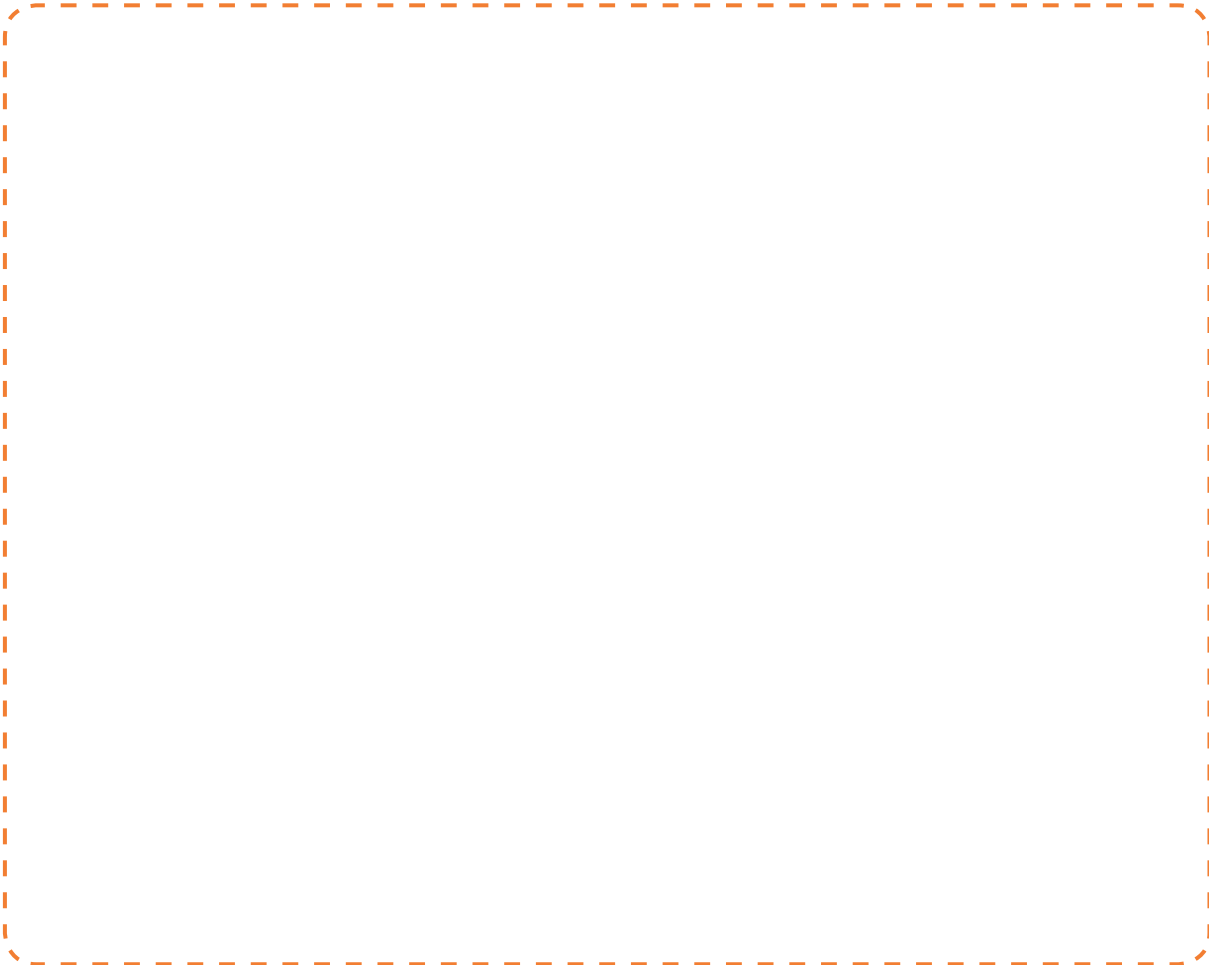
„Svima nam je zajedničko što smo ljudi, ali svi izgledamo različito. Koža, kosa i oči mogu biti raznih boja. Veličina i oblici naših lica i tijela su različiti. Najnevjerojatnije od svega, otisci prstiju svake osobe razlikuju se od svih ostalih otisaka. Među milijardama ljudi, svatko je od nas jedinstven.“



Kako uvažavati različitosti

- Nemojte se rugati osobama koje su na bilo koji način drugačije od vas. Prihvatite da je svatko poseban na svoj način.
- Govorite samo lijepe stvari o drugima.
- Idućega puta kada vas roditelji povedu u restoran, kušajte jelo neke druge kulture.
- Ponašajte se prema svakome koga upoznate onako kako biste htjeli da se oni ponašaju prema vama.
- Upamtite – samo zato što je netko u kolicima, ne znači da je bolestan. Mnogo je ljudi u kolicima zdravo i snažno.
- Ako vam se netko ruga ili vas zlostavlja, recite to odrasloj osobi u koju imate povjerenja. Pokažite da imate samopouzdanja tako što ćete ignorirati osobu koja vas zlostavlja i maknuti se od nje.
- U redu je zamoliti osobe koje imaju govorne poteškoće da ponove što su rekle ako ih niste isprva razumjeli.
- Pitajte različite ljude za njihovo mišljenje o određenoj stvari. Poštujte njihova mišljenja.
- Ne morate govoriti glasno kada razgovarate s osobama koje imaju problema s vidom. One čuju jednako dobro kao i vi.
- Ako imate nadarenoga prijatelja, cijenite njegovo znanje i pokušajte naučiti nešto zanimljivo od njega.
- Pozovite prijatelje s invaliditetom da vam se pridruže u posebnim prilikama ili u nekim svakodnevnim aktivnostima.
- Ponašajte se prema svakoj osobi kao prema pojedincu koji ima svoje snage, ideje i mišljenja, a ne samo kao da je dio neke grupe ili kategorije.

Prikažite crtežom jedan savjet o uvažavanju različitosti



Zajedno s djetetom razmislite o različitostima te o prihvaćanju i podršci koje su potrebne ranjivim skupinama.

Razgovarajte s djetetom o različitosti na primjer, kako su ljudi u vašoj zajednici, ulici ili zgradi međusobno slični ili različiti i kako je različitost pozitivna, a ne negativna stvar. Također možete razgovarati o tome što se može učiniti za prihvaćanje onih koji su ugroženiji.

Primjer: Otac govori desetogodišnjem sinu: *Danas možemo razgovarati o različitostima i sličnostima. Sviđa mi se tvoj crtež. Prikazao si važan savjet o uvažavanju različitosti. Blizu nas žive ljudi koji su iz drugih zemalja. Na primjer, naši su susjedi s trećega kata iz Rusije. Možemo razmisliti kako im pokazati da su nam simpatični. Ne poznaju mnogo ljudi jer su došli ovdje tek prije pola godine i ne znaju naš jezik, pa je teško komunicirati s njima. Što ti misliš, što bismo mogli učiniti? (Dijete odgovara) Možemo ih pozvati na večeru. Dobro je poznavati svoje susjede. Oni mogu nešto naučiti uz nas, a i mi možemo naučiti nešto od njih. Pada li ti na pamet netko iz tvoje škole tko je u nepovoljnijem položaju i kome je teže nego tebi ili ostalima? Želiš li razgovarati o tome? Što možeš učiniti kako bi ga bolje upoznao ili mu pomogao?*

SAŽETAK

- ❖ Svakako radite s djetetom na zadacima za rad kod kuće kako biste popratili RESCUR aktivnosti povezane s ovom temom.
- ❖ Pomažite djetetu da svlada izazovne situacije koristeći tri glavna koraka u postupku rješavanja problema: (1) stani i razmisli, (2) nađi rješenje, (3) primijeni ga.
- ❖ Potičite dijete da donosi odluke u svakodnevnim aktivnostima.
- ❖ Dozvolite djetetu da sudjeluje u donošenju odluka vezanih uz dom: steći će dojam da doprinosi nečemu i tako će osjećati odgovornost za svoje odluke.
- ❖ Pomozite djetetu da shvati da svaka odluka ima svoje rezultate i posljedice.
- ❖ Pomozite djetetu da odredi tko je, što voli i što ga zanima; potičite dijete da govori o tome tko je on/a, što mu/joj je važno i kako može doprinijeti u obitelji, među vršnjacima...
- ❖ Razgovarajte s djetetom o tome što će biti kad odraste, razmotrite sadašnje i buduće uloge i zamislite njegovo buduće zanimanje.
- ❖ Pomozite djetetu da određuje svoje ciljeve i načine na koje ih može ostvariti, čak i kad postoje poteškoće.
- ❖ Pomozite djetetu da postane svjesnije tuđih potreba, posebice potreba ranjivijih skupina.
- ❖ Vježbajte s djetetom kako se zauzeti za sebe i za druge osobe.
- ❖ Informirajte sebe i svoje dijete o ljudskim i dječjim pravima i odgovornostima.

TEMA 5. Izgradnja osobne snage

Izgradnja osobne snage ključna je za mentalno zdravlje i otpornost djece i mladih, posebice onih koji se tijekom svojega razvoja suočavaju s teškoćama ili izazovima. Tijekom razvoja kontinuirano izgrađujemo vlastiti identitet i prilagođavamo ga u odnosu na nove situacije, norme i životne uloge koje dolaze s odrastanjem (na primjer, uloga učenika koji kreće u školu, uloga starije sestre, uloga prijatelja u školi). Za razvoj otpornosti važno je unaprjeđivati svoje jake strane i prednosti, odnosno razvijati osobne snage koje doprinose mentalnom zdravlju i dobrobiti.

Tema *Izgradnja osobne snage* bliska je ostalim temama kurikula budući da nužno uključuje komunikaciju, pozitivno mišljenje i samoodređenje. Izgradnja osobne snage može se smatrati svojevrsnim „utvrđivanjem“ odnosno jačanjem i nadogradnjom vještina prikazanim u prethodnim temama. U ovome priručniku naglasak je stavljen na dva aspekta izgradnje osobne snage, odnosno razvoja jakih strana: pozitivno samopoimanje i samopouzdanje te korištenje jakih strana u akademskom i društvenom okruženju.

PODTEMA 1. Pozitivno samopoimanje i samopouzdanje

Pojam o sebi može se opisati kao skup znanja i vjerovanja o sebi te vlastitoj vrijednosti. Drugim riječima, to je mentalna slika samoga sebe. Na primjer, pojam o sebi može uključivati vjerovanja kao što su „Ja sam ležerna“, „Lijepo pjevam“ ili „Ja sam marljiv“. Važno je istaknuti da pojam o sebi nije ograničen određenim trenutkom, nije važno samo kakva je osoba sada, nego i kakva je bila i kakva može postati što djelomično objašnjava zašto je pojam o sebi važan i za buduća postignuća. Pojam o sebi može se primjenjivati na niz područja: na primjer, društveno područje (socijalne vještine i odnosi s drugima), tjelesno područje (izgled, zdravlje, tjelesno stanje, cjelokupna pojava), akademsko područje (školska kompetentnost i postignuća). Također je važno istaknuti kako ono što znamo o sebi ujedno i vrednujemo, odnosno procjenjujemo vlastite sposobnosti i karakteristike u odnosu na druge. Ta uvjerenja o vlastitoj vrijednosti nazivaju se samopoštovanjem, a razvijeno samopoštovanje svakako je jedna od karakteristika otpornih pojedinaca. Kada je riječ o djeci predškolske dobi, treba istaknuti da su njihove procjene vlastita samopoštovanja relativno visoke i sasvim je uobičajeno da dijete predškolske dobi ima tendenciju precjenjivanja vlastitih sposobnosti te da ih još uvijek ne sagledava sasvim realistično. No, s napretkom u spoznajnom razvoju, ali i polaskom u školu djeca se sve više uspoređuju s drugom djecom, počinju realističnije sagledavati svoje jače i slabije strane te razvijaju jasniju sliku o tome kakva jesu i kakva bi željela biti. Ovdje treba spomenuti i da se to kako osoba vidi sebe (*stvarno ja*) može razlikovati od onoga kakva osoba želi biti (*idealno ja*). Naravno, što osoba procjenjuje da je bliža svojem *idealnom ja*, to je u povoljnijoj poziciji, no ono što je ključno za zdrav rast i razvoj jest da bi pojam o sebi u konačnici trebao biti realističan.

