

Naslov

Komunikacija odgaja — odgoj komunicira.

Emocionalna i medijska pismenost

Nakladnik i sjedište

Pragma, Teslina 13, Zagreb, Hrvatska

Za nakladnika

Nedjeljko Marković, dipl. socijalni radnik, predsjednik Pragme

Autori (abecednim redom)

mr. sc. **Roberta Brusić**, **Lana Ciboci**, mag. comm., doc. dr. sc. **Igor Kanižaj**,

izv. prof. dr. sc. **Danijel Labaš**, **Jelena Mališa**, mag. soc. pedagogije,

Nedjeljko Marković, dipl. soc. radnik, **Leali Osmančević**, mag. comm.,

Alma Rovis Brandić, mag. soc. pedagogije, dr. sc. **Dario Vučenović**

Recenzentice

dr. sc. **Marina Milić Babić**

Pravni fakultet — Studijski centar socijalnog rada, Sveučilište u Zagrebu

doc. dr. sc. **Irena Sever**

Studij komunikologije, Hrvatsko katoličko sveučilište

Lektura

Jelena Gazivoda, mag. croat., mag. comm.

Dizajn i fotografija

Narcisa Vukojević, dipl. dizajnerica

Mjesto i godina izdavanja

Zagreb, 2015.

Tisk

Kerschoffset Zagreb d.o.o.

Naklada

2000 primjeraka

Sva prava pridržana. Nijedan dio ove publikacije ne može se prevoditi, reproducirati ili prenositi u bilo kojem obliku ili bilo kakvim sredstvima, elektroničkim (CD-ROM, internet itd.) ili mehaničkim, uključujući fotokopiranje, snimanje ili bilo kakvo čuvanje ili korištenje informacija, bez prethodnog pisanoг odobrenja od strane Pragme, Teslina 13, 10 000 Zagreb, Hrvatska, tel. +385 1 7789 950, fax: +385 1 7789 951, pragma@udruga-pragma.hr

Više informacija o Pragmi na: www.udruga-pragma.hr i www.obrazovanjeimediji.hr.

CIP zapis je dostupan u računalnome katalogu Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu pod brojem 000912918. ISBN 978-953-56088-6-8.

Tiskanje publikacije omogućeno je temeljem finansijske potpore Ministarstva znanosti, obrazovanja i sporta u projektu 'Opiši me' te Grada Zagreba — Ureda za socijalnu zaštitu i osobe s invaliditetom i Ureda za obrazovanje, kulturu i sport.

Mišljenja izražena u ovoj publikaciji mišljenja su autora i ne izražavaju nužno stajalište donatora.

#Komunikacij@ odgaja
— odgoj komunicira.
Em) ci(nalna i medijska
p i s m e n o s t

Pragma*
udruga-pragma.hr

Sadržaj

7 Uvod

10 Emocionalna inteligencija i emocionalna pismenost

Dario Vučenović

10 Pojava konstrukta emocionalne inteligencije

12 Povezanost emocionalne inteligencije s akademskim uspjehom

14 Programi emocionalnog opismenjavanja djece

16 Promoviranje alternativnih strategija mišljenja (PATHS)

17 Poticanje pozitivnog razvoja djece putem emocionalnog opismenjavanja

18 Zaključak

22 Emocionalna i medijska pismenost

Jelena Mališa

Nedjeljko Marković

Roberta Brusić

25 Praktična primjena koncepata iz emocionalne i medijske pismenosti

28 Primjeri iz iskustva u radu Pragme s roditeljima i mladima

31 Utjecaj obiteljske terapije na emocionalnu pismenost obitelji

33 Može li obiteljska terapija utjecati na emocionalnu pismenost i emocionalno znanje djece, mladih i njihovih obitelji?

34 Kratki vodič kroz emocionalnu pismenost za roditelje

38 Mediji, obitelj i komunikacija

Igor Kanižaj

38 Na prekretnici

39 Novi medijski izazovi za obitelji

40 Mediji nekad i danas

41 Potpuna izloženost medijima

43 Putokaz za mudro korištenje medija u obitelji

46 Od medijskog opismenjavanja do odgovornog roditeljstva

Lana Ciboci

- 46 Želite li postati medijski pismeni?
47 Odrastanje uz medije
Poučni dječji časopisi
48 Radijski program prilagođen djeci
Kako odrastaju sve su kritičniji prema televizijskom programu
51 Djeci je sve teže zamisliti život bez interneta
- 55 Pozitivni i negativni medijski sadržaji**
Leali Osmančević
55 Ima li nasilnih sadržaja u medijima?
56 Nasilje putem novih medija — cyberbullying
57 Što učiniti u slučaju nasilja putem novih medija?
Seksualni sadržaji u medijima
Mediji promoviraju stereotipne ideale ljepote
58 Tri odlike kvalitetnih medijskih sadržaja
- 61 Komunikacija odgaja — odgoj komunicira**
Prijedlozi i smjernice za roditeljski medijski odgoj
Danijel Labaš
61 Jeste li čuli za medijsku pedagogiju?
62 (Ne)verbalna komunikacija i dijalog u obitelji
64 Televizor nije samo obični kućanski aparat
66 Društvene mreže: budite prijatelji, a ne špijuni svoje djece
- 70 Radionice emocionalnog opismenjavanja**
Alma Rovis Brandić
71 Srce
73 Moja sreća
75 Da i ne
77 Stabilo želja
79 Kako se osjećam?
- 82 Mišljenje recenzentice dr. sc. Marine Milić Babić**
83 Mišljenje recenzentice doc. dr. sc. Irene Sever
- 85 Literatura**

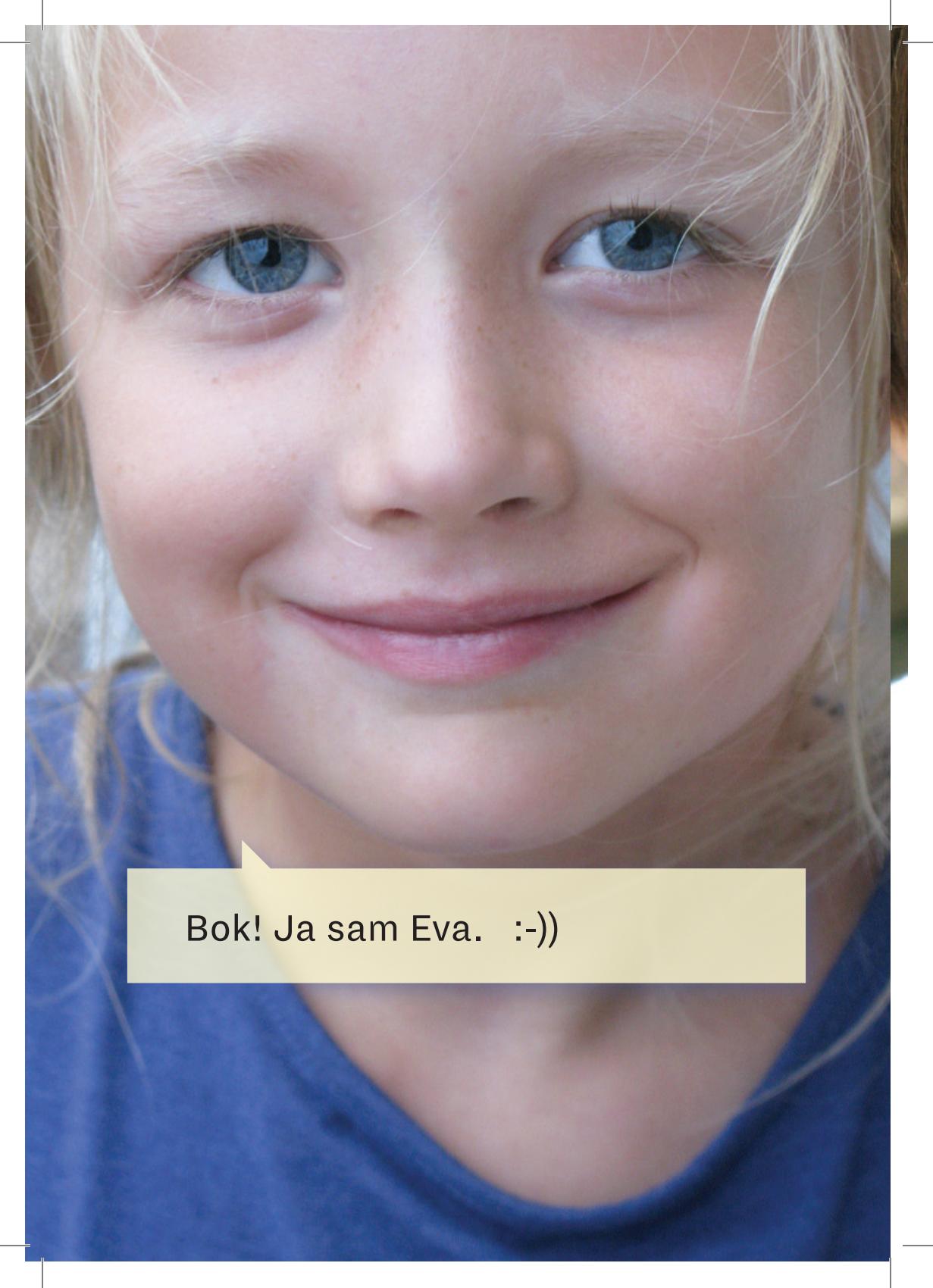
Uvod

Profesor na Sveučilištu u Zagrebu Danijel Labaš na jednom je od svojih predavanja o medijskoj kulturi objasnio zašto ‘komunikacija odgaja, a odgoj komunicira’. Djeca, posebno ona najmanja, oponašaju i slijede poнаšanje, životne stilove i navike svojih roditelja i najbližih osoba, koje, stoga, treba potaknuti da prema djeci postupaju s poštovanjem i roditeljskom odgovornošću (a ta odgovornost uključuje i usvajanja znanja od strane roditelja o pravilnom odgoju). Tako je citat profesora Labaša poslužio kao naslov publikacije udruge Pragma koju vam predstavljamo: ‘Komunikacija odgaja — odgoj komunicira. Emocionalna i medijska pismenost’.