SVAKODNEVNO

- ❖ Pokušavajte što više poticati jake strane svojega djeteta kroz razgovor o njima.
- ❖ Kada razgovarate s djetetom, obavezno uvažite djetetove ideje. Možda se ne slažete s onim što dijete govori, no ipak ga saslušajte. Važno je da dijete osjeća da je vama kao roditelju važno što ono govori i da vam je ono važno. To će pomoći djetetu da razvija pozitivan pojam o sebi i samopoštovanje.
- ❖ Također je važno da budete svjesni i svojih jakih strana te da govorite o njima. Na primjer: „Znam da sam prilično strpljiva, mogu dugo čekati nečiji odgovor, i znam da moje kolege jako cijene tu osobinu. Što misliš, što tvoji prijatelji cijene kod tebe?“
- ❖ Kada govorite pozitivne stvari o svojem djetetu ili ističete njegove snage, budite što određeniji i pokušajte govoriti o djetetovim djelima. Nečije ponašanje moguće je promijeniti, no puno je teže utjecati na to kakav je netko (na njegove osobine). Zato bi se dijete moglo osjećati nesigurno ako komentirate njegove osobine, moglo bi se zabrinuti da neće uvijek moći biti inteligentno. Umjesto da kažete „Tako si pametan“, možete reći „Drago mi je što marljivo radiš svoje zadatke, to ti se vraća u dobrim ocjenama.“ Umjesto da kažete „Ti si dobra prijateljica“, možete reći „Cijenim što si dobra prema svojim prijateljima“ ili „Izgleda mi kao da stvarno slušaš što ti prijatelji govore, sviđa mi se to.“ Na ovaj način pomažete djetetu da izgradi pozitivan pojam o sebi. Kada komentirate stvari u kojima djeca mogu napredovati ili biti bolja, zapravo im pomažete da se razvijaju na pozitivan način.
- ❖ Kako biste osigurali da vaše dijete stvori pozitivnu sliku o sebi koja je ujedno i realistična te da razvije samopoštovanje, važno je ne pretjerivati, već komentirati ono što zaista i primjećujete, ono što vam se sviđa i na što ste ponosni. Budite im uzor, komentirajte na što ste ponosni i što volite na sebi ili drugim članovima obitelji, a zatim pitajte dijete što ono voli na sebi. Zapamtite da trebate komentirati ponašanje, a ne osobine/karakteristike pojedinca.

PONEKAD

- ❖ Razgovarajte o tome kako razni članovi obitelji doživljavaju sebe pozitivno ili kakvu sliku o sebi imaju vaši rođaci ili prijatelji. Po mogućnosti, koristite primjere u kojima su ideje tih osoba u skladu sa stvarnošću. Na primjer, vaša teta uvijek pokušava gledati na stvari s pozitivne strane. Jučer je imala nezgodu i ozlijedila je stopalo, pa će morati ostati kod kuće tjedan dana. Na to je rekla: „Svako zlo za neko dobro, sada imam više vremena završiti džemper koji pletem.“ Ili „Moja prijateljica Ana stručnjakinja je za jezike i moram priznati da se divim njezinim vještinama, ona tečno govori četiri strana jezika.“
- ❖ Pokušajte pokazati kako prošlost i sadašnjost oblikuju budućnost. Na primjer, otac je rekao kćeri da je kad je bio mali jako volio učiti o pticama, pa sada kao odrasla osoba mnogo toga zna o njima i još uvijek ga zanimaju. Pokazao je svojoj kćeri kako je prošlost doprinijela njegovu razvoju te da ona utječe i na njegovu budućnost.
- ❖ Kažite djetetu s kojim ste se poteškoćama susretali u prošlosti i kako ste ih savladali. Tako će

dijete uvidjeti da uvijek postoji nada i da je moguće savladati teškoće.

- ❖ Svakako slijedite RESCUR aktivnosti povezane s ovom temom. Vaše će dijete donijeti kući prijedloge aktivnosti, a rad na njima dobar je način da potičete djetetov pozitivan pojam o sebi i samopoštovanje. Slijedi nekoliko primjera aktivnosti za rad kod kuće i prijedloga (kosim slovima) kako razgovarati ili raditi s djetetom na njima. Naravno, postoje i drugi načini kako obraditi aktivnosti za rad kod kuće; ovo su samo prijedlozi.

Situacija iz života

Otac i njegova šestogodišnja kći Ana sjede u parku i gledaju ptice.

Otac: Gle, tamo je jedan crvendać, slušaj kako pjeva!

Ana: Da, čujem ga. Kako znaš da je to crvendać?

Otac: Kad sam bio tvojih godina, stvarno su me zanimale ptice. Puno godina sam proveo čitajući o njima i puno sam naučio. Još uvijek volim učiti o pticama. Danas sam prilično ponosan na svoje znanje, znam imenovati vrste i često znam prepoznati o kojoj se ptici radi samo po njezinu cvrkutu. Volio bih ići u strane zemlje da ondje naučim o drugim pticama. O čemu bi ti htjela znati više i biti ponosna?

Ana: I ja bih htjela znati o pticama i prepoznavati njihov pjev.

Otac: To zvuči super, ja ću ti pomoći savjetima kamo da gledaš i što da čitaš i slušaš. Znam da možeš biti jako marljiva kad te nešto zanima, pa sam siguran da ćeš naučiti puno o pticama. Moći ćeš biti ponosna na svoje znanje o njima.

Aktivnost 1.

Izražavanje osjećaja

Razgovarajte s djetetom o tome kako je ono izražavalo svoje osjećaje dok je bilo mlađe i kako mislite da će ih izražavati kada bude bilo starije. Zapišite djetetove odgovore.

Možete razgovarati s djetetom o tome kako je izražavalo svoje osjećaje kad je bilo mlađe, a kako ste vi izražavali svoje osjećaje dok ste bili mlađi i kako ih izražavate sada.

Primjer: Majka razgovara s petogodišnjim sinom: *Kad si bio mali, plakanjem si nam pokazivao da nisi sretan. Sada možeš izraziti riječima mnoge svoje osjećaje i stvarno volim kad to i napraviš, čak i kad si ljut na mene. Ponekad plačeš kad se ozlijediš, no ipak nam možeš reći što se dogodilo, što nisi mogao kad si bio mali. Dok sam ja bila tinejdžerica, bilo mi je jako teško izraziti osjećaje, samo sam lupala vratima kad bih se naljutila ili bih se zatvorila u sobu kad sam bila tužna. Imali smo tada mačku i često sam razgovarala s njom kad sam bila uznemirena. Još uvijek mi je ponekad teško izraziti riječima svoje osjećaje. Ti ćeš u tome biti bolji od mene. Ja učim gledajući tebe. Mislim da će ti izražavanje osjećaja ići puno bolje nego meni kada odrasteš, a to će ti pomoći da se snađeš u svakojakim situacijama. A sada, što da napišemo na ovaj listić?*

Aktivnost 2.

Kada budem imao/la 20 godina

Potaknite dijete da malo mašta o tome što bi želio/željela postići kad odraste i što bi mu/joj u tome moglo pomoći. Neka upiše svoje ideje u za to predviđen prostor.



Kada budem imao/la 20 godina, htio/htjela bih _____.

Moje kvalitete koje će mi u tome pomoći _____.

Razgovarajte s djetetom o sljedećim pitanjima: kakve ste snove/nade imali kad ste bili mali, jesu li se neki od njih (skoro) ostvarili, što je doprinijelo ili spriječilo da se vaši snovi ostvare, znate li nekoga tko se nalazio u vrlo zahtjevnoj situaciji (osoba s invaliditetom, izbjeglica, učenik koji je imao poteškoće u školi itd.) što je toj osobi pomoglo da postigne svoje ciljeve.

Majka govori sedmogodišnjoj kćeri: *Kad sam bila mala, stvarno sam htjela biti pjevačica, a osim toga, san mi je bio i imati psa. Nisam postala pjevačica, ali i dalje volim pjevati, kao što, čini mi se, i sama znaš. Iako nisam postala pjevačica, učlanila sam se u zbor te i dalje volim pjevati u zboru. Tamo sam našla puno prijatelja, na čemu sam zahvalna. Ispada da mi pjevanje nije donijelo slavu, ali mi je donijelo druge važne stvari u životu.*

No, psa sam imala. Trebalo je dosta vremena, no na kraju sam dobila psića, njemačkog ovčara. Morala sam raditi neke kućanske poslove kako bih dokazala da mogu biti odgovorna. Trebalo mi je pet godina da dobijem psa jer su moji roditelji htjeli da budem dovoljno velika da se mogu brinuti o njemu. Možeš zamisliti koliko sam bila sretna kada je pas napokon stigao u našu kuću. Nazvala sam ga Pahuljica jer mu je krzno bilo tako mekano.

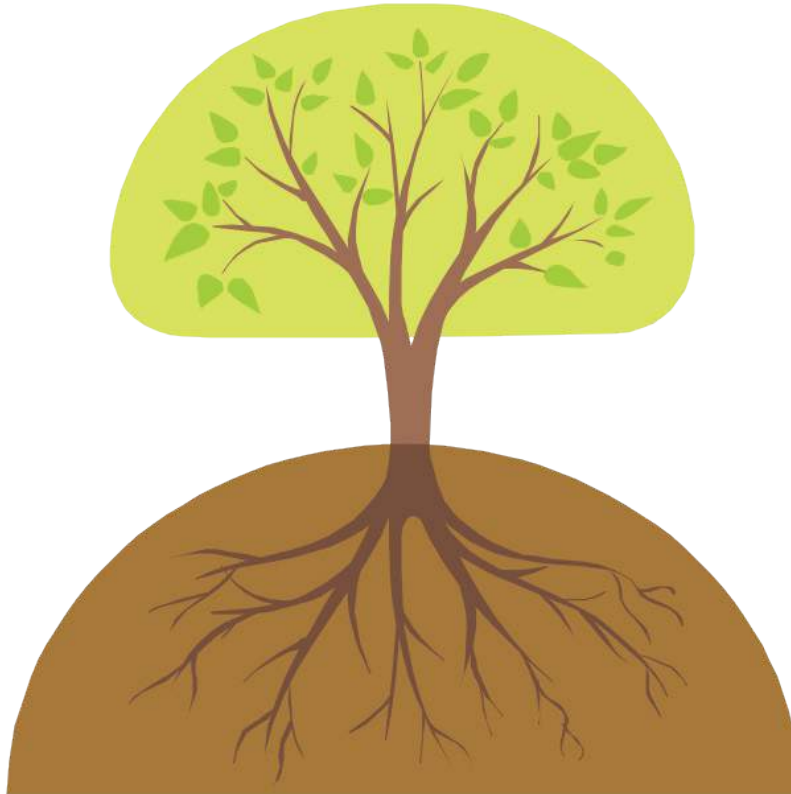
Vidim koji su tvoji snovi o budućnosti i mislim da imaš kvalitete da ih i ostvariš. Ima još jedna kvaliteta koja bi, po mojem mišljenju, trebala biti na tvom popisu: ti znaš prihvatiti tuđi savjet. Pažljivo poslušaj savjet, potom neko vrijeme razmišljaj o njemu, i ako se slažeš s time, ti ćeš i napraviti što ti je druga osoba savjetovala. Baš se divim toj tvojoj osobini!

Ovdje nas pitaju o osobama koje se nalaze u vrlo zahtjevnim situacijama. Zapravo, tvoj djed je bio izbjeglica. Bio je iz jako siromašne obitelji i još je u njegovoj zemlji trajao rat. Bio je jako zahvalan na dobivenoj prilici da napravi nešto od svojega života, no nije mu bilo lako. Do kraja života uvijek mu je nedostajala domovina i obitelj. Većina rođaka je poginula u ratu, pa ni nije mogao komunicirati s rođacima. Također mu je bilo teško naviknuti se na različite običaje ove zemlje, no na kraju je uspio, a neke je istinski prihvatio. Kad je stigao ovdje, našao je u jednom restoranu posao kao perač suđa, a navečer je učio. Nakon dosta godina, postao je računovođa i pronašao posao kao računovođa. Na poslu je upoznao tvoju baku i oni su se vjenčali i dobili četvero djece. Nije ih htio razmaziti pa su sva djeca morala raditi za ono što su htjela. To je razlog zašto sam i ja morala raditi da bih mogla imati psa. Danas sam zahvalna na tome kako su me odgojili, no kad sam bila mlađa, ponekad sam mislila da moj otac zahtijeva previše od mene.

Poznaješ li ti nekoga tko se nalazi u jako zahtjevnoj situaciji? (Dijete odgovara.) Koji su to izazovi? (Dijete odgovara.) Imaš li ideja što bi ta osoba mogla poduzeti da ostvari svoje ciljeve?

Aktivnost 3.

Stablo



Razgovarajte s djetetom o vašoj obitelji, njezinoj prošlosti, sadašnjosti i budućnosti. Također razgovarajte o tome jeste li se ikada našli u nekoj vrlo ranjivoj poziciji. Što vam je tada pomoglo?

Otac razgovara s osmogodišnjim sinom: *Ovo je zanimljiv zadatak. Mislim da ćemo započeti s pitanjem o tome što ti znaš o prošlosti i sadašnjosti naše obitelji. (Dijete odgovara.) A što misliš o našoj budućnosti? (Dijete odgovara.) Sada ću ti reći nešto o našoj prošlosti što ti ne znaš. Dok se još nisi rodio, ja i tvoja majka jako smo željeli djecu, pa smo bili jako sretni kad je mama ostala trudna. Nažalost, mama je izgubila prvu bebu i to je bilo jako teško razdoblje za nas. Mama je bila jako tužna i zabrinuta, a i ja sam bio zabrinut, najviše zbog njezina duševnoga stanja. Na kraju sam je zamolio da mi dozvoli da potražim neku pomoć. Pristala je i mi smo neko vrijeme odlazili jednom psihologu. Ti sastanci s njim stvarno su nam pomogli, i meni i mami, i ja sam naučio da ne treba oklijevati tražiti pomoć kada je teško. Od tada, ja uvijek pitam za pomoć kada nešto ne mogu sam. Ima li trenutaka kada bi tebi trebala nečija pomoć? (Dijete odgovara.) Znaš li koga možeš tražiti za pomoć ili kamo otići? (Dijete odgovara.) Znaš, nekada ne želiš razgovarati o problemima koje imaš s roditeljima. Znaš li kome se možeš obratiti u tome slučaju? (Dijete odgovara.)*

Pogledajmo ovo stablo i razmislimo o prošlosti, sadašnjosti i budućnosti. Baš se veselim što ću raditi ovaj zadatak s tobom. Ti uvijek tako pažljivo slušaš i postavljaš pitanja da bi saznao više i pravo je zadovoljstvo razgovarati s tobom o ovome.

PODTEMA 2. Korištenje jakih strana u akademskom i društvenom okruženju

Pozitivna slika o sebi kod djece, pogotovo ako ju roditelji i odgojitelji/učitelji potiču, može imati pozitivan utjecaj na djetetove socijalne i akademske kompetencije, što uključuje i osjećaj školske kompetentnosti te školska postignuća. Treba uzeti u obzir da je pojam o sebi (a ne samo sposobnosti ili talenti) jedna od odrednica akademskog uspjeha, i zato je važno da učitelji i roditelji potiču pozitivan ali i realističan pojam o sebi kod djece. S druge strane, socijalne interakcije su iznimno važan dio života – djeca se svakodnevno kreću u različitim društvenim okruženjima (škola, vršnjaci, obitelj, slobodne aktivnosti i sl.), pri čemu su socijalne kompetencije nužne za uspješno funkcioniranje u različitim okruženjima. Društveni odnosi snažno utječu na fizičko i mentalno zdravlje, a kroz socijalnu interakciju djeca dobivaju osjećaj vrijednosti, pripadanja i privrženosti. Stoga je za razvoj otpornosti mlade osobe bitno poticati vještine koje pomažu razvoj socijalnih kompetencija.

SVAKODNEVNO

- ❖ Svakako govorite o djetetovim jakim stranama, kako u području socijalnih vještina, tako i u akademskom području. Pripazite da govorite o ponašanju, a ne o osobinama (iz istih razloga navedenih ranije). Na primjer, možete komentirati djetetovu domaću zadaću ili govoriti o djetetu kao učeniku opet imajući na umu ono što dijete radi, a ne djetetove osobine. Možete reći da cijenite što dijete piše zadaću jer znate da će ga to u budućnosti dovesti do uspjeha, isplatit će se djetetova predanost učenju koja se vidi po tome što piše zadaće.
- ❖ Pružite djetetu pozitivnu povratnu informaciju o vještinama koje posjeduje kao prijatelj. Na primjer, „Stvarno mi se sviđa koliko si velikodušna prema svojim prijateljima, često s njima dijeliš ono što imaš, mislim da je to odlika dobre prijateljice.“
- ❖ Socijalne kompetencije i uspješno funkcioniranje u različitim socijalnim interakcijama važni su i za akademski uspjeh. Kada pomažete djetetu da stvara pozitivan pojam o sebi kao učeniku i kao prijatelju, potpomažete djetetov pozitivan razvoj. Uključenost u različite pozitivne socijalne interakcije djetetu pruža osjećaj pripadanja i privrženosti. Zbog toga pružite djetetu podršku u razvoju socijalnih kompetencija. To možete činiti svakoga dana sitnim postupcima. U RESCUR priručniku pronaći ćete aktivnosti za rad kod kuće i one vam mogu pomoći da razmislite koje vještine možete poticati tijekom dana ili tjedna.

PONEKAD

- ❖ Od rane dobi razgovarajte s djetetom o tome što ga zanima i čemu to može voditi. „Vidim da te zanimaju ptice, taj će ti interes pružiti mnogo lijepih doživljaja. Otkrit ćeš da će ti to biti uzbudljivo do kraja života.“ Ako vam dijete kaže da želi postati profesionalni nogometaš, nemojte odbaciti tu ideju govoreći: „To ti je neostvarivi san.“ Umjesto toga, razgovarajte što

je sve potrebno da bi se to postiglo: vježba, prehrana itd. Također, razgovarajte o važnosti školskoga uspjeha jer u konačnici čak i nogometaši će trebati zanimanje kad se prestanu baviti nogometom.

- ❖ Pokažite zanimanje za djetetove interese i podržavajte dijete u razvoju tih interesa. Pomozite djetetu da postavi ciljeve: što god dijete želi, shvatite to ozbiljno i pomozite mu u tome. Ako kaže da želi biti slavni pjevač, pitajte što sve treba da bi se to postalo i razgovarajte o tome kako bi se to moglo ostvariti.
- ❖ Potičite dijete da u slobodno vrijeme sudjeluje u raznim aktivnostima. Saznajte što ga zanima i pokušajte pomoći ili da postavi ciljeve ili da uistinu poduzme nešto oko toga što želi raditi.

Situacija iz života

Majka gleda televiziju sa svojim osmogodišnjim sinom. Gledaju program u kojem mladi plešu. Sin: O, i ja bih htio tako plesati.

Majka: Znači htio bi biti plesač?

Sin: Da.

Majka: Kakav plesač bi htio biti?

Sin: Htio bih plesati nešto moderno poput hip hopa ili tome slično.

Majka: Znaš li gdje možeš naučiti plesati?

Sin: Ne, ali možda mogu to saznati.

Majka: Kako bi ti to saznao?

Sin: Potražio bih na internetu.

Majka: To je dobra ideja. Kada pogledaš, javi mi, možda ti mogu pomoći da otkriješ put kako ostvariti taj cilj.

Sin: Može.

U ovome primjeru majka je poslušala svojega sina i pružila mu podršku u onome što je on htio, ali nije ništa učinila umjesto njega. Ako je stvarno zainteresiran, on će se vratiti majci kada pronađe informacije i dobit će njezinu podršku. Važno je pokazati djetetu da vjerujete u njegove sposobnosti.

Radeći aktivnosti kod kuće podupirete pozitivan razvoj djeteta i izgradnju njegovih jakih strana. Niže su navedena tri primjera aktivnosti za rad kod kuće iz RESCUR priručnika za odgojitelje/učitelje. Uz svaki primjer nalaze se i mogući prijedlozi kako kao roditelj možete poticati djetetove jake strane u akademskome i socijalnome okruženju. Prijedlozi kako obraditi aktivnost kod kuće napisani su u kurzivu.

Aktivnost 1.

Moja obitelj, naše snage

Što mi se sviđa u mojoj obitelji?

Prvo razgovarajte s djetetom o tome kako je ispunilo radni listić. Potaknite dijete da se sjeti još nekoliko stvari i uvažite što god dijete napiše.

Pitajte dijete što smatra da vi i drugi članovi obitelji volite kod vaše obitelji. Pokušajte ne ispravljati dijete i govoriti da nešto nije točno. Umjesto toga, pružite podršku i pokažite zanimanje za ono što dijete želi reći.

Možete iznijeti svoje mišljenje o toj temi i ako dijete želi, pitati ostale članove obitelji što se njima sviđa. Dozvolite djetetu da samo odluči što će se zapisati na listić.

Također, možete u prazan okvir na ovom listiću nalijepiti fotografiju vaše obitelji ili nacrtati simbol vaše obitelji.

Aktivnost 2.

Što bih htio/htjela da drugi kažu o meni?

Htio/Htjela bih da drugi kažu da _____.

Što mogu poduzeti da se to ostvari _____.



Pročitajte što je vaše dijete upisalo u radni listić i razgovarajte s djetetom o tome. Svakako pokažite svoju podršku komentirajući: „O, to je važno!“ ili „ Da, u potpunosti se slažem s tim.“ Zatim razgovarajte o tome što dijete može poduzeti kako bi ostvarilo svoje želje. Nakon razgovora s djetetom slobodno dodajte i druge stvari.

Prvo razgovarajte o djetetovim prijedlozima, a onda ga zamolite da se sjeti još nekih načina. Predložite dvije ili više stvari koje vaše dijete može poduzeti. Neka dijete odluči što bi htjelo dodati na listić.

Svakako pokažite svoju podršku i svaki dan pitajte dijete kako napreduje. Kada i vi i dijete osjetite da je postigao/la što je htio/htjela, proslavite to radeći nešto što dijete voli (na primjer, igrajući neku igru).

Aktivnost 3.

Moj cilj

Kratka vizualizacija (zamišljanje) ostvarenoga cilja u smislu kako izgledam, što radim i kako se osjećam jer sam ostvario svoj cilj:

Što za ostvarenje svojega cilja mogu učiniti:

Sutra

Idućega tjedna

Idućega mjeseca

Sredstva koja posjedujem i koja se nalaze oko mene, koja će mi pomoći da ostvarim svoj cilj. Ljudi koji mi mogu pomoći:

Pogledajte koji je cilj vašeg djeteta i razmislite kako mu možete pomoći da ga ostvari. Izrazite i svoju podršku riječima: „To zvuči jako zanimljivo!“ ili „Baš mi se sviđa taj cilj“. Prođite s djetetom kroz različite korake i postavljajte pitanja kako biste pokazali svoj interes. Posvetite određeno vrijeme svakoj rubrici. Neka vam dijete opiše kako je razmišljalo dok je popunjavalo listić. Pitajte dijete za mišljenje o tome kako mu vi možete pomoći u ostvarivanju ciljeva. Mogu li pomoći i drugi članovi obitelji? Potom dajte nekoliko prijedloga o tome kako možete pomoći. Dozvolite djetetu da odluči kakvu pomoć od vas želi. I vi biste mogli postaviti neki svoj cilj i dozvoliti djetetu da vas provede kroz korake ili biste mogli, kao obitelj, postaviti cilj i slijediti gore navedene korake. Svakako proslavite kada dijete ili vi kao obitelj ostvarite ciljeve.

SAŽETAK

- ❖ Pokušajte što više podržavati jake strane svojega djeteta tako što ćete govoriti o njima.
- ❖ Budite svjesni vlastitih jakih strana i razgovarajte o njima sa svojim djetetom.
- ❖ Kada govorite pozitivne stvari o svojem djetetu ili kada ukazujete na njegove snage, budite što određeniji i pokušajte govoriti o djetetovom ponašanju.
- ❖ Nemojte pretjerivati nego govorite o onome što zaista i primjećujete, što vam se sviđa i na što ste ponosni.
- ❖ Budite uzor djetetu, opišite na što ste ponosni i što volite na sebi ili na drugim članovima obitelji.
- ❖ Pričajte o tome kako drugi članovi obitelji doživljavaju sebe na pozitivan način ili opišite pozitivnu sliku koju o sebi imaju vaši rođaci ili prijatelji.
- ❖ Objasnite da prošlost i sadašnjost oblikuju budućnost dajući konkretne primjere iz vlastita i iz djetetova iskustva.
- ❖ Opišite poteškoće koje ste imali i kako ste ih savladali; na taj ćete način pokazati djetetu da uvijek postoji nada i da je teškoće moguće savladati.
- ❖ Komentirajte jake strane svojega djeteta, kako socijalne tako i akademske.
- ❖ Pružite djetetu pozitivne informacije o vještinama koje posjeduje kao prijatelj/ica.
- ❖ Pružite djetetu podršku u razvijanju vještina potrebnih za uspješnu socijalnu interakciju.
- ❖ U ranoj dobi počnite razgovarati s djetetom o tome što ga zanima i čemu bi njegovi interesi mogli voditi.
- ❖ Pokažite zanimanje za interese svojega djeteta i podržite ga u razvijanju istih. Također, pomozite djetetu da postavlja ciljeve.
- ❖ Potičite svoje dijete da u slobodno vrijeme sudjeluje u raznim aktivnostima.

TEMA 6. Pretvaranje izazova u prilike

Životna je činjenica da se nedaće događaju svima, pa tako i djeci. Kako djeca odrastaju, nedaće se javljaju u obliku svakodnevne „gnjavaže“ poput loše ocjene na testu, ili svađe s vršnjacima, ili kao značajan situacijski ili razvojni stresor (diskriminacija, odbacivanje, sukobi). Kada pokazuju hrabrost i ustrajnost unatoč neuspjehu i preprekama, djeca pretvaraju izazove u prilike što im pomaže u svladavanju prepreka i ostvarivanju ciljeva u situacijama u kojima bi se drugi obeshrabrili. Cilj je ove teme pomoći djeci da usvoje različite načine gledanja na dnevne stresore, životne nedaće, gubitke, promjene i druge prepreke. Umjesto da na takve situacije gledaju kao na prijeteće čimbenike koji sprečavaju bilo kakav pozitivan ishod, djeca ih mogu doživljavati kao izazov koji treba savladati. Djeca mogu naučiti kako izazove i nedaće pretvoriti u nešto pozitivno, usprkos pratećim bolnim psihološkim stanjima.

Sposobnost pretvaranja izazova u prilike nije urođena - svako dijete može je naučiti i usvojiti. I vi možete poučiti svoje dijete i pomoći mu da razvije životnu filozofiju koja potpomaže razvoj otpornosti te da aktivno preoblikuje i pretvori razvojne izazove ili životne nedaće u prilike za rast. Na taj će način dijete usvojiti načine pozitivnoga suočavanja koje odlikuju hrabrost, optimizam i ustrajnost. Zdravo samopoštovanje, unutarnji lokus kontrole (vjerovanje da ono što im se događa najviše ovisi o njima samima, a ne o nekim vanjskim čimbenicima), vjera u sebe, usredotočenost na svoje snage i pozitivno mišljenje važne su vještine koje će povećati sposobnost vašeg djeteta da bolna negativna iskustva pretvori u prilike koje donose pozitivne ishode. Uloga roditelja jest da razvija i njeguje sve te sastavnice i pouči dijete kako gledati na nedaće u svakodnevnome životu kao na priliku za rast i učenje novih načina rješavanja problema te kako razviti nove emocionalne i socijalne vještine za suočavanje s neugodnim iskustvima i situacijama da bismo bili sretniji i produktivniji.