Publikacija na jednom mjestu povezuje teme iz područja emocionalne i medijske pismenosti te nudi niz teorijskih modela kojima objašnjava važnost medijskog i emocionalnog odgoja; ukazuje na praktične primjere u radu udruge Pragma s roditeljima, nastavnicima i učenicima; nudi savjete i upute za brojne obiteljske ili društvene izazove: kako se suočiti sa slabom kontrolom impulsa kod adolescenata i kako ih pravilno emocionalno odgajati od najranije dobi; kako pomoći školama i stručnjacima koji rade s djecom u oblikovanju školskih preventivnih programa za emocionalno opismenjavanje; kako ‘iskoristiti’ resurse okoline — organizacija civilnog društva iz Hrvatske i svijeta o metodama rada u području emocionalne i medijske pismenosti; kako se suočiti s pretjeranim i nekritičkim korишtenjem medijskih sadržaja i što obitelji same za sebe mogu učiniti kako bi odgojile medijski pismenu osobu, te brojne druge teme o kojima su pisali Pragmini suradnici, stručnjaci koji niz godina rade s djecom i mladima u državnim i javnim institucijama te organizacijama civilnog društva. Zahvaljujemo im što su svoj rad saželi u kraće članke kako bi tekst bio što pristupačniji čitateljima.

Pozivamo nastavnike i stručne suradnike obrazovnih ustanova da se publikacijom koriste u svome radu te da upoznaju roditelje s njezinim sadržajem. Roditelji u njoj mogu pronaći korisne informacije za početak istraživanja emocionalne inteligencije i medijskog opismenjavanja. Popis korištene literature na kraju publikacije pomaže u nastavku istraživanja ovih tema.

Zahvaljujemo i našim podupirateljima — Ministarstvu znanosti, obrazovanja i sporta i Gradu Zagrebu (Uredzu za obrazovanje, kulturu i sport i Uredzu za socijalnu zaštitu i osobe s invaliditetom) što su prepoznali važnost ove teme za hrvatski obrazovni i socijalni prostor.



Bok! Ja sam Eva. :-))



Bok! Ja sam Maks. ;-)

Pogledajte kako Eva i Maks
izražavaju svoje osjećaje... b d

Emocionalna inteligencija i emocionalna pismenost

Dario Vučenović

Pojava konstrukta emocionalne inteligencije

Čini se kako oduvijek postoje određena područja koja konstantno privlače interes stručnjaka, javnosti i promatrača, a u poglavljima koja slijede na poseban čemo se način baviti uvjek aktualnim područjima obrazovanja i emocija. Na prvi pogled, smjestiti ih pod isti naslov čini se nepromišljeno, odnosno iskustvo kao da nas tjera da ih automatski odvojimo i olakšamo si muke. Međutim, svatko od nas, ako se imalo zamisli nad pitanjem koliko su zapravo međusobno isprepleteni, naići će na više nego valjane argumente zašto bismo ih gledali kao neodvojive procese, od kojih se jedan odvija u okolini, a drugi u samom čovjeku.

Kada već krećemo s temom emocija, moramo se dotaknuti sve popularnijeg pojma emocionalne inteligencije, koji je konačno oblikovan u istimenoj knjizi i dugogodišnjem bestselleru Daniela Golemana (1995). Emocionalna inteligencija jedan je od pokušaja tumačenja procesa obrade emocionalnih informacija. Ona nije isključivo psihološki pojam, već posjeduje određenu biološku podlogu, odnosno svojevrsnu 'vrijednost za preživljavanje' jer olakšava uočavanje prijetnji i omogućuje nam da se suočimo s potencijalnom opasnošću. Pretpostavlja se da su ljudi rođeni s određenom razinom emocionalne inteligencije, koja se može razvijati tijekom života pa Golemanov model uključuje konstrukte poput optimizma, motivacije, svjesnosti, socijalne kompetencije, ili specifične komunikacijske vještine. Kada se krenulo u njezina detaljnija istraživanja, pokazalo se da je riječ o dosta kompleksnom pojmu, ali ukratko, mogli bismo zaključiti kako se radi o nekoliko usko povezanih sposobnosti iz domene emocionalnosti.

Kao takva, emocionalna inteligencija uključuje sposobnosti brzoga zapažanja, procjene i izražavanja emocija; sposobnosti uviđanja i generiranja osjećaja koji olakšavaju mišljenje; sposobnosti razumijevanja emocija

i znanje o emocijama; i sposobnosti reguliranja emocija u svrhu promocije emocionalnog i intelektualnog razvoja (Mayer i Salovey, 1997). Četiri navedene skupine sposobnosti poredane su prema složenosti, od jednostavnijih (zapažanje i izražavanje emocija) do složenijih (svjesnost, refleksivnost i regulacija emocija).

Prije svega, govorimo o sposobnostima prepoznavanja i imenovanja vlastitih, ali i tudi osjećaja. U svakodnevnom životu svjedočimo razlikama u navedenim sposobnostima. Čini se kako neki pojedinci s lakoćom izvještavaju o vlastitim emocijama, shvaćaju kako se i zbog čega osjećaju na određeni način i u određenim situacijama. Drugim riječima, znaju prepoznati uzročno-posljedične veze i na pravilan način izraziti ono što osjećaju.

U isto vrijeme, ima i onih koji će teže identificirati uzroke vlastitih emocionalnih doživljaja, naročito onih negativnih koje smo skloni potisnuti i negirati, a također pokazuju odredene teškoće kod imenovanja emocija koje ih obuzimaju. Stoga će češće govoriti u nekim općenitim, neodređenim terminima, navoditi kako se osjećaju prazno, zabrinuto ili bezvoljno, nemoćni odgonetnuti pravi izvor takvog raspoloženja. Sljedeća sposobnost koju vežemo uz emocionalnu inteligenciju posebno je važna, a radi se o vještini upravljanja ili kontrole, prije svega vlastitih, osjećaja. Upravo je samokontrola čimbenik koji će većina uspješnih ljudi, uz upornost, nabrojiti ukoliko ih zatražimo da objasne formulu svoga uspjeha, a često je i glavni kriterij prema kojem određujemo stupanj zrelosti bilo kojeg pojedinca iz naše okoline.

U opsežnom domaćem istraživanju (Vučenović, 2012) odnosa emocionalne inteligencije te verbalnih i neverbalnih sposobnosti, utvrđeno je da osobe s višim rezultatom na Testu rječnika emocija ujedno imaju i bolji uspjeh na testovima, posebno verbalne, ali i neverbalne inteligencije. Osim toga, pokazalo se kako žene redovito postižu bolje rezultate na upitnicima emocionalnih kompetencija. Nekoliko je mogućih objašnjenja, počevši od činjenice da žene inače imaju razvijeniji verbalni faktor pa samim time bolje izražavaju emocije, pa do socijalizacijskog tumačenja prema kojem su različiti načini odgoja muške i ženske djece odgovorni za većinu razlika s obzirom na spol. Naime, od dječaka se očekuje naučiti kontrolirati vlastite emocije, stoga nisu toliko u doticaju s njima, dok se kod djevojčica potiče izražavanje emocija, prosocijalno ponašanje i empatija.

Vrijedi istaknuti i nalaz da emocionalna inteligencija raste s dobi, što je prilično dobar argument u korist tvrdnji da se radi o složenoj sposobnosti koja se razvija s godinama i s iskustvom, stoga zahtijeva kompleksnije misaone procese, poput analize emocija, samokontrolu i refleksiju na vlastito

ponašanje (Vučenović, 2009). Iako se čini kako je razvijenija kod starijih osoba, to ne znači da je nije potrebno uvježbavati i poticati već od školske dobi. Način na koji shvaćamo i rukujemo emocionalnim sadržajem nije isti u svakoj životnoj dobi. Zrelije osobe jasnije prepoznaju svoje emocije, opisuju ih mnogo složenije i detaljnije, te su u boljem kontaktu sa svojim osjećajima, što je možda rezultat analize različitih i brojnih životnih iskustava (LabouvieVief i Diehl, 2000). Bolja emocionalna percepcija u starijoj dobi pomaže da osobe učinkovitije odvoje svoje subjektivne emocionalne doživljaje od objektivnih činjenica, a to ne polazi za rukom većini mlađih pojedinaca, koji su češće pristrani i skloni racionalizaciji i burnim reakcijama.

Povezanost emocionalne inteligencije s akademskim uspjehom

Kada govorimo o obrazovanju, područje školske psihologije priklonilo se ovom trendu isticanja važnosti emocija te već neko vrijeme nije rezervirano isključivo za tradicionalne interese, kao što su postignuća učenika, motivacija ili intelektualne sposobnosti. Naprotiv, sve se više usmjerava na emocionalne i socijalne aspekte učenja, promovira njihovo uvođenje u nastavne kurikulume, ali i obrazovanje nastavnika i roditelja koji, kao glavni čimbenici odgoja, potiču i osnažuju različite sposobnosti kod djece. Načelno, istraživanja su pokazala kako različiti programi kojima se nastoje poboljšati socijalne i emocionalne vještine učenika doprinose rješavanju problematičnog ponašanja, školskih i emocionalnih teškoća kod djece, kao i boljoj društvenoj prilagodbi i školskom uspjehu.