PODTEMA 1. Suočavanje s nedaćama, gubitkom i promjenom

Hrabrost i ustrajnost usprkos neuspjehu i preprekama vrline su koje se temelje na vjerovanju da je moguće savladati prepreke i očekivati pozitivne ishode. Hoćemo li ustrajati u nekoj aktivnosti ne ovisi samo o našim prethodnim doživljajima uspjeha i neuspjeha u sličnim situacijama nego i o načinu na koji tumačimo uzroke svojih teškoća. Ovisi dakle, o tome imamo li pesimističan ili optimističan stav u odnosu na dobre i loše događaje. Optimisti očekuju da će nam se u životu dogoditi više dobrih nego loših stvari. Kad se suoče s teškoćama ne odustaju od svojih ciljeva. S neugodnim stanjima u kojima se nađu zbog teškoća djelotvorno se suočavaju i stoga obično uspijevaju. Brže prihvaćaju realnost i aktivno se suočavaju s problemom. Važno je da kao roditelj znate da se hrabri, ustrajni i optimistični ne rađamo. Takvi postajemo zahvaljujući ranim iskustvima o vlastitoj samoeфикаsnosti (koliko smo uspješno i aktivno savladavali prve prepreke u ostvarivanju ciljeva) i roditeljskim porukama o tome

zašto nam se nešto loše dogodilo. Hrabrost unatoč nedaćama koje mogu biti privremene (na primjer, neuspjeh u ostvarivanju ciljeva) ili trajne (invaliditet, bolest) i ustrajnost (neodustajanje) neke su od osobina koje omogućuju djeci da iz izazova i nedaća stvore priliku za rast.

Nedaće. U svakodnevnome životu, kao roditelj, trebate pomagati svojem djetetu da pronađe smisao u nedaćama ili životnim zaprekama, kao i u stresu koji ih prati, zato što je ta strategija važna sastavnica djetetove otpornosti. To je bit preoblikovanja negativnoga iskustva u potencijalno korisnu situaciju u kojoj dijete može naučiti nešto o sebi, o drugima ili o životu općenito. Roditelji bi trebali usmjeriti svoje riječi i djela na pomaganje djeci da nauče uvidjeti dobre strane teških situacija i da razvijaju pozitivne osobine kao što su hrabrost, optimizam i ustrajnost, umjesto da samo budu usredotočena na negativne učinke poteškoća.

Kada dođu nedaće

- ❖ Potičite svoje dijete da opisuje i izražava svoje emocije i misli vezane uz nedaće ili teškoće i izazove. Korisno je uvesti dnevnu rutinu (za vrijeme večere ili dok se obitelj kod kuće opušta) kada će svi članovi obitelji izvijestiti ostale o nekom važnom događaju tijekom dana. Roditelji trebaju djetetu biti uzor u izražavanju vlastitih misli i emocija vezanih uz ugodne i neugodne događaje toga dana. Ovom rutinom dodatno je naglašena važnost i poželjnost dijeljenja emocija i misli unutar obiteljskoga kruga, odnosno kruga djetetu bliskih osoba. Roditelj može reći: „*Danas sam doživio nešto što me rastužilo, razočaralo, naljutilo,...*“ ili „*Danas sam se suočila s teškom situacijom (preprekom, problemom)*“.
- ❖ Kada dijete izražava svoje osjećaje i misli, vi se kao roditelj trebate osvrnuti na djetetovu spremnost da to učini. Na primjer, možete reći: „*Drago mi je što si sa mnom podijelila svoje osjećaje (i misli) i što si mi se povjerila u teškoj situaciji koja te snašla.*“
- ❖ Bez kritiziranja uvažite i prihvatite emocije koje je dijete izrazilo. Takvim ponašanjem pokazujete empatiju i dokazujete da roditelj može prihvatiti djetetovo stajalište. Osim toga, bezuvjetnim prihvaćanjem djetetovih emocija o nekoj teškoj situaciji zadobivate povjerenje i poštovanje svojega djeteta te ga potičete na iskren razgovor o neugodnim emocijama. Ako je neka emocija (na primjer, ljutnja) izražena na neprimjeren način, uslijedit će razgovor u kojem ćete istražiti koji su alternativni načini izražavanja emocija kao što je ljutnja.
- ❖ Dok razgovarate s djetetom, pokušajte u potpunosti razumjeti tešku situaciju s kojom se ono susreće, bez osuđivanja, iznosite svoje mišljenje ili upute. To djetetu pomaže da bolje razumije situaciju, i da utvrdi svoje osjećaje o toj situaciji. Možete reći: „*Možeš li mi reći što se točno dogodilo kad si se našao u toj situaciji? Reci mi potanko što se sve dogodilo uoči samog događaja? Možeš li točno opisati što su druga djeca tada učinila?*“.
- ❖ Usvojite jedan ili nekoliko pozitivnih slogana kao što su „*Teška vremena ne traju zauvijek – čvrsti klinici ih pobjeđuju!*“ Tako ćete pomoći djetetu da usvoji stav koji potiče otpornost te ga osnažiti za suočavanje s teškim situacijama. Ponavljajte slogan često i u raznim prilikama kako biste ga usadili duboko u djetetov um. Recitirajte pjesmice naučene u vrtiću/školi s temom otpornosti, hrabrosti i ustrajnosti (na primjer, pjesma o suncu koje se pojavljuje kad prestane kiša). Podsjetite svoje dijete da koristi pozitivan samogovor za osnaživanje i

da se usredotoči na pozitivnu stranu svake situacije. Tako dijete vježba aktivno suočavanje s teškoćama i korištenje te strategije za pronalazak snage i ustrajnosti da se i dalje bori s izazovima i preprekama u vrtiću ili školi i obiteljskome životu.

- ❖ Pričajte svom djetetu priče u kojima osobe, svakodnevni junaci ili vi sami, unatoč teškoćama, pokazuju hrabrost, ustrajnost i optimizam. Važno je da dijete bude inspirirano tim osobama, a ne da se osjeća inferiorno u usporedbi s njima. Na isti način možete iskoristiti i aktualne događaje. Djeca koja su pokazala hrabrost, optimizam i ustrajnost mogu biti vrlo snažni uzori drugoj djeci. Čitanje dječjih knjiga ili gledanje filmova o hrabrosti, ustrajnosti i optimizmu također može pomoći vašem djetetu da razvija stav koji potiče otpornost (na primjer, *Invictus*, film o životu Nelsona Mandele).
- ❖ Pokušajte pomoći svom djetetu da uvidi vrijednost neugodnoga iskustva i prepozna ga kao način da nauči nešto o sebi, drugima ili životu općenito. Ta teška situacija može biti važan trenutak za dijete da se razvije i sazrije, unatoč tome što su prisutne neugodne emocije kao što su razočaranje, ljutnja i osjećaj nepravde.
- ❖ Potičite dijete kada je u teškoj situaciji da osmisli mogući plan djelovanja kako bi riješilo svoj problem. Prikažite problem kao zagonetku koju treba riješiti i potičite dijete da smisli moguća rješenja. Ovakav pristup ima osnažujuću poruku da dijete može nešto poduzeti kako bi problem riješilo.

Gubitak. Svaka odrasla osoba reagira na gubitak drugačije, a isto je i s djecom. Jako mala djeca mogu shvaćati gubitak, kao što je smrt, na ograničeni način. Može im biti teško razumjeti što uzrokuje smrt, nekada vjeruju da su sama uzrokovala nečiju smrt razmišljajući o njoj ili vjeruju da se smrt može poništiti. Manja djeca još uvijek jako ovise o svojim roditeljima/skrbnicima, pa ih može brinuti tko će skrbiti o njima ako izgube voljene osobe. Školarci počinju shvaćati da je smrt konačna. Ipak, kada umre netko koga poznaju, mogu osjetiti strah da će se to dogoditi ljudima koje oni vole.

Što sve djeca mogu osjećati kada doživljavaju gubitak?

strah	tuga
ljutnja	krivnja
usamljenost	prepuštanje
zbunjenost	šok
briga	tjeskoba

Kako se sve djeca mogu ponašati kada doživljavaju gubitak?

plač	poremećaji spavanja
regresivno ponašanje, tj. vraćanje na ona ponašanja koja su bila tipična za mlađu dob	skrivanje osjećaja
pitanja o tome što se dogodilo	promjene u školskome uspjehu
povlačenje	izazivajuća ponašanja: svađa, agresija...

Kako se još djeca mogu ponašati kada doživljavaju gubitak, a odraslima je to nerazumljivo?

ponašanje 'kao da se ništa nije dogodilo'	ljutnja na umrlu osobu
separacijske poteškoće, tj. strah od odvajanja od bliskih osoba	osjećaj da je umrla osoba još uvijek ovdje
osjećaj krivnje i/ili okrivljavanje odrasle osobe	stalno postavljanje pitanja koja se tiču smrti i umrle osobe

Vrijedi napomenuti da smrt voljene osobe nije jedino što smatramo gubitkom. Djeca doživljaju osjećaj gubitka i kada...

- ... se roditelji rastavljaju ili razvode
- ... napuštaju svoj dom/zemlju i sele se na drugo mjesto
- ... se dragi prijatelj seli u drugu zemlju
- ... uquine kućni ljubimac
- ... netko koga poznaju postane invalid na primjer, u nesreći ili zbog bolesti izgubi ud
- ... je netko u obitelji ili samo dijete ozbiljno ili smrtno bolestan.

Kada se dogodi gubitak

- ❖ Kada se dogodi smrtni slučaj u obitelji i dijete i odrasli imaju osjećaj da je svemu kraj. Zato je važno da nastavite sa svakodnevnim rutinama koliko je to god moguće. Kada se dogode velike promjene, kao što je smrt, rutine i rituali pomažu djeci da se osjećaju sigurno. Također je dobra ideja reći odgojiteljima ili učiteljima vašeg djeteta što se dogodilo, tako da odgojitelji/učitelji i vršnjaci imaju razumijevanja za djetetove potrebe u toj situaciji te da mu pruže dodatnu podršku.
- ❖ Budite spremni odgovoriti na pitanja vašeg djeteta o smrti ili o tome što se dogodilo. Budite izravni i iskreni. Ne govorite stvari poput „Ujak Martin je zaspao zauvijek“ ili „Ujak Martin je otišao“ jer tada dijete može dobiti dojam da će ponovno vidjeti voljenu osobu ili se može bojati kada ono samo ili neki drugi član obitelji ode na spavanje. Bilo bi bolje izostaviti određene detalje o tome kako je netko umro, pogotovo ako su djeca još mala. Važno je i sljedeće:
 - Imenujte osjećaje svojega djeteta i umirite ga da je to što osjeća uobičajeno za proces tugovanja. Objasnite da je normalno osjećati tugu, ljutnju, zabrinutost i puno misliti na osobu koja je umrla. Dozvolite djetetu da tuguje na svoj način. Budite svjesni da svi, čak i odrasli, tuguju na različite načine i dajte to na znanje djetetu ako je potrebno. Uključite dijete u obrede, nemojte ga isključivati iz njih. Omogućite mu da se oprost od voljene osobe na način koji njemu odgovara.
 - Razgovarajte s djetetom o svim promjenama koje su se dogodile nakon gubitka. To

može pomoći djetetu da shvati da se uspjelo prilagoditi gubitku i da može nastaviti dalje živjeti. Čitajte knjige o gubitku kako biste pomogli djetetu da shvati da su njegovi osjećaji uobičajeni i da ga potaknete na razgovor o načinima suočavanja s gubitkom. Potaknite dijete da izražava emocije i drugim sredstvima, kroz umjetnost, glumu, sport.

- Ne zaboravite – svako djetetovo ponašanje, držanje tijela, crtež, san ili emocionalna reakcija brižnom su roditelju znakovi koji mogu ukazivati na djetetovo stanje, a ne znakovi za ukazivanje na posljedice.
 - Pokažite svoju vlastitu tugu i žalost kada to smatrate prikladnim. Na primjer, možete reći nešto poput: „Jako mi nedostaje tata. Kad osjećam tugu, imam potrebu plakati ili razgovarati s prijateljicom.“ Nemojte skrivati svoje osjećaje i pokažite djetetu da je žalovanje normalan proces. Omogućite i sebi proces tugovanja. Tek kada i sami imate podršku, možete pružiti podršku svojem djetetu u njegovom procesu tugovanja.
 - Kad je dijete spremno, potaknite ga da se prisjeti što je izgubilo tako da izradi kolaž, crtež, album fotografija ili uspomena. To će pomoći djetetu da oda počast posebnim uspomena na osobu koju je izgubilo. Potaknite dijete da izražava emocije i drugim sredstvima, kroz umjetnost, glumu, sport. Ako je djetetu stvarno teško prihvatiti gubitak, razmislite o tome da razgovara sa stručnjakom, na primjer, školskim psihologom ili se vi posavjetujte s vrtičkim psihologom (ako je dijete predškolske dobi).
- ❖ Ako je djetetov prijatelj izgubio voljenu osobu, recite djetetu da je važno da sada bude pravi prijatelj i da nastavi raditi uobičajene stvari sa svojim prijateljem. Sport, druženje u kući prijatelja i igre pomažu djeci da nastave sa svojim svakodnevnim rutinama i pružaju im osjećaj podrške.

Promjena. Različite životne promjene vezane uz okruženje u kojem živimo, osobe koje nas okružuju ili nas same, iako su dio uobičajenoga životnog ciklusa, zahtijevaju određenu razinu prilagodbe. Uspješno suočavanje s tranzicijom i životnim promjenama omogućuje djetetu da uči i razvija se na nekoliko razina. U svom životu djeca će se naći pred mnogo važnih promjena i tranzicija, razni su konteksti učenja, društvene grupe, uloge i očekivanja s kojima će se svaki pojedinac tijekom odrastanja susresti. Sve to može nekoj djeci djelovati zastrašujuće i negativno utjecati na njihov osjećaj osobnoga identiteta i samopoštovanja. Promjene koje se događaju izvan obitelji (prijelaz iz vrtića u osnovnu školu), selidba te promjene u obitelji (dolazak maloga brata ili sestre) mogu utjecati na djetetov razvoj.

Potpora tijekom prijelaznoga razdoblja

- ❖ Polazak u vrtić i školu važna je prekretnica u djetetovu razvoju. To je najčešće prvo djetetovo izdvajanje iz obitelji i, koliko god na početku bilo teško, u pravilu se dijete nakon otprilike pet tjedana stalnoga boravka u vrtiću prilagodi na odvajanje od roditelja i novo okruženje. Odgojitelji su toga svjesni i mogu vam dati niz savjeta kako djetetu olakšati odvajanje od vas i kako mu pomoći da upozna nepoznato (drugu djecu, odgojitelje, prostor u vrtiću). Danas je sasvim uobičajeno da neko vrijeme boravite u skupini zajedno s djetetom. Zajedno s djetetom možete pregledati gdje se što nalazi (igračke, bojice, papirnate maramice), kako izgleda prostor za toaletu. Također je prihvatljivo da dijete u razdoblju prilagodbe u vrtić

donosi svoj važni tzv. "prijelazni objekt" (neku igračku, svoju gazu, dekicu, dudu i sl.) Vaš je zadatak srdačno i s povjerenjem razgovarati s odgojiteljima svojega djeteta i drugim odraslim osobama u vrtiću. Tada će im se i vaše dijete obraćati s više povjerenja. Imajte na umu da su roditelji koji nemaju dilema oko toga je li vrtić za dijete dobro mjesto puno uspješniji u pružanju potpore djetetu da se prilagodi na boravak u vrtiću. Redovito navečer razgovarajte o tome tko će sutra doći po dijete u vrtić i kada (odmah nakon ručka, odmah nakon spavanja, kada pojede užinu...). Dogovoreno svakako poštujujte jer će to biti dodatni izvor djetetova osjećaja sigurnosti, osobito u razdoblju prilagodbe.

- ❖ Prijelaz iz vrtića u osnovnu školu može biti težak i zato što u školi "nema vremena" za sve potencijalne teškoće kojima obiluje razdoblje prilagodbe na novo okruženje i zahtjeve u svladavanju školskoga programa. Poticati pozitivan doživljaj škole možete na mnoge načine:
 - Razgovarajte s djetetom o promjeni koja će uslijediti, opisujući mu, korak po korak, sve što bi se moglo događati.
 - Osigurajte dovoljno vremena da se vaše dijete upozna sa svim aspektima nove okoline kao što su prijevoz do i od škole, školski pribor i raspored, itd.
 - Vrlo je važno da dijete ima prijatelja u ovoj novoj avanturi, podsjetite dijete da će lako steći nove prijatelje ako se ponaša susretljivo i ljubazno prema drugima, ohrabrujte dijete da upozna nove prijatelje, ako kreće u novu školu.
 - Razgovarajte sa školskim osobljem i s učiteljima o tome kako zajedno možete djetetu olakšati ovu promjenu.

Situacija iz života - nedaće

Osmogodišnjak Goran uzrujan i ljut stigao je kući iz škole.

Majka: Gorane, vidim da se nešto dogodilo u školi. Hoćeš li mi reći što je bilo?

Goran: Ne, ne želim razgovarati o tome.

Majka: U redu. Možda ćeš kasnije htjeti.

Nakon nekoliko sati majka pristupa Goranu.

Majka: Jasno mi je da si imao težak dan u školi. I meni se to često događa. Danas sam na primjer imala grozan sastanak sa šefom zato što nisam dovršila svoje izvještaje na vrijeme. Hoćeš li mi reći što se tebi dogodilo?

Goran: Dobio sam 3 na testu iz čitanja. Jučer sam puno učio, a opet sam dobio lošu ocjenu. Više neću učiti. Nema razloga da i dalje učim.

Majka: Stvarno razumijem tvoje razočaranje. Često se događa da naš trud ne urodi baš najboljim plodom. Idemo malo razmisliti o tvojoj situaciji. Što si mogao drugačije napraviti u pripremi za test?

Goran: Ne znam. Bilo je puno poglavlja koja sam trebao pročitati, a neke dijelove zapravo i nisam razumio.

Majka: Razumijem. Misliš li da će biti bolje ako idući put počneš učiti ranije nego jednu noć prije testa?

Goran: Možda...

Majka: Misliš li da bi bilo korisno da ti tata, ja ili netko drugi pomognu da shvatiš sadržaj koji ti je možda težak?

Goran: Da, to bi bilo dobro. Ponekad mislim da sam baš glup.

Majka (preobličujući situaciju): Nisi glup i ja imam dokaz koliko si pametan. Također, sjećam se kako si bio odlučan kad si htio postati dio školske košarkaške ekipe. Idemo smisliti što možeš drugačije učiniti da se pripremiš za test.

Situacija iz života - gubitak

Majka: Daniel, znaš da je u zadnje vrijeme Stankov tata jako bolestan. Čak smo ga jednom išli posjetiti u bolnicu, sjećaš se?

Daniel: Da, napravili smo mu čestitku da brzo ozdravi i odnijeli smo mu cvijeće. Je li se nešto dogodilo?

Majka: Danas me nazvala Stankova mama i rekla mi je da je Stankov tata umro. Bio je već jako dugo bolestan. Mnogi se ljudi razbole, no onda većina i ozdravi i nakon toga dugo živi. Jako mi je žao zbog toga.

Daniel: Što će sada biti sa Stankom?

Majka: Stanko ima druge ljude koji ga vole i koji se brinu o njemu, poput njegove majke, bake, ujaka. Oni će se sada brinuti o njemu kada više nema njegovog tate. Drugi ljudi iz obitelji brinu se o djeci kada netko u obitelji umre. Želim da znaš da smo ja i tata tu za tebe i da ćemo ti pomoći ako si tužan zbog Stanka ili ako imaš pitanja.

Daniel: Pitam se kako se Stanko sad osjeća...

Majka: Djeca mogu osjećati razne stvari kada netko iz obitelji umre. Mogu biti jako tužna, uplašena, ljuta, zabrinuta... to su sve normalni osjećaji s kojima se moramo nositi kada netko umre.

Daniel: Ok. Mogu li mu poslati dopisnicu?

Majka: Da, naravno. Idi po svoje bojice, a ja ti mogu pomoći da napišeš posebnu poruku za Stanka.

Daniel: Ali mogu li učiniti još nešto da se on osjeća bolje?

Majka: Najvažnija stvar koju sada možeš učiniti jest da i dalje budeš Stankov prijatelj, kao što si bio i do sada. Stanku će pomoći da se družite kao i do sada, igrajući nogomet i hokej.

Situacija iz života - promjena

Polazak u školu uključuje i novu učiteljicu.

Otac: Kako je danas bilo u školi?

Dijete: Ne znam.

Otac: Izgledaš pomalo zabrinuto. Što se dogodilo?

Dijete: Pusti me na miru! Želim nazad u vrtić!

Otac: Ali zašto, što se dogodilo?

Dijete: Ne sviđa mi se učiteljica. Stalno više.

Otac: Stvarno?

Dijete: Da, cijelo vrijeme nešto priča, a mi stalno moramo sjediti na svojim mjestima.

Otac: Pa si se ti malo uplašio jer je učiteljica vikala.

Dijete: Da, nije baš ljubazna.

Otac: Pa te malo bilo strah.

Dijete: Da, i moramo pisati i raditi puno teških stvari.

Otac: Bio si nemiran jer si morao raditi teške stvari i nisi bio siguran hoćeš li ih znati napraviti.

Dijete i otac nastavljaju razgovarati. Otac potiče dijete da kaže što ga sve brine u vezi sa školom. Zatim otac počinje predlagati načine kako se dijete može nositi s novom situacijom.

Otac: Malo si zabrinut zbog odlaska u školu jer učiteljica puno više i nije baš ljubazna, moraš puno pisati i imaš malo vremena za igru. Radiš nove i teške stvari koje prije nisi radio u vrtiću.

Dijete: Da, zato želim nazad u vrtić!

Otac: U redu, idemo prvo razgovarati o tome što možeš učiniti u vezi s učiteljicom. Misliš li da je učiteljica ljuta na tebe ili da puno više zato što vas je puno u razredu i nije vas baš lako smiriti?

Dijete: Ne znam, možda više jer nismo baš tihi...

Otac: Ali kada više, više li baš na tebe ili gleda u tebe?

Dijete: Ne, više na sve.

Otac: Znači, ona više na čitav razred da budete tiho. A više li cijelo vrijeme?

Dijete: Ne, više samo kada neka djeca nisu tiho.

Otac: A razgovara li učiteljica nekad lijepo s tobom?

Dijete: Da, kad sam odgovorio na jedno pitanje, onda je bila ljubazna. A kad sam završio zadatak, bila je jako sretna i rekla je da sam ja dobar dječak.

Otac: Znači, završio si zadatak i učiteljica te pohvalila.

Dijete: Da, i rekla je da imam jako lijep rukopis.

Otac: A misliš li da možeš zamoliti učiteljicu za pomoć kad ti nešto bude teško? Što misliš, što će učiteljica tada učiniti? Misliš li da će vikati na tebe ili će ti pomoći? Više li ona kad je djeca zamole za pomoć?

Dijete: Mislim da ne više, mislim da pomaže... siguran sam da pomaže.

Ovo je primjer jedne uobičajene situacije s kojom se djeca suočavaju kada krenu u školu. Važno je prepoznati njihove poteškoće i emocionalne potrebe.

Aktivnost 1.

U
O
H

<http://blogs.reuters.com/photographers-blog/2013/11/25/risking-life-for-school-again/>

Posjetite gore navedenu stranicu sa svojim djetetom i raspravite o kakvim se teškoćama djeca sa slika susreću svaki dan. Zatim raspravite gdje se u svakom slučaju vidi **UOH** (ustrajnost, optimizam, hrabrost) i dajte vlastite primjere. Ako kod kuće nemate računalo, pokušajte pogledati stranicu u lokalnoj knjižnici. Ukoliko nemate Internet možete koristiti sljedeći primjer:

Otac desetogodišnjem sinu: *Dok sam studirao, imao sam jednu veliku želju. Htio sam studirati u inozemstvu kako bih postao učitelj djece s teškoćama u razvoju. Moji roditelji nisu imali novca da mi plate studij u inozemstvu, no ja sam vjerovao da mora postojati način da ostvarim svoj san. Vjerovao sam da ću naći način da si omogućim studiranje. Stalno sam razgovarao s ljudima i tražio načine kako dobiti stipendiju. Nakon mjeseci i mjeseci potrage, otkrio sam da postoji zaklada koja određenom broju studenata daje stipendije za studij u inozemstvu. Kad sam to čuo, pomislio sam da je to moja prilika da ostvarim svoj san. No postojala je jedna poteškoća. Da bih dobio stipendiju, trebao sam prikupiti veliki broj bodova na testu iz engleskog jezika. Konkurencija za tu stipendiju bila je jako velika. No marljivo sam učio, često misleći na svoj cilj što mi je davalo hrabrosti da nastavim dalje, nadajući se najboljem. Konačno, dobio sam stipendiju i došao sam na odličan fakultet gdje sam učio kako postati učitelj djece s teškoćama u razvoju.*

Aktivnost 2.

Kako mi oni mogu pomoći?

Pitajte dijete što voljene osobe mogu učiniti kako bi mu pokazale da ga vole i podržavaju dok ono prolazi kroz teško razdoblje (npr. zbog smrti, razdvajanja). Neka dijete nacrtá u ovaj okvir što voljena osoba može učiniti.

Mala djeca jako su ovisna o svojim skrbnicima/roditeljima i skrbi koju im pružaju te bi mogla biti zabrinuta da se nitko neće brinuti o njima ako netko napusti obitelj ili umre. Stoga je ova aktivnost dobra prilika da razgovarate s djetetom o podršci koju ima u okolini i o tome kakvu podršku dijete treba od osobe koja se brine o njemu. Počnite tako da djetetu ispričate svoja iskustva i kažete mu kako vi od drugih tražite podršku i što vam od njih treba. Možete djetetu ispričati o gubicima koje ste doživjeli kao dijete i što vam je pomoglo da prebrodite ta teška razdoblja. Potom zamolite dijete da navede sve osobe iz svoje okoline koje mu mogu pružiti podršku i pomoć u teškim trenucima. Potaknite dijete da uzme u obzir i osobe koje ne pripadaju vašoj užoj obitelji, kao što su odgojitelji/učitelji, bliski obiteljski prijatelji ili članovi šire obitelji. Pitajte dijete kako te osobe mogu pomoći u teškim trenucima. Također zamolite dijete da vam kaže na koji način može tražiti pomoć od drugih kada mu je ona potrebna.