Emocionalna inteligencija može se poticati i trenirati čim dijete krene u školu, pa čak i netom prije, a njezini pozitivni učinci vidljivi su u različitim aspektima obrazovanja. Naime, brojnim istraživanjima potvrđen je utjecaj emocionalne inteligencije na poboljšanje školskog uspjeha kod djece, razvijanje prosocijalnog ponašanja i empatije, manjeg broja neopravdanih izostanaka, agresivnosti, delinkventnih ispada, promiskuitetnog ponašanja, pušenja, zloporaba droga te smanjenja depresivnosti kao značajnog psihopatološkog poremećaja kod adolescenata (Takšić, 1998; Takšić, Mohorić i Munjas, 2006; Vučenović, 2009; Vučenović, Takšić i Hajncl, 2014). Dakle, vidimo kako uz čisto obrazovna postignuća u vidu ocjena i vladanja, kod djece jačaju organizacijske sposobnosti, timski rad, unaprjeđuju se međuljudski odnosi, a smanjuju rizična ponašanja.

Osim emocionalne inteligencije, u literaturi se često spominje i termin emocionalne pismenosti (npr. Dulewic i Higgs, 2000), koja još bolje ukazuje na to da se radi o sposobnosti koja se može razvijati i učiti. I zaista, pro-

grami koji se bave emocionalnom inteligencijom na neki način opisnuju osobe, uvježbavajući ih prepoznavanju i upravljanju emocijama, što im uvelike olakšava snalaženje u društvu, održavanju bliskih odnosa i spoznavanju sebe. Emmerling i Goleman (2003) ističu kako bez ciljanog ulaganja napora pojedinci ne mogu razviti vlastitu emocionalnu inteligenciju.

Nabrojat ćemo neke osnovne vještine na koje se emocionalno opisnuvanje usmjerilo, a radi se o popularnim pojmovima kojima se bave brojne grane psihologije, psihoterapije, ali i voditelji ljudskih resursa, menadžeri i slični stručnjaci za ljudsko ponašanje. Za početak, trenira se postizanje samosvijesti, koja uključuje spoznaju o sebi, vlastitim osjećajima, razinu samopouzdanja pojedinca i tome slično. Na neki se način to podrazumijeva budući da stalno naglašavamo koliko je važno znati prepoznati vlastita raspoloženja. Ali, samosvijest ide mnogo dalje od samih emocija, a obuhvaća mišljenje i stavove koje gradimo prema sebi samima. Uistinu, svakome od nas važno je spoznati koje su naše prednosti u odnosu na druge, te koji su nam glavni nedostaci? Kakvu posebnu vještinu ili interes možemo ponuditi ljudima oko sebe? U čemu smo jako dobri ili što nas najviše pogađa? To su pitanja na koja može odgovoriti ona osoba koja ima snažno razvijen pojам o sebi, a takva će biti sklonija shvaćanju osobnih i tudihih emocija.

Sljedeću skupinu čine socijalne vještine, a one uključuju načine na koje uspostavljamo i održavamo kontakte s ljudima, kao i činjenicu koliko dobro podnosimo pritisak drugih osoba u situacijama kada nastoje odlučivati umjesto nas ili navesti nas na neku vrstu ponašanja koja nam nije svojstvena. Osim toga, radi se i o sposobnosti rješavanja konflikata na primjeren način. Možda zvuči preoptimistično, ali uistinu postoji način na koji možemo dati ljudima do znanja kada nam nešto smeta ili nas ugrožava. Radi se o asertivnom ponašanju, odnosno zlatnoj sredini između dva jednaklo loša pristupa: povlačenju i napadanju. Iz tog razloga, poznavajući sebe, dolazimo u priliku drugima objasniti zašto nas nešto vrijeda ili žalosti, bez okrivljavanja i napadanja te osobe, što uvelike povećava naše šanse za rješavanjem razmirica primjerice u prijateljskim odnosima, vezama, u učionici ili na radnom mjestu.

Prepoznavanje svojih i tudihih emocija, suojećanje s onima koji patete, kontrola nad impulsima, sposobnost ublažavanja negativnih emocija i dobro podnošenje frustracije osobine su koje svima trebaju. S tim su povezane i vještine socijalne svijesti, koje uključuju sposobnosti empatije, razumijevanja drugih i zauzimanja njihove perspektive. Bez toga zajednički suživot i rad gotovo da nije moguć. Ovu veliku životnu istinu opjevala je slavna grupa Depeche Mode (u hitu iz 1993. godine), poručujući svima da pokušaju hodati

u tudim cipelama (pazeći pritom da ne bi zapeli!), a sličnom se izrekom i sami često koristimo. Posljednje dvije vještine više se odnose na samog pojedinca, a to su upravljanje sobom (autoregulacija) i odgovornost pri donošenju odluka. Pri tome i dalje moramo voditi računa o društvenim normama, moralu, koristi koju može imati šira društvena zajednica, etičkim dilemama i posljedicama naših odluka.

Programi emocionalnog opismenjavanja djece

Američki Centar za proučavanje i prevenciju nasilja sa Sveučilišta u Coloradu još od 1996. godine provodi skupni program socio-emocionalnog učenja pod nazivom 'Nacrti' (Blueprints). 'Nacrti' se bave prevencijom delinkventnog ponašanja, a u svoj rad uključuju škole, obitelj i zajednicu te proučavaju više od 1 000 aktivnih programa i prate njihove rezultate. Najuspješniji se identificiraju s obzirom na ishode, ovisno o postavljenim ciljevima, koji mogu biti sljedeći: ispravljanje problema u ponašanju, poticanje obrazovanja, regulacija emocija, zdravlja ili dobri odnosi.

Kada se osmišljavaju i provode programi emocionalnog učenja podrazumijevaju suradnju različitih stručnjaka, nastavnika i odgojitelja, psihologa te pedagoga, ali nužna je i podrška roditelja koji itekako mogu potaknuti korištenje usvojenih vještina u svakodnevnom životu djece. Stručnjaci sa zanimanjem prate stvarnu vrijednost i učinkovitost takvih edukacija, a posebno njihov dugoročni utjecaj. Osnova svakog programa mora biti dobro provjerena teorija, očekuje se temeljita i sistematicna primjena, a ishodi se uvijek bilježe kroz evaluacije. Američke škole u tome daleko prednjače nad ostalima te je identificirano više od 300 različitih programa koji se provode u Sjedinjenim Američkim Državama.

Kod mlade djece obično se radi na usvajanju tzv. emocionalnog rječnika i bazičnom prepoznavanju emocija s obzirom na izraze lica i mimiku. Djecu se poučava imenovanju različitih emocija, na koji način ih mogu uspoređivati i tumačiti, a od njih se traži i da naučeno povežu s vlastitim iskustvom jer se na taj način znanje lakše usvaja. Ona ga neće uvijek spremno i otvoreno podijeliti s nama stoga ih moramo na neki način potaknuti, zadobiti njihovo povjerenje i uspostaviti otvorenu i ravnopravnu komunikaciju. Kod srednjoškolaca se, uz navedeno, često radi na kontroli impulsa, a upravo su osobe tijekom adolescencije, više nego u jednom drugom razdoblju života, preplavljene brojnim emocijama s kojima se samo rijetki znaju nositi.

Veliki problem među starijom djecom predstavlja i nasilje, a upravo su nepoznavanje vlastitih emocija ili čak predrasude prema njima glav-

ni okidači agresivnog ponašanja. Ne zvuči li nam to sasvim razumljivo ako znamo koliko je čovjek kadar reagirati nepromišljeno, naglo i nasilno u situacijama kada je suočen s nepoznatim. Strah od nepoznatog konstanta je u našim životima, a pogotovo kada se to ‘nepoznato’ nalazi u nama samima i ne znamo kako ga se riješiti. Trebamo shvatiti da nije svaka agresija uvijek plod ljudske zloće, neznanja ili nedostatka bontona. Kod djece agresija često zna biti pokazatelj straha, zbumjenosti, lošeg uklapanja u društvo, osjećaja manje vrijednosti ili odbačenosti, a često maskira i puno ozbiljnije psihičke probleme, poput depresije i ovisnosti. Stoga nam je dužnost, kao roditeljima, mentorima i uzorima djece za koju smo odgovorni, naučiti ih prihvaćanju i razlikovanju čitave lepeze ljudskih emocija kako bi i oni sami bolje razumjeli što im se u određenom trenutku događa te kako bi nam se lakše povjerili, a vještinama koje usvoje koristit će se cijelog života.

Primjerice, pojedini programi usmjeravaju se prije svega na mentalno zdravlje. Bave se problemima emocionalnih smetnji kod djece i mladih te pitanjima kako se nositi s nasiljem, depresijom ili izraženom tjeskobom. Poznato je kako 10 — 15 % djece doživljava simptome depresije, koji su često zamaskirani u obliku hirovitosti i razdražljivosti. Nerijetko su depresija i nasilno ponašanje uzrokovani odbacivanjem od strane vršnjaka ili slabim školskim uspjehom, a upravo tu vidimo prostor za napredak korištenjem metoda emocionalnog opismenjavanja. Probleme u ponašanju najgore je ignorirati, jer mogu dovesti do još izraženijih problema u funkcioniranju tijekom daljnog razvoja djeteta, a emocionalni problemi koji se javljaju nakon neuspjeha u školi posebno pogadaju djecu koja su osjetljivija i/ili imaju nižu razinu samopoštovanja.