Aktivnost 3.

Ova će vam aktivnost olakšati razgovor s djetetom o promjenama. Prvo popunite dio za roditelje na radnom listiću, a zatim neka dijete popuni dio za djecu. Potom upotrijebite pitanja koja slijede kako biste započeli razgovor o teškoćama koje ste vi i dijete imali tijekom razdoblja neke značajnije promjene.

ZA RODITELJE: OPIŠITE SEBE DOK STE BILI DJETETOVE DOBI. RAZMISLITE O TEŠKOĆAMA I IZAZOVIMA S KOJIMA STE SE SUSRETALI I KAKO STE IH NASTOJALI RIJEŠITI.

ZA DIJETE: NAPIŠI ŠTO JE ZA TEBE BILA NAJVEĆA PROMJENA DO SADA, NAVEDI TEŠKOĆE I IZAZOVE S KOJIMA SI SE TADA SUSRETAO/LA TE KAKO SI IH POKUŠAVAO/LA RIJEŠITI.

PITANJA ZA RASPRAVU

- Kada uspoređujete iskustva, teškoće i izazove, uočavate li neke sličnosti između vas i vašeg djeteta? Ako da, koje? Mislite li da bi vaše iskustvo moglo pomoći vašemu djetetu? Kako?
- Kada uspoređujete iskustva, teškoće i izazove, uočavate li razlike između vas i vašega djeteta? Ako da, koje?
- Raspravite o sličnostima i razlikama s djetetom i ispričajte mu o svojim osjećajima tijekom polaska u školu.

PODTEMA 2. Suočavanje sa sukobima, vršnjačkim nasiljem i odbacivanjem

Sukobi. Svaki međuljudski odnos, pa i onaj pun ljubavi, povremeno je narušen sukobljavanjem i svađom. Sukobi su sasvim uobičajen dio života i nisu sami po sebi opasni za djetetovo zdravlje, opasni mogu biti načini i ishodi sukobljavanja. U sukobu neugodni osjećaji lako izmaknu kontroli i upravljaju ponašanjima. Tako može doći do grubih riječi i povreda, prijetnji pa i fizičkih nasrtaja na najbliže. Također, ukoliko odrasli sukobe „rješavaju“ na takav način, djetetu ne služe kao primjer njihova konstruktivnog rješavanja. Pristupanje rješavanju sukoba na konstruktivan način može biti prilika za učenje i razvoj, pa tako i za razvoj djetetove otpornosti. Kada je riječ o sukobu roditelja i djeteta treba naglasiti da je to sukob neravnopravnih strana, za ono što se tijekom takvih sukoba događa osobito su odgovorni roditelji. Oni su ti koji usmjeravaju razgovor i daju model razumljivoga i nenasilnoga izražavanja osjećaja i misli. Većina sukoba između djece i odraslih, kao i među odraslima, odvija se u destruktivnom pravcu upravo zato što sukobljene strane nisu spremne saslušati drugu stranu i preuzeti odgovornost nego su usmjerene na okrivljavanje drugog. Događaji u obitelji poput sukoba u kojem roditelji okrivljuju jedno drugo ili dijete, mogu biti značajan uzrok stresa za većinu djece. U takvim situacijama, pogotovo kada su sukobi roditelja česti i ozbiljni, a djeca ne dobivaju nikakvu podršku, socijalni i emocionalni razvoj djece izložen je riziku. Pomoć djeci da se nose s neugodnim emocijama uzrokovanim obiteljskim sukobom (ljutnja, zbunjenost, tuga, krivnja, nemir) važna je zbog zaštite djece od potencijalno štetnoga utjecaja koji takva iskustva imaju te zbog povećavanja otpornosti.

Što sa sukobima?

- ❖ Izrazite svoje zadovoljstvo pozitivnom interakcijom s djetetom ili pozitivnom interakcijom djeteta s braćom ili sestrama. Također, pokažite da ste zadovoljni kada dijete uspije riješiti nesuglasicu bez sukoba. Mogli biste reći: „Drago mi je da smo danas uspjeli naći rješenje problema bez sukoba (na primjer, koji TV program ćemo gledati ili odrediti pravila za igru s tabletom)“.
- ❖ Redovito razgovarajte sa svojim djetetom o njegovim interakcijama s vršnjacima iz škole/vrtića ili drugih okruženja i pokušajte slušati što pažljivije a da ne otpisujete djetetova iskustva kao nevažna. Iskustvo koje vama djeluje nevažno, djetetu može biti od jako velikoga značaja i utjecaja.
- ❖ Nakon sukoba s djetetom (ili nakon međusobnoga sukoba vaše djece), izrazite svoje osjećaje, a potaknite i dijete da i ono izrazi svoje. Možete i trebate kontrolirati djetetovo ponašanje tijekom sukoba, ali nemate pravo kontrolirati njegove misli i osjećaje. Takvim oblikom psihološke kontrole narušavate odnos s djetetom.
- ❖ Pomozite djetetu da shvati koja je njegova odgovornost za sukob (nakon što ste vi preuzeli svoj dio odgovornosti). Vodite računa o tome da dijete može ponijeti odgovornost samo za ponašanje (odgovoran sam jer sam u ljutnji razbio prozor, a ne jer sam bio ljut).

- ❖ Izbjegavajte svađe i prepirke s (bivšim) supružnikom ili partnerom pred djetetom. To je jako stresno za dijete i čini ga ranjivim. Ako do takvih sukoba pred djecom ipak dođe, pokušajte ih, također pred djecom, izgladiti putem dijaloga i rasprava. Dobar način kako se to postigne jest da uvijek pažljivo slušate drugoga i da čujete drugu stranu priče. Na taj način djetetu možete biti primjer konstruktivnoga rješavanja sukoba. Ako svoje razmirice s partnerom ne uspijevati držati pod kontrolom i rješavati ih bez djetetova prisustva, posavjetujte se sa stručnjacima u vrtiću, školi ili savjetovalištu te tražite pomoć za sebe i za dijete.

Vršnjačko nasilje događa se kad jedno ili više djece uzastopno i namjerno uznemiruje, napada ili nanosi bol drugom djetetu koje se ne može obraniti. Nasilje može biti verbalno i tjelesno, može poprimiti oblik prijetnji, odbacivanja, ignoriranja, ruganja, zadirkivanja, ogovaranja, otimanja stvari, uništavanja i bacanja stvari koje pripadaju žrtvi, udaranja i grubog postupanja. Vršnjačko nasilje daleko je češće među djecom školske dobi. Tijekom predškolskoga razdoblja češći su sukobi među djecom i impulzivna agresija koja je više rezultat nemogućnosti kontrole ponašanja nego namjere da se nekoga ozlijedi ili povrijedi. U zadnje vrijeme sve je učestalije i nasilje putem društvenih mreža kao što je Facebook ili preko mobitela. U većini slučajeva djeca se obraćaju za pomoć svojim roditeljima ili prijateljima, no velik broj djece o tome ne razgovara ni sa kime.

Uzroci za nasilno ponašanje među djecom mogu biti obiteljski (poput neadekvatne brige za djecu, nedostatka emocionalne povezanosti i povjerenja između roditelja i djeteta, nasilja u obitelji) te školski (poput negativnoga školskog ozračja, neadekvatnoga ponašanja učitelja, nedostatka nadzora). Najčešće su žrtve djeca s teškoćama, djeca koja pripadaju etničkim ili drugim manjinama, novi učenici u školi, tiha i povučena djeca. No ipak, svako dijete može postati žrtva vršnjačkoga nasilja. Djeca koja trpe vršnjačko nasilje mogu pokazivati neka od sljedećih ponašanja:

- boje se ili odbijaju ići u vrtić/školu
- mijenjaju uobičajeni put do škole
- školski uspjeh sve im je slabiji
- dolaze kući poderane odjeće i/ili s oštećenim školskim priborom ili izglednjeli
- gube povjerenje u sebe i druge
- postanu anksiozni i napeti, imaju tikove, neki čak razmišljaju o samoubojstvu
- zaspu plačući, imaju noćne more
- ostaju bez svojih stvari, često „gube“ džeparac, sve češće pitaju za novac ili počnu krasti
- imaju neobjašnjive ozljede i nastoje ih prekriti odjećom
- izbjegavaju sate tjelesnoga odgoja; ne žele se svući u dres
- postanu agresivni ili povučeni
- počnu bježati iz škole ili od kuće
- sami su pod odmorom, a prijatelji iz razreda zbog toga nisu zabrinuti
- postanu povučeni i odbijaju razgovarati o tome što se događa.

Dijete koje trpi vršnjačko nasilje povjeriti će se barem jednom roditelju ako postoji:

- stabilna emocionalna povezanost – puno prihvaćanja, razgovora, nježnosti, razmjenjivanja doživljaja, potreba, ideja;
- sigurna privrženost – ako je roditelj sigurna baza djetetu, odnosno ako mu dijete trči po utjehu kada se udari ili po ohrabrenje kada je uplašeno. Dijete se u slučaju vršnjačkoga nasilja neće povjeriti roditelju koji ga je ukorio jer je nespretno palo ili koji mu je kada se uplašilo rekao: „Nemoj biti kukavica.“
- nadzor nad djetetom – roditelj koji je svakodnevno zainteresiran za svoje dijete primijetit će ako ono iz vrtića ili iz škole dođe s modricom, ako je počelo gubiti stvari, ako iz škole dolazi gladno, ako u školu odlazi u zadnji tren da bi izbjeglo vrijeme prije nastave, ako traži više novca nego obično ili ima teškoća sa spavanjem;
- neprihvatanje agresivnih i nasilničkih ponašanja – dijete sluša komentare svojih roditelja na tuđa ponašanja i jako dobro zna može li roditelju bez neugodnih posljedica govoriti o tome ako je bilo svjedok ili žrtva vršnjačkoga nasilja.

Važno je da vam se dijete povjeri ako trpi vršnjačko nasilje

- ❖ Pažljivo promatrajte izgled i ponašanje vašeg djeteta prije i nakon dolaska iz vrtića/škole. Obraćajte pozornost na djetetove crteže, nastojte upoznati njegove stvarne i virtualne prijatelje, komunicirajte s drugim roditeljima iz vrtića ili škole, s odgojiteljima ili učiteljima. Imajte na umu da dijete o teškim osjećajima, a vršnjačko nasilje to jest, ne govori onda kada vi odlučite da je vrijeme za razgovor. Vrlo često roditelji važne stvari o svojem djetetu saznaju kada uz njega provode više vremena i kada su mu dostupni. Ako ste u obiteljskome domu u nekoj vlastitoj mirnoj aktivnosti, dijete će samo izabrati trenutak kada će vam se povjeriti. Također je važno da ste vi dovoljno dobro (da niste uznemireni, bolesni, uplašeni, nesretni zbog nečega). Ne zaboravite da vas vaše dijete jako dobro poznaje i neće vam se povjeriti ako procijeni da od toga „neće biti koristi“. Roditelj koji može smireno čuti djetetov problem i koji neće tražiti krivca nego razmišljati kako pomoći djetetu i riješiti problem ima više šanse da mu dijete povjeri tešku priču o tome da ga netko od vršnjaka tuče, ucjenjuje, iskorištava... Pokažite djetetu da ste tu za njega, da ga volite i da želite razumjeti što ono proživljava.
- ❖ Kao roditelj možete se naći u situaciji da vam se dijete povjeri da je doživjelo vršnjačko nasilje. Nemojte ni umanjivati, ni preuveličavati značenje tog događaja. Nastojte događaju prići kao nečemu važnome i posvetite mu puno vremena i razgovora. Izbjegavajte savjete tipa „Udari i ti njega“, etiketiranje svojega djeteta („Kad si kukavica!“) ili etiketiranje djeteta koje je bilo nasilno („Znao sam da je taj mali nemoguć, čuvaj ga se ubuduće, to je takva obitelj“ i sl.), a osobito izbjegavajte vlastite burne reakcije. Ostanite smireni i pitajte što se sve dogodilo. Pitajte dijete kako mu možete pomoći. Možda dijete osjeća tjeskobu zbog vašeg razgovora s roditeljima djeteta koje je bilo nasilno ili vašeg razgovora s odgojiteljima ili učiteljima. Detaljno objasnite djetetu što ćete poduzeti kako se nasilje više ne bi događalo. Pitajte ga također što bi voljelo danas raditi i kako bi željelo provesti ostatak dana.
- ❖ Igrajte se uloga na razne teme i neka svatko isproba razne uloge – npr. netko ti hoće uzeti sličice koje skupljaš, netko te gurka i izaziva, dva prijatelja iz razreda nešto šapuću, smješkuju se i pogledavaju u tebe (što pritom ti misliš, kako se osjećaš, što ćeš učiniti,...).

Odbacivanje. Otpornost se puno lakše razvija zahvaljujući pouzdanim ljudskim odnosima. Stoga su pitanja kako se nositi s odbacivanjem i kako ga savladati te kako graditi socijalne veze i odnose ključna za psihološki razvoj i dobrobit djeteta. Odbacivanje može biti vrlo stresno iskustvo za dijete, a moguće ga je doživjeti od strane vršnjaka, odgojitelja/učitelja pa čak i od nekih roditelja. Odrasle osobe moraju biti svjesne ponašanja koja djeca doživljavaju kao odbacivanje i trebaju pomoći djeci da se s njima nose. Roditelji bi trebali poticati djecu da izraze svoje misli i osjećaje kada doživljavaju odbacivanje, kako bi djeca mogla razumjeti uzroke i kontekst vršnjačkoga odbacivanja. Potrebno je raditi na razvoju socioemocionalnih vještina i prosocijalnoga ponašanja (između ostalih interpersonalnih i komunikacijskih vještina) kod djece koja doživljavaju odbacivanje.