Sasvim pogrešno bilo bi zaključiti da su za školski uspjeh dovoljne intelektualne sposobnosti, dobro pamćenje te kvalitetan predavač ili pak roditelj koji cijeni obrazovne uspjehe. Ustvari, čini se kako su ključni faktori školskog postignuća vezani upravo za učenikove emocije i atmosferu koja vlada u učionici. One su povezane s motivacijom za učenjem, doživljavanjem stresa, načinima donošenja odluka i rješavanja problema odnosno sa svime što jedan obrazovni proces podrazumijeva. Uslijed rada na tim vještinama stavovi prema školi postaju pozitivniji, učenje više ne predstavlja izvor straha ili dosade već samoostvarenja i suradnje jer se izvedba popravlja. Učenike možemo poučiti efikasnim strategijama učenja ili postavljanju realnih i ostvarivih ciljeva, kako se ne bi obeshrabrili i doveli u opasnost da uslijed velike frustracije odustaju od učenja i razvijaju fobiju prema školi. Kao što vidiemo, mogućnosti su uistinu beskonačne.

Jedna drugačija vrsta programa poznata je kao poticanje pozitivnog razvoja mladih. Slična je promoviranju mentalnog zdravlja, obuhvaća puno šira životna područja, a fokusira se na jačanju zdravog i prevenciji nepoželjnog ponašanja. Kako bismo uopće postigli dobar i uravnotežen razvoj kod djece, trebamo im pružati smjernice za uspostavljanje bliskih odnosa koji će im kasnije u životu biti izvori podrške i ohrabrenja.

Potrebno im je pomoći steći otpornost na štetne i negativne utjecaje iz okoline, naučiti ih kako odolijevati pritiscima vršnjaka te kako birati uzore koji promiču istinske vrijednosti.

Vidjeli smo da je razvoj socijalnih i emocionalnih kompetencija moguć čak i na predškolskom uzrastu, međutim (što je i karakteristika ovog programa), na poseban bi se način trebalo usmjeriti na jedno vrlo osjetljivo životno razdoblje, a radi se o adolescenciji — periodu kada djeca stječu vlastiti identitet i postaju zaokupljena samoodređenjem, onim što u žargonu nazivamo ‘potraga za samim sobom’. Kao što znamo, identitet nije moguće formirati u izoliranosti od drugih osoba. Od njih učimo, s njima se uspoređujemo, pa naposljetku i zaključujemo kakvi ljudi želimo, ili ne želimo, biti. Naravno da to nije nimalo lagan zadatak, niti zvuči jednostavno, a na tom putu dosta toga može krenuti u pogrešnom smjeru. Odabrati prave modele ponašanja, u odgovarajuće vrijeme i s ispravnim motivima, ono je što muči većinu adolescenata koji se, kao da to samo po sebi nije dovoljno, u isto vrijeme suočavaju s brojnim drugim promjenama, kao što su fizički rast, obrazovanje, ljubavne veze, osamostaljivanje od roditelja, odabir zanimanja i slično.

Promoviranje alternativnih strategija mišljenja (PATHS)

Sljedeći je na redu preventivni program pod kraticom PATHS (Promoviranje alternativnih strategija mišljenja), osmišljen za djecu školskog uzrasta u dobi 5 — 11 godina. Specijaliziran je za rješavanje pitanja agresivnog i antisocijalnog ponašanja, problema u ophodjenju, emocionalne regulacije i eksternalizacije. Također se odvija u školama, koristeći se metodama kognitivno-bihevioralne terapije, treningom vještina i socio-emocionalnim učenjem. Prva je verzija bila namijenjena isključivo djeci s poteškoćama sluha i njihovim učiteljima. Danas se primjenjuje na cijeloj populaciji djece, a programske aktivnosti provode učiteljice kao dio redovite nastave. Budući da je glavni cilj programa smanjivanje agresije, radi se na jačanju emocionalne inteligencije, samokontrole, samopoštovanja i dobrih odnosa te rješavanja sukoba. Najveći je naglasak upravo na povećanju samokontrole, koja prevenira eskalaciju nasilnog i impulzivnog ponašanja. Zadatak je učitelja pokazati dje-

tetu kako se uslijed, npr. ljutnje i frustracije potrebno na trenutak zaustaviti, smiriti i razmisliti o dalnjim postupcima prije nego bude prekasno.

Ne smijemo zaboraviti ni važnost razvoja samokritičnog mišljenja i međusobnog uvažavanja. Navedene intervencije kod učenika rezultiraju povećanjem akademskog uspjeha, a imaju i značajan utjecaj na razrednu klimu što olakšava učenje i čini ga zabavnijim. Djeca koja su u njima sudjelovala bolje od svojih vršnjaka prepoznaju i razumiju emocije, shvaćaju probleme na koje nailaze, uspješnije se rješavaju frustracije i, što je najvažnije, pokazuju niže stupnjeve agresije, čime je cilj PATHS-a ispunjen. Popularizaciju i primjenu PATHS-a na našem području prije svega dugujemo Centru za preventijska istraživanja Edukacijsko-rehabilitacijskog fakulteta u Zagrebu, koji su bili nositelji nekoliko različitih projekata i radionica, stoga na njihovim mrežnim stranicama možete pronaći čitav niz dodatnih informacija.

Poticanje pozitivnog razvoja djece putem emocionalnog opismenjavanja

Ovaj program djelo je Maurera, Bracketta i Plana (2004) koji su ga velikodušno ustupili našem stručnjaku, profesoru Vladimиру Takšiću, na prilagodbu i daljnje korištenje. Do sada je održano nekoliko edukacija u više županija zainteresiranim djelatnicima zaposlenim u stručnim službama osnovnih i srednjih škola te su osposobljeni za samostalno izvođenje programa. Program se uglavnom provodi u osnovnim školama, idealno od 5. do 8. razreda, iako postoji i verzija za srednje škole. Kao što smo već naglasili, važno je njegovo kontinuirano provođenje tijekom školske godine, kroz barem dvije godine. Cilj je djecu poučiti imenovanju emocija, kroz izraze lica i ponašanje, a koriste se zadaci na kojima učenici promišljaju o sebi, surađuju jedni s drugima, diskutiraju o određenim temama i na kreativan način prezentiraju pojedine emocije. Lista je emocija koje se obrađuju dugačka, a na mlađim se skupinama obično radi s jednostavnijim emocijama (strah, sram i sl.) dok starija djeca razrađuju i kompleksnije emocionalne doživljaje (pesimizam, entuzijazam i sl.).

Program sadrži ukupno šest koraka, teorijski je dobro utemeljen, a upute su mu temeljite, jasne i jednostavne. Na njemu su radili brojni psihologzi, nastavnici ali, što je vrlo važno, i djeca. Oslanja se na učenje razmjenom iskustava, razredne diskusije i kreativnog pisanja. U prvom koraku uvodimo određenu riječ za imenovanje emocija na način da učenicima postavimo neko hipotetsko pitanje, primjerice kada su posljednji put bili isključeni iz neke grupne aktivnosti. Riječ ili emocija koja se tu krije je izoliranost, a na taj način

je uspijevamo povezati s iskustvom isključenosti. Neke od riječi korištene u ovim radionicama su: izoliranost, altruijam, slutnja, arogancija, očaj, bijes, entuzijazam, krivnja, prijezir, ponos, kajanje, stres i brojne druge. Idući su korak personificirana objašnjenja emocija, gdje učenici svojim riječima trebaju opisati skicu pojedine emocije, tj. raspoloženja. Time se potiče proces kreativnog mišljenja, upotreba simbola i tumačenje neverbalnih informacija.

Zatim slijedi zadatak imenovanja emocija, na način da određenu emociju povežu sa stvarnim svijetom, odnosno prošlim ili aktualnim dogadajem, socijalnim problemom itd. To pomaže uspostavljanju empatije te boljem razumijevanju ljudi i njihova ponašanja. S tim je povezan i sljedeći korak, a to je povezivanje s osobnim ili obiteljskim iskustvom, a ovaj korak prolaze zajedno s roditeljima, te bilježe njihove izjave. Tako još jednom imaju priliku učiti o sebi, ali i drugima, povezati se sa svojim roditeljima i tako stvoriti bliskost i povjerenje. Peti je korak razredna diskusija koju započinje voditelj. Cilj je povećati kod djece znanje o grupnim razlikama i njihovim posljedicama, potaknuti razgovor u grupi, slušanje, dijeljenje ideja i povezanost. Posljednji se korak sastoji od pisanja kreativnog eseja, a teme mogu biti različite, važno je samo kombinirati poznato i maštu.

Programe emocionalnog opismenjavanja najbolje je provoditi u školama iz jednostavnog razloga što velik broj djece redovito pohađa školu, barem dio obaveznog obrazovanja, ali i iz specifičnosti što škole već imaju stručne djelatnike, dovoljno fizičkog prostora i mnoštvo organizacijskog potencijala. Iako se prije upisa u škole u praksi gotovo isključivo provjeravaju kognitivne sposobnosti, ne smijemo zaboraviti ni one emocionalne jer smo uvidjeli njihovu izuzetnu važnost u životu pojedinca. Emocionalna inteligencija možda nije inteligencija u klasičnom smislu, ali upravo tu leži i njezina glavna ‘prednost’ jer spoznajemo da se ona može razvijati tijekom života, nije nešto s čime se čovjek jednostavno rodi ili pak genetski naslijedi. Sasvim suprotno, većina stručnjaka složit će se kako se radi o vještini koja se može i mora njegovati, trenirati i poučavati, čemu navedeni programi i služe.

Zaključak

Najučinkovitiji programi emocionalnog opismenjavanja (kao i ostali preventivni programi) podrazumijevaju suradnju škola, obitelji i društva, a za dugoročne efekte važno je da oni traju najmanje nekoliko mjeseci i da se periodično ponavljaju. Emocionalna pismenost najbolje se usvaja kada je ugrađena u standardni plan i program rada i nije dovoljno samo puko nabranje informacija jer učenici puno bolje i kvalitetnije uče kroz iskustvo i

sudjelovanje. Svaki program jačanja emocionalnih kapaciteta mora biti ute-meljen na poznatoj i provjerenoj teoriji, imati jasne ciljeve i metode rada, vodeći računa o dobi, potrebama i karakteristikama učenika, ali i načine vrednovanja uspješnosti samog programa. Ono što djeca usvoje potrebno je znati iskoristiti, što uvelike mogu olakšati osviješteni i angažirani roditelji. Kako pokazuju istraživanja, nakon provođenja programa emocionalnog opis-menjavanja, učenici proširuju rječnik, bolji su u razumijevanju i pisanju, kreativniji i skloniji kritičkom mišljenju (Brackett, Rivers, Reyes i Salovay, 2012). Osobno su uspješniji u prepoznavanju i imenovanju vlastitih emocija, kao i njihovu prenošenju drugima. Razvijaju se empatija, komunikativnost, timski rad i dobri odnosi u obitelji i šire.

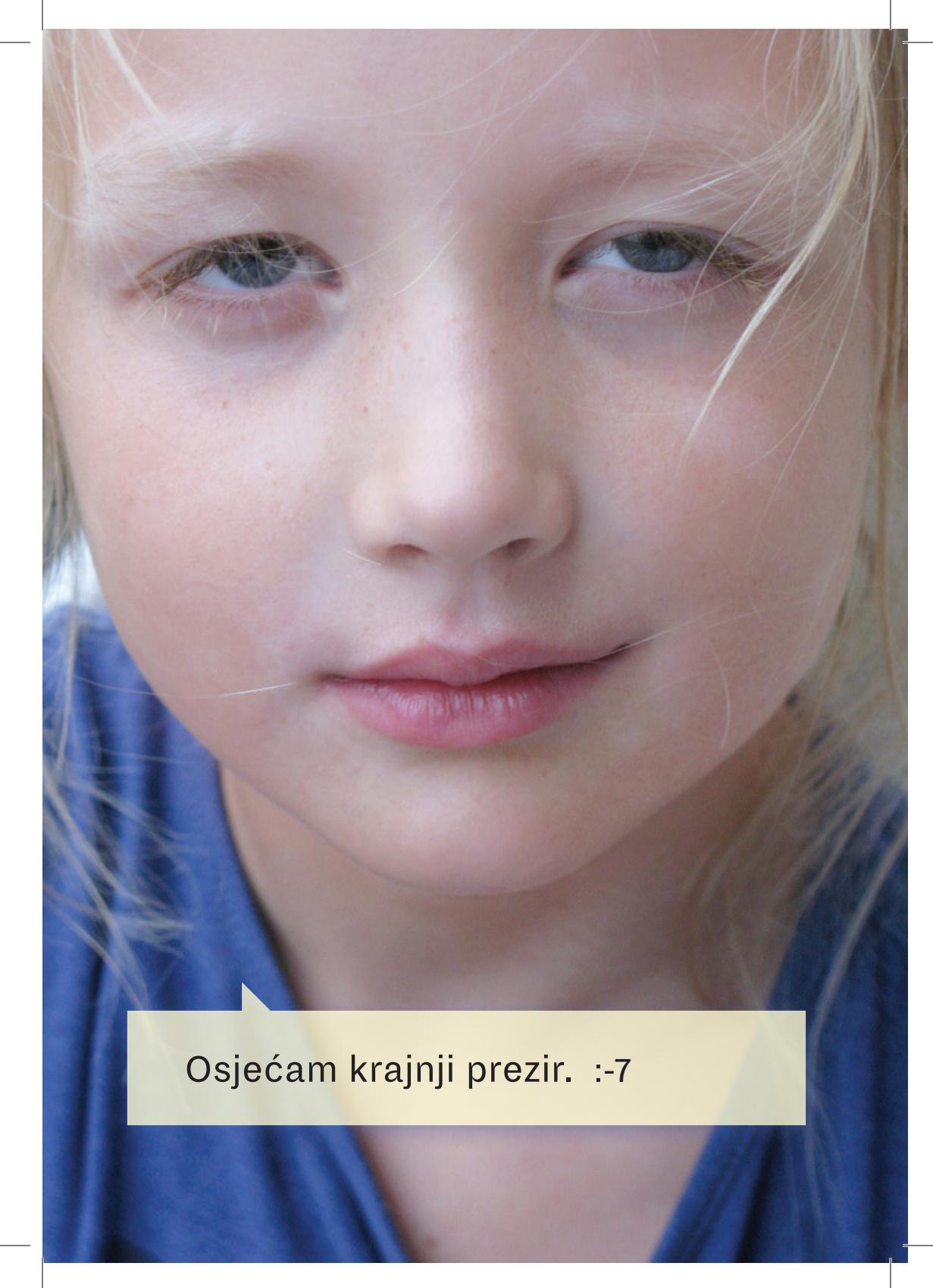
U teoriji ovo sve zvuči primjenjivo, nužno i obećavajuće. No, dužni smo se pripremiti i na neke očekivane poteškoće prilikom same izvedbe. Svjesni smo preopterećenja koje vlada među nastavnicima i učenicima. Neki će se opravdano zapitati je li zaista nužno sve potrebno staviti na teret prosvjetnim djelatnicima, odnosno postavlja se pitanje nadležnosti institucija. Međutim, kao što smo već rekli, teško da bismo na bilo koji drugi način u programe uspjeli uključiti toliki broj djece koji nam je dostupan u školama. Razumljiva je zabrinutost dijela nastavnika, vezana uz izvršavanje operativnog plana i programa, zaostataka i slično. Ali, ako shvatimo da znanje o kojem govorimo nipošto nije beskorisno, niti je vrijeme uzalud potrošeno, postajemo svjesni kako učenicima možemo pružiti iznimno vrijedne vještine koje će im uvelike koristiti u budućem životu.

Dobiti od programa emocionalnog opismenjavanja su višestruke. S jedne strane, svi sudionici nastave uživat će blagodati nove, pozitivnije klime u razredu, čime se smanjuje stres nastavnicima, učenicima, ali i samim roditeljima koji u nastavi ne sudjeluju direktno, no njihov angažman nije zbog toga nužno manji. Bolji školski uspjeh, manje izostanaka i agresivnog ponašanja rješili bi velik dio problema o kojima izvještavaju nastavnici, a djeca koja su spremna slušati, suosjećati, usmjeravati se na ciljeve i regulirati vlastite doživljaje san su većine roditelja i učitelja. Iako su nam u cijelom tom procesu djeca najvažnija, ne smijemo zaboraviti ni probleme koji očekuju učitelje i nastavnike. Neki će osjećati nelagodu zbog uključivanja u emocionalni život učenika ili će u tome prepoznati opasnost gubljenja discipline u razredu, jer se na neki način čini kao da samim time prelaze granice ili pak obavljaju tudi posao. Naravno da nije jednostavno ni zamisliti kako će se upravo oni morati nositi s iznimno snažnim emocijama kod pojedinih učenika, na koje će sasvim sigurno ponekad naići. Dužni smo i njima pomoći

u radu, omogućiti im edukaciju i superviziju, pružiti smjernice i savjete kako nadvladati vlastite brige i strahove, kako upotrijebiti vlastitu intuiciju u radu s djecom i riješiti ih sumnji kako rad na emocionalnom opismenjavanju djece podrazumijeva neprofesionalno ponašanje. Baš naprotiv, radi se o pružanju pravog primjera i otvaranju mogućnosti svakom pojedinom učeniku da nesmetano izražava vlastitu osobnost, bez da im bilo tko nameće svoje stavove i uče ih kakvi bi trebali biti i što bi trebali osjećati.

Goleman (1997) zaključuje sljedeće: ako ne posjedujete emocionalne vještine, ako niste samosvjesni i u mogućnosti kontrolirati vlastite osjećaje, ako nemate sposobnost empatije i održavanja značajnih odnosa, bez obzira koliko pametni bili, nećete daleko dogurati. Prema tome emocije su izuzetno važne jer usmjeravaju, obogaćuju i oplemenjuju naš život ili kako je rekao Tomkins (1962): "Razum bez emocija bio bi impotentan, a emocije bez razuma bile bi slijepo".

Za kraj, važno je istaknuti da troškovi programa emocionalne pismenosti nikada neće premašiti njihovu vrijednost, a ukoliko zaista kao društvo želimo napredovati (kao što se izjašnjavamo) trebamo gledati dugočrno, planirati pametno i biti dosljedni u postizanju željenog cilja, a to su samopouzdani, društveno odgovorni i samosvjesni pojedinci.



Osjećam krajnji prezir. :-7

Emocionalna i medijska pismenost

Jelena Mališa

Nedjeljko Marković

Roberta Brusić

Poruka iz Pragmina radijskog spota:

Osamnaestogodišnjak — u svom odrastanju — video

16 000 ubojstava i 200 000 nasilnih scena.

Šesnaestogodišnjak ubio dvadesetero ljudi u jednoj minuti.