Odbacivanje je velik rizik djetetovom zdravom socijalnom i emocionalnom razvoju. Stoga je važno ponajprije pomoći djetetu da se uspješno nosi s neugodnim emocijama koje uzrokuju odbacivanje, kao što su ljutnja, razočaranje, frustracija, tuga i osjećaj bespomoćnosti, a potom da se suoči s odbacivanjem (da nauči preoblikovati situaciju i odrediti plan djelovanja). Tako se stvaraju preduvjeti zdravoga socioemocionalnog razvoja, odnosno razvija se sustav zaštite od potencijalno štetnih rizika.

U sklopu ove podteme opisani su neki od mogućih načina na koje roditelji mogu kod djece unaprjeđivati vještine za uspješno prolaženje kroz sukobe, suočavanje s vršnjačkim nasiljem i odbacivanjem.

Kada se dogodi odbacivanje

- ❖ Pomozite djetetu da ponovno razmisli, odnosno preoblikuje negativno iskustvo odbacivanja na način da mu ponudite alternativna objašnjenja za ponašanje onih za koje misli da su ga odbacili. Možete osporiti djetetovo tumačenje neugodnoga događaja kao trajnog i nepromjenjivoga na primjer, „Noa se nikada ne igra sa mnom“, „Nemam ni jednoga prijatelja u školi“, „Nitko ne želi biti moj prijatelj“, tako što ćete na njih odgovoriti: „*Od tebe čujem da se Noa danas nije htio igrati s tobom. Sjećaš se onog kad ste se jednom zajedno igrali?*“. Tako neugodnom događaju dajete karakteristiku privremenosti. Ako dijete opiše situaciju kada su se zajedno igrali, iskoristite taj trenutak da osporite pesimistično razmišljanje („nikada“) govoreći: „*Znači, ipak ste se jednom igrali zajedno. Što se dogodilo tom prigodom da ste se uspjeli lijepo igrati? Imaš li ideju kako bi se to moglo ponovno postići?*“.
- ❖ Važno je pomoći djetetu da smisli plan djelovanja koji bi tu neugodnu situaciju pretvorio u prihvatljivu situaciju. Možete postaviti sljedeće pitanje: „*Možeš li navesti jedan način kako postići da se Noa opet želi igrati s tobom? Idemo zajedno smisliti plan kako da te prijatelji iz razreda uključe u svoje aktivnosti.*“ Ili, drugačiji pristup bio bi sljedeći: „*Budući da se Noa ne želi igrati s tobom, pada li ti na pamet neko drugo dijete koje bi se htjelo igrati s tobom?*“ (time osporavate pesimističnu misao „Nitko se ne želi igrati sa mnom“) ili „*Idemo smisliti nekoliko načina kako postići da tvoja učiteljica kaže pozitivne stvari o tebi ili da ti pokaže da te voli.*“.
- ❖ Pokušajte uočiti postoje li neugodne emocije uzrokovane interakcijom s vršnjacima ili odgojiteljima/učiteljima. Prihvatite i uvažite djetetove osjećaje zbog odbacivanja

(razočaranje, frustraciju, ljutnju) i pokušajte pomoći djetetu da shvati i izrazi svoje emocije bez osude i kritike. Dijete ne treba upotrijebiti samu riječ „odbacivanje“, no možda neugodne interakcije doživljava kao odbacivanje. Na primjer, roditelj može reći: „*Htjela bih znati kako se osjećaš zbog tog neugodnog iskustva*“, „*Važno mi je da shvatim kako se ti osjećaš, pa da možemo zajedno smisliti načine kako se nositi s tom teškom situacijom.*“

- ❖ Pažljivo poslušajte djetetovu stranu priče. Uvažite djetetove osjećaje i interpretacije događaja bez ikakve osude. Potom pomozite djetetu da bolje razumije postupke svojih roditelja ili braće i sestara (na primjer, ako su neki postupci pogrešno protumačeni kao odbacivanje) i dajte mu/joj alternativna objašnjenja za njih. Potaknite dijete da se obrati za pomoć vama ili bilo kome drugome kada osjeti da situacija izmiče kontroli.
- ❖ Možete pomoći djetetu da smisli alternativna objašnjenja za ponašanja koja ono doživljava kao odbacivanje. Na primjer: „*Možda učiteljica ima negativne komentare na tvoj rad zato što ima velika očekivanja od tebe i želi da se popraviš.*“ Prenesite poruku djetetu da se stvari mogu promijeniti, da se sadašnje neugodno iskustvo, iako bolno, može/hoće promijeniti u bliskoj budućnosti i da ono na to može utjecati.
- ❖ Možete ispričati djetetu o svojim iskustvima kada ste doživjeli odbacivanje u školi ili kao odrasla osoba, kako ste se tada osjećali i nosili s tim. Time potvrđujete djetetove emocije i pomažete mu da shvati da svatko u nekom trenutku svojega života doživljava odbacivanje, no ipak pronađe načine da se nosi s tim.
- ❖ Izbjegavajte bilo kakve vrijednosne usporedbe jednoga djeteta s drugim. Možete govoriti o tome kako bi se drugo dijete ponašalo u sličnoj situaciji, ali nikako nemojte to dijete nazvati hrabrijim, pametnijim, snalažljivijim. Jedno je hvaliti ponašanje, a drugo je hvaliti dijete. Iako objektivno roditelj može imati dobru namjeru hvaleći druge, u dječjim očima takve usporedbe mogu izgledati kao indirektno odbacivanje.

Situacija iz života - sukobi

Anton: Mama, smijem li ići van s prijateljem?

Majka: Jesi li napisao zadaću?

Anton: Jesam. Sve sam napravio.

Idućega dana

Majka: Kako je bilo danas u školi, Antone?

Anton: Dobro. Sve je prošlo u redu.

Nakon nekoga vremena majka saznaje da je Anton dobio 3 iz testa iz povijesti.

Majka: O, vidim da ste danas pisali test. Jesi li jučer učio za test?

Anton: Hm, ne, zaboravio sam da pišemo test.

Majka (razljuti se i počinje vikati): Posve si neodgovoran, a još i lažeš! Jedino što te zanima je igranje s prijateljima. Idućih tjedan dana ne smiješ ići van s prijateljima!

Anton: A jedino što tebe zanima je domaća zadaća! Dosta mi je zadaća!. Tebe uopće nije briga ni za mene ni za ono što me usređuje.

Nakon sukoba i nakon što su se „strasti malo smirile“.

Majka: Žao mi je što smo se ranije posvađali i želim se ispričati što sam ti rekla ružne stvari. Nije bilo fer od mene što sam ti rekla da si neodgovoran i lažljivac. Nisam tako stvarno mislila, bila sam ljuta.

Anton: Da, nisi mi smjela reći da lažem. Nisam ti lagao. Samo sam skroz zaboravio na test.

Majka: Razumijem da se to moglo dogoditi. Znam da za učenje treba puno truda i da se radije odmaraš i igraš s prijateljima. No, ipak, ne sviđa mi se kada ne shvaćaš ozbiljno svoje školske obaveze i jako me uzrujava kad se s tobom svađam oko toga. Možemo li se nekako dogovoriti da ti imaš vremena za odmor i igru, a da se ja ne moram brinuti da zapostavljaš školu?

Anton: Valjda možemo. Pokušat ću ubuduće prvo napraviti domaću zadaću, a onda ići van s prijateljima.

Majka: To mi zvuči odlično. Drago mi je da smo ovako razgovarali i da se više ne moramo svađati oko ovoga.

Situacija iz života - vršnjačko nasilje

Filip je krenuo u vrtić kada je imao samo 4 godine. Do tada je imao mnoga korisna iskustva i vještine osim vještine sukobljavanja s vršnjacima. Do polaska u vrtić imao je bogata iskustva s odraslima u obitelji i izvan nje te prva osoba za koju se u vrtiću vezao zato nisu bili vršnjaci nego odgojiteljica. Nakon nekog vremena počeo se žaliti roditeljima i baki da ga je dječak iz vrtića, imenom Petar udario. Baka ga je pitala: „Jesi li mu rekao da prestane!?“ Filip je odgovorio da nije ništa rekao. Baka je pokušala s Filipom vježbati i rekla mu je: „Da čujem kako ćeš mu idući puta reći - Petre, prestani!“ Filip je izgovorio „Petre, stop!“ nježno i tiho. Baka mu je rekla da Petar sigurno neće stati ako mu tako kaže i da mora viknuti. Pokazala mu je i kako. I Filip je ponovio rečenicu – glasno i odrješito. Idućega dana Filip se požalio ocu. Petar ga je opet udario. Otac ga je pitao: „Jesi li mu glasno rekao da prestane?“ Filip je rekao da je, ali Petar se na to nije obazirao. Otac mu je savjetovao: „Onda idućega puta kad te Petar udari – vrati mu, udari i ti njega.“ Nekoliko dana nakon toga Filip se opet požalio roditeljima da ga je Petar udario. Otac ga je pitao „Jesi li mu vratio?“. Filip je rekao da je, ali ga je Petar opet udario. Činilo se da su odrasli članovi obitelji nemoćni u vezi s onim što se događalo u vrtiću s Filipom i Petrom. Filip je sam sebi pokušao pomoći: u obiteljskome krugu počeo je glasnije govoriti kad god mu je nešto trebalo, a kada bi išao u obližnju igraonicu govorio je da se neće igrati s djecom nego „svađati s djecom“. Kao da je sam naslutio da mu za zauzimanje za sebe među svojim vršnjacima treba dodatna vježba.

Gdje su odrasli pogriješili? Baka je mislila da jednokratna vježba zauzimanja za sebe može biti dovoljna za stvarne životne situacije. Iako je ispravno savjetovala Filipa, od njezinoga rješenja brzo se odustalo. Otac nije to rješenje smatrao učinkovitim pa je tražio drugo. Kada se pokazalo da ni to nije efikasno, Filip je sam počeo tražiti svoj način. Počeo je svakodnevno vježbati glasnost i asertivnost čak i onda kada to nije bilo potrebno – odrasli su ga mogli dobro čuti i kada je normalno govorio. Filip nije odustao od traženja pravoga načina samozaštite, ali će mu u tome trebati strpljiva roditeljska pomoć i uključivanje odgojitelja u posredovanje odnosa među djecom.

Situacija iz života - odbacivanje

Ana: Svi u školi mi se rugaju. Uopće nemam prijatelja. Baš sam gubitnica.

Majka: Srećo moja, razumijem kako se osjećaš. Sigurno ti je teško što nemaš prijatelja (shvatite djetetovo stajalište). Hoćeš li mi reći što se dogodilo?

Ana: Htjela sam sudjelovati u jednoj igri, no druga su mi djeca rekla da je to igra za brze trkače, a ne za mene jer sam predebela.

Majka: Sigurno si jako ljuta zbog njihova ponašanja. (Pokažite razumijevanje za djetetove osjećaje.)

Ana: Da. Bila sam bijesna i izvrijeđala sam ih.

Majka: Razumijem. Je li to pomoglo? (Pomozite djetetu da obradi situaciju.)

Ana: Ne, nimalo jer su mi onda rekli da sam razmažena i da se više nitko neće igrati sa mnom.

Majka: Sada kada opet razmišljaš o tome, možeš li reći što si mogla učiniti drugačije?

Ana (vjerojatno razmišljajući): Možda ću se drugi put požaliti učiteljici, umjesto da ih vrijeđam.

Majka: U redu. To je jako dobra ideja. Imaš li prijedlog kako da se sljedećega puta priključiš djeci iz razreda u igri? (Pomozite djetetu da odredi što će poduzeti.)