Crna kronika? Ne.

**To se događa i vašem djetetu, kod kuće,
pred televizorom i kompjuterskom igricom.**

bila je usmjerena prema roditeljima u smjeru kontroliranja upotrebe medija kod svoje djece i podizanja svijesti o snazi kojom mediji utječu na emocije djece. Ujedno je poruka i dio odgovora na pitanje zašto dvije ‘pismenosti’ idu zajedno.

Mediji su vrijedno postignuće današnjice, svuda su oko nas i izuzetno utječu na kvalitetu našeg života. Uz njihove dobre strane, medijima se, također, koristi za različite, ne uvijek dobranamjerne interese. Pritom imaju na raspolaganju najmoćnije sredstvo — ljudske emocije. Mogu ih potaknuti, mijenjati, potencirati i upravljati njima pa čak i manipulirati, da bi nas usmjerili na određen proizvod, stav, ponašanje, stil života. Osim toga, kao socijalna bića, ljudi su orijentirani na odnose, na druge ljude. No, činjenica je da danas odnosi, putem medija, postaju sve više virtualizirani i ekrанизirani. Mediji i medijska sredstva (mobitel, mp3, laptop...) sami postaju važni ‘sugovornici’ s kojima svakodnevno ulazimo u odnos i teško možemo zamisliti život bez tog ‘odnosa’ s virtualnim, čak i kada se dogodi da zbog njega zanemaruјemo stvarne osobe oko nas. Stručnjake zabrinjava pojava prekomjernog korištenja medija i medijskih sredstava među djecom te slabljenje njihovih socijalnih kompetencija (niska tolerancija na frustraciju, agresivnost i impulzivnost, povučenost...), što može voditi k višestrukim negativnim posljedicama za pojedinca (zdravstvene, psihološke, finansijske, egzistencijalne...), a s tim time i za društvo.

Današnju djecu (a već polako i odrasle) možemo nazvati 'djecom medija' i tada priznajemo medijima relevantnu ulogu njihovih odgojitelja, uz bok roditeljima. No, kao što ima vrhunskih, dobrih i loših roditelja, tako i mediji mogu biti vrhunski, dobri i loši odgajatelji. Dijete — koje vjeruje odraslima i sadržajima koje mu oni sugeriraju kao poželjnima i svršishodnima — prihvatiće i one negativne poruke koje mu mediji poručuju ili će one neminovno utjecati na njegovu osobnost, jednako kao što dijete može naučiti nasilno ponašanje ili omalovažavanje koje vrši njegov član obitelji. Stoga je važno poznavati sve prednosti i opasnosti medija, posebno s obzirom na količinu sadržaja koji konzumiramo i znati se zaštитiti od štetnih utjecaja. Takva se znanja i vještine nazivaju medijskom pismenošću.

S druge strane, za razliku od sveprisutnih medija, roditelji sve manje vremena provode s djecom, premda roditeljska zadaća ostaje jednako visok izazov kao i u vrijeme kada su joj se mogli više posvetiti: prenijeti one vrijednosti u odgoju uz pomoć kojih će njihova djeca izrasti u kvalitetne, humane osobe koje će doprinositi vlastitoj zajednici, koje će imati sposobnost za empatiju i solidarnost. Osim toga, promjene suvremenog društva i načina života uvelike mijenjaju strukturu obiteljskih uloga, kao i položaj pojedinih članova. Današnje obitelji sve češće imaju oba zaposlena roditelja, starije roditelje, a češći su oblici života u jednoroditeljskoj obitelji ili u obiteljima u kojima je samo jedan biološki roditelj djece. Djeca odrastaju okružena s manje braće i sestara ili ostalih srodnika, a zajednički život s djedom i bakom postaje iznimka. Današnje obitelji karakteriziraju rjeđi susreti s rođacima, a veću važnost dobivaju odgajatelji u dječjim vrtićima, učitelji u školama te vršnjaci (Ljubešić, 2004). Neki autori (Charmet 2000, Mondello 2001, Bruzzone 2010) ističu, kao jednu od važnih promjena koje se danas događaju unutar obiteljskih procesa, pojavu prelaska iz tzv. 'etičkih' obitelji, s prevladavajućim očinskim elementima odgoja koji čine norme, pravila, granice, disciplina, moral, autoritet, u takozvane 'afektivne' obitelji, s prevladavajućim majčinskim elementima odgoja u kojem su naglašeni ljubav, toplina i sigurnost. Cilj postaje odgojiti 'sretnu' djecu, nefrustriranu manjkom onih stvari za koje su bile 'zakinute' generacije njihovih roditelja. Takvi roditelji radije sami snose žrtve i odgajaju djecu na popustljiv način, udovoljavajući prekomjerno njihovim prohtjevima ili prekomjerno ih štiteći od mogućih bolnih i frustrirajućih situacija. Posljedice ovakva pristupa mogu biti jednakо dramatične za djecu, kao i kod previše strogih roditelja: djeca se razvijaju u emocionalno labilne, nemoćne, nezrele, ali i egocentrične osobnosti koje teško podnose bol i žrtvu, orijentirana su na vlastiti izgled i zado-

voljenje potreba sada i ovdje, zbog nesposobnosti odgode ugodе (npr. kada moraju učiti da bi tek kasnije radili nešto zabavno), smanjenih su sposobnosti za empatiju i solidarnost. S druge strane, smatramo kako takva djeca ne znaju kvalitetno dugoročno planirati budućnost, teško prepoznaju svoje emocionalno stanje, skloni su zlouporabi sredstava ovisnosti, antisocijalnom ponašanju i određenim psihičkim i fizičkim teškoćama i bolestima (u porastu su teškoće poput ADHD-a, teškoća čitanja, pisanja, govora, depresivni poremećaji i anksioznost, dijabetes, povišeni tlak, pretilost). Za takvu se djecu kaže da im nedostaje emocionalnih i socijalnih kompetencija, odnosno da nisu emocionalno pismena (što je temelj za razvoj emocionalne inteligencije kao šireg pojma), čak i kada se radi o djeci visoke racionalne inteligencije (IQ-a), odnosno koja pokazuju zavidnu razinu znanja i logičkog razmišljanja.

Emocionalna inteligencija temelj je osjećaja zadovoljstva samima sobom, uspjeha u obrazovanju, karijeri i ljudskim odnosima. Stoga stručnjaci sve više ističu kako bi se trebalo značajno više truda i vremena posvetiti emocionalnom razvoju od najranije dobi djece, ali i tijekom čitavog odgojno-obrazovnog procesa, a ne isključivo ostvarivanju akademskih i znanstvenih rezultata. U tome roditelji ne mogu i ne smiju biti usamljeni. Zbog nastalih promjena u obiteljskom i socijalnom kontekstu, emocionalnom razvoju i razvoju poželjnog ponašanja danas podjednako pridonose roditelji, vršnjaci, nastavnici, školsko ozrače te djetetova okolina (Elias i Clabby, 1992; Goleman, 1997; Vulić-Prtorić, 2001; Buljubašić-Kuzmanović, 2007, prema Buljubašić-Kuzmanović, 2008).

Na kraju, djeca koja se razvijaju u emocionalno zrele osobe, neće samo znati odoljeti raznim iskušenjima u stvarnome životu, već i u onome virtualnome. Manja će biti vjerojatnost da će pokleknuti lošim porukama okoline i medija, biti žrtve nečijeg nasilja (emocionalnog, verbalnog, fizičkog, finansijskog...) ili da će oni postati nasilnici te će se lakše disciplinirati, što je nužna sposobnost u odolijevanju negativnom socijalnom pritisku i ovisnosti-ma te postizanju uspjeha u obrazovanju/na poslu i u odnosima. Vjerujemo da istodobno razvijanje emocionalne i medijske pismenosti (kritičko korištenje medija, spoznavanje opasnosti i načina zaštite prilikom korištenja medija), kao dvije nužne potrebe odgoja današnjice, donosi optimalne rezultate za djecu i njihovu okolinu jer im omogućuje lakše snalaženje u odnosima s ljudima i medijima.

Praktična primjena koncepcata iz emocionalne i medijske pismenosti

Upravo iz navedenih razloga, Pragma je osmislila projekt ‘Opiši me!’ (Projekt emocionalnog i medijskog opismenjavanja) koji se provodio uz potporu Ministarstva znanosti, obrazovanja i sporta od 9. rujna 2014. do 30. rujna 2015. godine, kao prvi takav pilot-projekt u Hrvatskoj.

Pragmini partneri u projektu bili su: Društvo za komunikacijsku i medijsku kulturu, Škola za primalje i Učenički dom ‘Antun Gustav Matoš’ iz Zagreba. Namjera partnera bila je, kroz udruživanje znanja i vještina, odgovoriti na potrebe stručnjaka, roditelja i djece za sadržajima emocionalne i medijske pismenosti te tako nadopuniti nedostatak sličnih tema u odgojno-obrazovnom i socijalnom sustavu.

Opći ciljevi ‘Opiši me!’ bili su ojačati socio-emocionalne kompetencije djece i roditelja; poticati roditelje i djecu na prepoznavanje vlastitih emocija i na prepoznavanje uloge medija u pojavi i prevenciji nasilja; poticati dijalog između roditelja, djece i škola; razvijati izvaninstitucionalne i interdisciplinarne oblike potpore u lokalnoj zajednici, razvijati mrežu suradničkih institucija, povećati javnu svijest o važnosti emocionalne i medijske pismenosti u prevenciji nasilja. Sukladno ciljevima, aktivnosti u direktnom radu s korisnicima (djeca, mлади, roditelji, stručnjaci) bile su usmjerene na: edukaciju, autorefleksiju i zajedničku diskusiju te praktičan rad u usvajanju znanja i kompetencija iz područja emocionalne inteligencije i pismenosti te medijske pismenosti. Aktivnosti su provodene u školama i učeničkim domovima, na roditeljskim sastancima, sastanku učiteljskog vijeća, u prostorima Pragme i akademiske zajednice. Rezultati projekta predstavljeni su na međunarodnoj konferenciji ‘Vjerodostojnost medija — socijalni kapital u službi javnosti’ na Fakultetu političkih znanosti u Zagrebu i na Danima otvorenih vrata udruge Pragma. Provedena je i javna kampanja sudjelovanjem u radijskim i televizijskim emisijama i izradom radijskog spota, a o aktivnostima se redovito izvješćivalo i na Pragminoj internetskoj (www.udruga-pragma.hr) i Facebook stranici (www.facebook.com/udrugapragma). Ova publikacija, također nastala unutar Projekta, namijenjena je prije svega nastavnicima i roditeljima te je distribuirana u sve odgojno-obrazovne ustanove na području Republike Hrvatske. Kroz navedene aktivnosti, s potrebom provođenja programa emocionalne i medijske pismenosti nastojali smo upoznati najširu javnost.

Predavanja i radionice za učenike obuhvaćala su, s jedne strane, prepoznavanje osjećaja kroz kreativne tehnike, poticanje na samorefleksiju (kroz pitanja o emocionalnom životu), razgovor o važnosti emocija za svako-

dnevni život, uspjeh i odnose s ljudima, proradu neugodnih osjećaja i njihovo primjereno izražavanje, prepoznavanje osjećaja kod drugih i potreba koje stoje iza tih osjećaja te poticanje na empatiju i pomoć osobama koje proživljavaju različite emocije, poput straha, tuge, bijesa ali i sreće i zadovoljstva. S druge strane, djeca su upoznata s pozitivnim i negativnim utjecajima medija, ‘zamkama’ na koje mogu naići na internetu, o pojavi nasilja na internetu te načinima na koje se mogu zaštititi, dok su kroz igranje uloga učenici praktično vježbali kako reagirati u različitim situacijama *cyberbullyinga*.

Predavanja i radionice namijenjene roditeljima odnosile su se na upoznavanje sa sastavnicama emocionalne inteligencije i emocionalne pismenosti te važnosti koju emocionalne kompetencije imaju u postizanju uspjeha u različitim aspektima života djece i odraslih. S njima se razgovaralo i o važnosti njegovanja emocionalnog aspekta u odgoju, važnosti održavanja privrženih odnosa roditelja — djece, o utjecaju nerazriješenih emocionalnih stanja i negativnih emocija roditelja na djetetov razvoj, o karakteristikama i utjecaju različitih stilova odgoja na dijete te o praktičnim savjetima za pravilan razvoj emocionalnosti djece i adolescenata. U području medijskog odgoja razgovaralo se o utjecaju medija na emocionalnost i ponašanje djece, potencijalnim opasnostima na internetu i načinima zaštite od nasilja internetom, o pozitivnim stranama medija te o praktičnim savjetima za razvoj medijske pismenosti i adekvatnog roditeljskog nadzora nad količinom korištenja medijskih sadržaja.

Stručnjacima iz sustava socijalne skrbi i obrazovanja predstavljeni su pojmovi i potreba za emocionalnom i medijskom pismenošću u odgojno-obrazovnom kontekstu te pruženi uvidi u stručna istraživanja i činjenice o utjecaju medijskog i emocionalnog odgoja na kvalitetu života i školskog funkcioniranja djece.

Nakon svake aktivnosti provedene su evaluacije sa sudionicima te se iz povratnih informacija može vidjeti kako su aktivnosti bile korisne zbog novih i obnovljenih znanja, poticajne u promišljanju i promjeni ponašanja te kako se javlja potreba za dodatnim sličnim sadržajima.

Učenici osnovnoškolskog uzrasta, s kojima su provođene radionice o emocionalnoj pismenosti, povratno izvješćuju kako su na radionici najviše naučili da je dopušteno ‘osjećati’ sve osjećaje te kako ih je potrebno proživjeti, osobito one neugodne. Naučili su i kako prepoznavati neke osjećaje, shvatili su važnost obraćanja pažnje i na tuđe osjećaje te da se važno o osjećajima brinuti ili potražiti pomoć u njihovu prevladavanju. Od sadržaja, najviše im se svidio rad u grupi, tijekom kojeg su imali zadatak

pogadati neugodan osjećaj s fotografije, a zatim osmisliti ugodno okruženje u kojem će se lik s fotografije osjećati bolje. Evaluacijsko istraživanje Pragme (2015) pokazuje kako čak 60 % učenika smatra da je važno o osjećajima govoriti u školi, 25 % ih nije sigurno, dok 15 % smatra da škola nije mjesto za takvu vrstu razgovora. Također, 60 % učenika izjavljuje kako o osjećajima razgovara u svojoj obitelji (ponekad i često), dok 11 % to čini rijetko ili nikad.

U istom evaluacijskom istraživanju Pragme (2015), učenici srednjoškolskog uzrasta ističu da im je, od sadržaja koji se tiču emocionalne pismenosti, najviše bilo korisno čuti informacije o emocijama koje nisu imali prilike čuti prije, posebno kako ih prepoznati, kontrolirati i nositi se s njima te su im bile zanimljive aktivnosti definiranja vlastitih osjećaja kroz slike i autorefleksija kroz ponuđena pitanja. Iako je visok postotak učenika (78 %) izjavio kako su i prije razmišljali o temi emocionalnosti, čak 90 % njih navodi kako su ih na to dodatno potaknuli radionice i predavanja. Također visok postotak učenika (83 %) htio bi nastaviti prisustvovati sličnim sadržajima, što unutar nastave (53 %), što izvan škole (30 %). Od mogućih novih tema, predlažu da se govori o spolnim odnosima, emocijama (osobito neugodnim), samopouzdanju, vršnjačkom nasilju, problemima u obitelji i školi te pojmu savršenstva i njegovu utjecaju na mlade. Od sadržaja koji se tiču medijske pismenosti, navode da im je vrlo poučno bilo igranje uloga na temu nasilja u medijima – kako reagirati u pojedinoj situaciji (primjeri međuvršnjačkog nasilja, nasilja odrasle osobe prema djetetu i nasilja usmijerenog školskom djelatniku). Visok postotak učenika (81 %) prije nije čuo za medijsku pismenost, ali nakon provedenih radionica i predavanja, njih 96 % smatra kako su takvi sadržaji potrebni.

Roditelji ocjenjuju predavanja i radionice o emocionalnoj i medijskoj pismenosti srednjom ocjenom na varijabli usvajanja novih znanja o roditeljstvu (3,31/5), ali zato su u većoj mjeri potaknuti promišljati o vlastitim roditeljskim postupcima (3,61/5) i mijenjati ih (3,56/5). Najveći broj roditelja htio bi nastaviti sudjelovati na sličnim sadržajima unutar školskog prostora, dok su u manjoj mjeri spremni odazvati se predavanjima i radionicama izvan škole. Teme o kojima bi htjeli čuti više, odnose se na 'razvijanje osjećaja sigurnosti i povjerenja u sebe i svoje sposobnosti', 'kako motivirati dijete za teme koje ga ne zanimaju, a trebalo bi ih znati', 'o metodama kako postupiti kao roditelj kad dijete ima određene emocionalne reakcije', 'o tome zašto su granice u odgoju važne', 'odnosu roditelj — dijete u pubertetu', 'reakciji djeteta prilikom poraza (ili gubitka voljene osobe)', 'utjecaju videoigara na razvoj djeteta' i 'borbi roditelja s internetskim zlostavljanjem — kako pomoći vlastitom djetetu'.

Stručnjaci ističu kako su im predavanja na teme emocionalne i medijske pismenosti bile izrazito korisne, posebno jer o tome, posebno o medijskoj pismenosti, nemaju prilike informirati se tijekom svog formalnog obrazovanja, ali ni na programima osposobljavanja. Sadržaji o kojima su slušali korisni su im i primjenjivi u svakodnevnoj praksi. Indirektna korist predavanja (na Danima otvorenih vrata Pragme) bila je i međusobno povezivanje stručnjaka, otvaranje mogućnosti za suradnju, što ujedno predstavlja i jedan od ciljeva Projekta.

Pragma i u drugim projektima — kao što su projekt ‘Organiziranje zajednice i škola — lokalna zajednica po mjeri obitelji’, koji se provodi uz potporu Grada Zagreba, te projekt ‘Obrazovanje djece i mladih za demokratsko građanstvo u Hrvatskoj — medijska kultura’, provodi emocionalno i medijsko opismenjavanje.

Detalje o projektima možete pročitati na:

www.udruga-pragma.hr i www.obrazovanjeimediji.hr.

Primjeri iz iskustva u radu Pragme s roditeljima i mladima

1. primjer

Mama sam trojice sinova. Nakon triju puberteta, triju neprestanih dokazivanja, triju borbi za svoje mjesto u obitelji, triju odrastanja... Mislila sam kako sam vrlo iskusna, da sam svladala gotovo sve vezano za odgoj, da sad točno znam što se događa s dečkima i da je dovoljno jako voljeti svoje dijete.