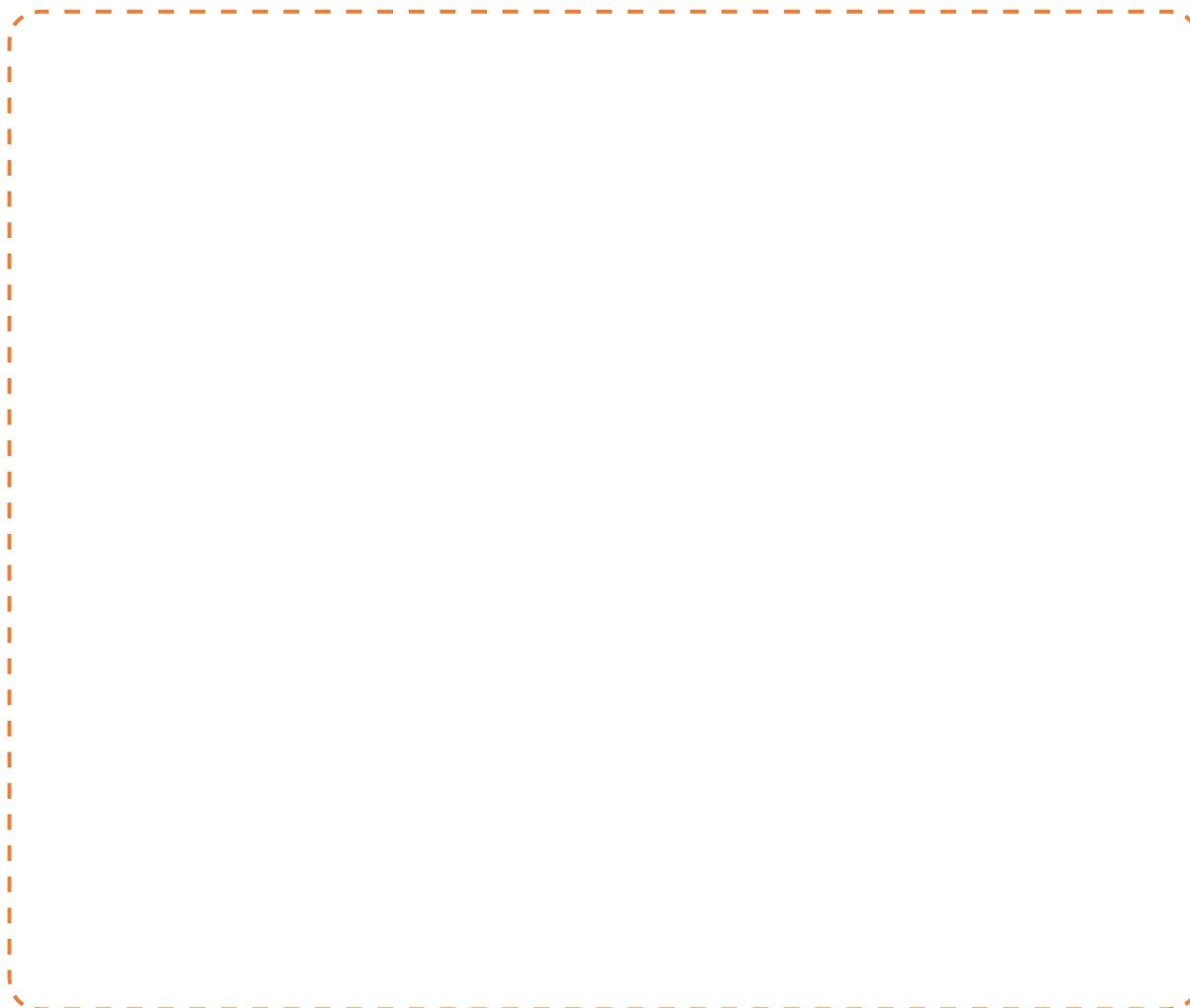
Ana: Hm, ne znam. Mogla bih predložiti jednu drugu igru koju znam i koju svatko može igrati, čak i ja koja ne trčim brzo. To je stvarno zabavna igra. Mislim da će se i ostalima svidjeti.

Majka: O, pa to je stvarno super ideja! Sigurna sam da si dovoljno hrabra i uporna i tako ćeš vjerojatno steći nove prijatelje u školi.

Aktivnost 1.

Osjećaji u sukobu

Potaknite dijete da se prisjeti nekog sukoba s prijateljem, braćom ili sestrama te da ga nacрта na radni listić dobiven u školi/vrtiću. Kada završi s crtanjem, pitajte dijete da vam objasni što se dogodilo, pažljivo saslušajte i pokažite iskreno razumijevanje djetetovih osjećaja. Pokušajte „vidjeti” djetetovu stranu priče. Pomozite djetetu da smisli kako je moglo postupiti drugačije da bi izbjeglo sukob.



Napomena: Ovaj crtež je prilika da pokrenete razgovor o sukobu, osjećajima vezanim uz sukob i mogućim planovima djelovanja.

Aktivnost 2.

Pitajte dijete da vam objasni razliku između pozitivnoga i negativnoga načina razmišljanja. Možete iskoristiti ovaj radni listić tako da pregledate zajedno tvrdnje i da vaše dijete prepozna koje su od njih pozitivne, a koje negativne misli. Iskoristite priliku i razgovarajte s djetetom o pozitivnim i negativnim mislima koje nekada ima. Također pitajte rastužuju li ga ponekad neka vaša ponašanja. Ako vam dijete povjeri svoje misli i osjećaje, pokušajte pokazati razumijevanje i sagledati to iskustvo iz djetetove perspektive, a da ne zauzimate obrambeni stav. Zajedno s djetetom pokušajte naći rješenje problema i pomozite djetetu da se osjeća bolje.

Mislim da me roditelji više ne vole od kada sam krenula u školu.

Sigurna sam da me roditelji vole.

Roditelji bi me voljeli, samo da sam dobra kao moja starija sestra, Jana.

S roditeljima provedemo puno lijepih trenutaka za vrijeme vikenda ili praznika.

Iako se stvarno trudim, i dalje ne mogu usrećiti svoje roditelje.

Osjećam da me roditelji ne prihvaćaju takvu kakva jesam.

Ja sam važna svojim roditeljima i zato se oni brinu oko mogega uspjeha u školi.

Moja sestra je dobra u matematici, gramatici i čitanju, no ja sam dobra u glazbi, glumi i umjetnosti.



Aktivnost 3.

Što napraviti kad tvojega prijatelja isključe iz aktivnosti?

Porazgovarajte s djetetom o tome što može učiniti kada je njegov prijatelj žrtva vršnjačkoga odbacivanja.

Sjetite se neke situacije iz svojega djetinjstva, kad je vaš prijatelj bio povrijeđen. Što ste tada učinili? Što biste danas savjetovali svom djetetu da se nađe u sličnoj situaciji?

SAŽETAK

- ❖ Njeguajte ozračje povjerenja, empatije i otvorenoga dijaloga tako da vaše dijete može izraziti misli i osjećaje vezane uz moguće poteškoće, iskustvo odbacivanja i sukobe. Pokušajte razumjeti djetetovo stajalište i izbjegavajte kritizirati njegove misli i osjećaje.
- ❖ Pomozite djetetu da nauči koristiti moć pozitivnoga mišljenja kako bi preoblikovalo doživljaj nedaće, odbacivanja i sukoba.
- ❖ Kad god je to moguće, pružajte primjere iz života koji potiču ustrajnost, pozitivno mišljenje i hrabrost usprkos preprekama i izazovima. Djecu je moguće poučiti takvom načinu razmišljanja. Odrasli trebaju biti pozitivan uzor u njegovanju tih kvaliteta tako što će ih i sami prakticirati.
- ❖ Redovito provodite vrijeme s djetetom u zajedničkom opuštanju (na primjer, igrajte se ili se odmarajte). To je jako važno za dijete koje možda osjeća da mu roditelji ne posvećuju dovoljno vremena ili da ne posvećuju vrijeme samo njemu. Zajedničko vrijeme učvršćuje vezu između roditelja i djeteta. Ono omogućava djeci da u zajedničkim razgovorima pronađu korisne savjete i podršku kada imaju problema.
- ❖ Omogućite djetetu da pronalazi prijatelje i stvara veze s drugim osobama. Mreža društvenih veza poboljšava mentalno zdravlje i povećava šanse da se djeca nose s poteškoćama na učinkovitiji način.
- ❖ Potičite dijete da, kada se nalazi u teškoj situaciji i kada treba podršku, traži pomoć od vas ili od drugih osoba kojima vjeruje. Važno je pomoći djetetu da shvati da biti otporan često znači tražiti pomoć i podršku kada mu je potrebna.
- ❖ Iskoristite svaku priliku da potičete dijete da se doživljava na pozitivan način, podsjetite dijete na njegove snage, postignuća i stvari koje mu dobro idu, uvažite njegove doprinose i dajte mu priliku da kod kuće doprinese obavljanjem zadataka i donošenjem odluka. Na taj način dijete razvija samopoštovanje, a samopoštovanje je zaštitni mehanizam koji pomaže djeci da se uspješnije nose s nedaćama, preprekama, odbacivanjem i sukobima.
- ❖ Iskreno razgovarajte o gubitku i odgovorite na pitanja svojega djeteta. Dajte mu do znanja da ste uz njega i da ćete se pobrinuti za njega te da također postoje i druge osobe koje ga vole i brinu se o njemu. Objasnite neke od osjećaja koje dijete možda doživljava i recite mu da su ti osjećaji normalna reakcija na smrt voljene osobe.
- ❖ Ne zaboravite potražiti podršku za sebe. Ako je ili vama ili vašem djetetu iznimno teško suočiti se s gubitkom ili dobivate slabu podršku, potražite profesionalnu pomoć.
- ❖ Imajte na umu da gotovo polovica roditelja ne zna da je njihovo dijete žrtva vršnjačkoga nasilja. Dobro promislite o svemu i provjerite jeste li i vi među tom polovicom roditelja, kojima se djeca nisu povjerila da ih vršnjaci zlostavljaju.

- ❖ Ako se vaše dijete počne ponašati drugačije, razgovarajte s njim i saznajte bi li to mogla biti posljedica vršnjačkoga nasilja.
- ❖ Imajte na umu da djetetu treba vremena i vježbe da bi se uspjelo zauzeti za sebe i potražiti zaštitu u situacijama vršnjačkoga nasilja. Samo jedan savjet od roditelja neće biti dovoljan. Bez obzira o kojoj vrsti sukoba među djecom se radilo, važno je o tome razgovarati u obitelji, pokušati se staviti u djetetovu poziciju i pomoći mu da se ponaša asertivno.
- ❖ Osim toga, imajte na umu da postoji mogućnost i da je vaše dijete ono koje se ponaša nasilnički prema drugoj djeci. U tom je slučaju isto tako važno razgovarati s djetetom i pomoći mu da bolje razumije vlastito ponašanje, ponašanja druge djece te da nauči bolje kontrolirati svoju ljutnju.
- ❖ U sklopu RESCUR kurikula, odgojitelji/učitelji potiču razvoj vještina sprečavanja i uspješnijega suočavanja s vršnjačkim nasiljem. Suradujte s njima kako biste izgradili otpornost vašeg djeteta, no također, ako bude potrebno, zaštitite dijete od nasilja u vrtiću/školi.
- ❖ Pružite informacije o svakoj promjeni ili tranziciji koja će se dogoditi u životu djeteta, kao što je polazak u školu, dolazak prinove u obitelj, selidba u novu kuću ili zemlju. U podržavajućem i sigurnom ozračju detaljno opišite što će se dogoditi.
- ❖ Omogućite djetetu dovoljno vremena da se upozna sa svim aspektima nove situacije ili okoline.
- ❖ Potaknite dijete da izražava svoje osjećaje o promjeni i prijelaznom razdoblju, a da ga ne osuđujete ili pokušavate utješiti prije nego što se dijete uspjelo izjasniti do kraja.
- ❖ Pružite podršku i potrebne savjete za vrijeme promjene i podsjetite dijete da ćete uvijek biti uz njega.

Tjedan za tjednom djeca su dolazila iščekujući da će nastaviti tamo gdje su Zelda i Sherlock stali! Aktivnosti su išle jako dobro, zabavno i uzbudljivo. Bilo je zanimljivo gledati kako djeca "rastu". Nema zlatnog recepta za razvoj otpornosti u djece, ali sigurna sam da je ovaj kurikulum dobar način.

Učiteljica

Naučio sam da prepreka može postati prilika.

Naučila sam kako se smireno ponašati i da se ne ljutim na druge.

Program mi se svidio jer smo učili kako misliti na pozitivan način.

Učenici osnovne škole

RESCUR se temelji na širokom znanju praktičara i istraživača. Materijali su pažljivo osmišljeni kako bi bili privlačni i približili se unutarnjem svijetu djeteta kroz priče, glazbu, poeziju, glumu i umjetnost, koristeći pritom različite i maštovite načine poput usmjeravanja pažnje, pričanja priča, crtanja, stripova, različitih aktivnosti, igranja uloga, aktivnosti kod kuće te, što je najbolje, očaravajućim ilustriranim likovima – Zeldom i Sherlockom. Djeci se nude brojne prilike za istraživanje različitih rješenja svakodnevnih problema i raspravu o složenim društvenim, moralnim i etičkim pitanjima s kojima će se svi susretati u životu, a kroz primjere modela koji demonstriraju snagu otpornosti u suočavanju s nedaćama.

Prof. Helen Cowie, Sveučilište Surrey, UK

RESCUR je vrlo obećavajući i svakako nužan odgovor društvenim, kulturalnim i ekonomskim izazovima s kojima se u današnje vrijeme suočavaju mnoga djeca u Europi. Ovaj kurikulum nudi prevenciju i ranu intervenciju koja promiče pozitivna ponašanja, omogućuje akademsko obogaćenje i ističe važnost školovanja i kvalitetnog obrazovanja. Za djecu koji su pod većim rizikom društvenog i akademskog neuspjeha RESCUR pruža „sigurnosnu mrežu“ kako bi se izbjeglo da „propadnu kroz pukotine“.

Prof. Maria Poulou, Sveučilište u Patrasu, Grčka

Konačno sveobuhvatan pristup promicanju otpornosti predškolske i osnovnoškolske djece koji je ujedno i kulturalno osjetljiv te koristan u različitim okruženjima. Nakon opsežnog terenskog ispitivanja, teme u sklopu RESCUR-a mogu pomoći svoj djeci da razviju vještine potrebne za suočavanje s problemima. Štoviše, RESCUR će posebice biti koristan djeci koja odrastaju u nepovoljnom okruženju, pružajući im vještine rješavanja problema i socijalne vještine potrebne da razviju i održe mrežu brige i potpore.

Prof. Michael Ungar, Sveučilište Dalhousie, Kanada



www.rescur.eu www.um.edu.mt/cres/publications/rescur