Ali, ne... najmladi sin, srednjoškolac, u školi koju je odabrao, u drugom razredu počinje promišljati o životu i dolaziti do nekih zaključaka koji nisu stereotipni, nisu uobičajeni. Primjerice, važnije je pomagati drugima nego biti obrazovan, važnije je biti sreтан nego imati naporan ili rutinski posao...

Zbog takvog razmišljanja pohadao je samo predmete koje voli, a ostale je izbjegavao i zanemarivao. Rezultat je bio ne samo pad razreda, već i problemi u komunikaciji u obitelji.

Ovaj je mladić pokazivao teže emocionalne i psihičke smetnje za koje je bila potrebna psihijatrijska pomoć. U početku njegovi roditelji nisu mogli priznati samima sebi da njihovo dijete visoke inteligencije iskazuje snažne emocionalne probleme koji koče njegov uspjeh u školi i odnosima s drugima niti su znali primijetiti prve znakove smetnji ranije tijekom njegova odrastanja. Punih godinu dana nisu primijetili da redovito konzumira droge i da njegovo ponašanje značajno odstupa od ponašanja ostalih vršnjaka. Takoder, čim su primijetili da se sinovo ponašanje popravlja — nakon što je upisao mirovanje jedne školske godine — bili su skloni odustati od struč-

ne pomoći. Uz odsutnost stalne pomoći, njegovo se ponašanje i mentalno zdravlje, s povratkom u školu, nakon nekog vremena, ponovno pogoršalo.

2. primjer

Bio sam izoliran i diskriminiran od svojih vršnjaka u razredu zbog svog porijekla. Ne bih komunicirao ni s kim, a oni su me neprestano zadirkivali. Kad bih dolazio u školu, micali bi se od mene, psovali bi me, sjedio sam sâm u klupi čitavu godinu.

Na Facebooku su mi prijetili da neću izići iz škole (nakon što sam stručnjaku u školi rekao za njihovo ponašanje). Bojao sam se ići u školu. Lagao sam svojim roditeljima da idem u školu, a šetao bih gradom. U školi me nitko nije pitao što se događa, zašto ne dolazim u školu, vjerovali bi mi da sam bio bolestan, nisu kontaktirali ni moje roditelje... Na kraju sam došao do toga da pomišljam dići ruku na sebe, čak sam odredio datum kada sam htio izvršiti ono najgore... Nitko me nije prihvaćao i razmišljao sam zašto bih živio ako sam takav problem drugima. Roditelji su jedini razlog da to nisam učinio. Razmišljao sam kako bi oni bili tužni da se ubijem, a i kako bi to objasnili mlađoj braći — “najstariji brat se ubio jer su ga maltretirali”...

Mislim, svatko će doživjeti maltretiranje u životu. Istodobno, i na praksi sam imao loše iskustvo: ondje nisam učio o samom zanatu, već sam morao samo čistiti i na kraju me mentor fizički napao jer sam u jednom trenutku to odbio učiniti. Pitao sam se što ću raditi poslije srednje škole, ako ne naučim svoj zanat. Bit ću na teret roditeljima, društvu...

To je bio prijelomni trenutak u kojem sam odlučio potražiti pomoć. Najprije sam razgovarao s pedagogom i roditeljima i zajedno smo odlučili da se uključim u savjetovalište za mlade...

Danas volim svoju struku, imam viziju onoga što bih volio raditi u budućnosti. Sada imam i prijatelje koji me prihvataju bez obzira na moje porijeklo. Znam da ima puno mojih vršnjaka, tinejdžera, koji imaju slične probleme, ali to skrivaju. Želim potaknuti svoje vršnjake da se ne srame, da se ne boje. Neka potraže pomoć!

Izjava je jednog mladića za kojega, iako vrlo emocionalno nestabilnog raspoloženja i tijekom samog savjetovališnoga rada, možemo reći da je pokazao osobinu emocionalno intelligentne osobe koja zna prepoznati da joj je pomoći potrebna i zna je potražiti. Na taj način izlazi iz začaranoga kruga malodušnosti, nasilja i autodestrukcije. Razmišljanje o strategijama samopomoći i aktivno zauzimanje za sebe te razmišljanje o tome kako će naše negativne odluke i ponašanja utjecati na druge (tuga roditelja i loš uzor braći), također su odlike emocionalno kompetentne osobe.

3. primjer

U srednjoj školi pojavili su se obiteljski problemi koji su utjecali na moj školski uspjeh. Pravila sam se da je sve ok, ali nije bilo ok. Pala sam treći razred. No, nakon pola godine ponovnog pohađanja razreda, odlučila sam se ispisati iz škole.

Pokušala sam pohadati večernju školu, no nakon samo tri mjeseca opet sam se ispisala. U trećem sam pokušaju upisala učilište gdje sada završavam srednju školu. U te dvije godine mirovanja od srednje škole, zatvorila sam se u sobu — mislim da sam imala neku vrstu depresije — s prijateljima sam prestala komunicirati jer nisam osjećala da me razumiju, kao što me ni roditelji nisu mogli razumjeti. Počeli su i panični napadi...

Odmah sam pristala na prijedlog roditelja i uključila se u stručnu pomoć. Prvih pola godine odbijala sam pomoć i pronalazila sam različita opravdanja kako da izostanem s razgovora. Osjećala sam da se tamo suočavam sa samom sobom, ali shvatila sam da je to za moje dobro.

Roditelji iz ovog primjera, iako možda nisu znali pružiti adekvatnu emocionalnu podršku kćer ili je ona nadilazila njihove roditeljske mogućnosti, znali su na vrijeme prepoznati znakove kćerinih teškoća i potražiti adekvatnu stručnu pomoć. Kći je, s druge strane, iako svjesna potrebe za pomoći, pokazivala prvotni nesvesni otpor prema razgovoru o njezinu emocionalnom stanju, dok postupno nije uspjela postupno proživjeti i proraditi svoje osjećaje (proces koji zahtijeva određen napor i bol), nakon čega je primjetnije mogla upravljati svojim osjećajima i steći veće samopouzdanje.

4. primjer

Za pomoć su se Pragmi znali obraćati roditelji ili članovi obitelji iz različitih područja Hrvatske, sličnih slučajeva obitelji u kojima je jedno dijete ili čak više djece odustalo od srednjoškolskog obrazovanja, povuklo se u svoj svijet i koji još uvijek odbijaju aktivno sudjelovati u redovnom životu na bilo koji način: kroz obrazovanje odraslih, zaposlenje, bavljenje hobijima, ulaganje u socijalni život ili traženje stručne pomoći.

Eventualno, vrijeme provode pred računalom ili s vršnjacima 'na ulici'. Pritom, neka od te djece imaju 15, a neki i do 30 godina!

Članovi obitelji već su očajni zbog svoje nemoći da dopru do svoje djece i motiviraju ih na bilo kakvu promjenu.

Pojedine obitelji nismo imali prilike dublje upoznati jer smo ih uputili na traženje pomoći u regionalnim obiteljskim centrima pa možemo samo nagadati što stoji u pozadini takvog životnog tijeka mladih osoba. Čini se da im je, ipak, zajednička nesposobnost za osamostaljenje i preuzimanje sve zahtjevnijih životnih obaveza, što obično započinje polaskom u srednju

školu, odnosno ulaskom u adolescenciju. Adolescenti se tada suočavaju s nizom izazova: od fizioloških promjena, velikih i čestih promjena raspoloženja do potrebe za preispitivanjem svog identiteta i potrebe za slobodom, dok istodobno obrazovni program postaje sve zahtjevниji, baš u trenutku prelaska u sasvim novu školsku sredinu (novi vršnjaci, novi profesori, psihosocijalna klima i pravila škole i sl.), a i roditelji pred njih počinju postavljati nove zahtjeve i očekuju zrelije ponašanje. Nije neuobičajeno da mnogi adolescenti tada pokazuju visoku anksioznost i depresivno ponašanje, ali i razviju čitav niz psihosomatskih simptoma (glavobolje, gastrointestinalni problemi, panični napadaji, opsativna i kompulzivna ponašanja...) i/ili probleme u ponašanju (konzumiranje sredstava ovisnosti, skitnja, prekršajna i kazrena djela, laganje, izostajanje s nastave, prkošenje autoritetima, povlačenje u sebe, samoozljeđivanje...). Ako uz to postoje određene teškoće u obitelji, npr. rastava, smrt člana, patološka ponašanja, narušena komunikacija (...) ili u njegovoj okolini, mlada osoba može razviti vrlo teška ponašanja do mjere da je nužna psihijatrijska i psihoterapeutska pomoć.

Utjecaj obiteljske terapije na emocionalnu pismenost obitelji

Jedan od, čini se, najcjelovitijih i najučinkovitijih oblika pomoći djeци i mladima s teškoćama u drastanju pružanje je pomoći njihovim roditeljima uključujući ih u obiteljsku terapiju. Međutim, roditelji se nerijetko pitaju: "Ako naše dijete, adolescent ima 'problem', ako je ono 'problem' zašto bismo se mi morali uključiti u terapiju?"

Razlog zbog kojeg se roditelji često obraćaju za pomoć simptomatologija je jednog člana obitelji, a nerijetko je upravo dijete ili adolescent onaj koji ima problem. Međutim, sa stajališta obiteljske terapije, koja na obitelj gleda kao na cjeloviti sustav, 'problem' ima cijela obitelj a ne, od obitelji ili nekog drugog, označeni pojedinac. U tom se kontekstu na ponašanje 'bolesnog' djeteta ili adolescenta gleda kao na rezultat kompleksnih interakcija u obitelji i kao na 'odgovor' na poremećaje u obiteljskom sustavu.

Obiteljska terapija podrazumijeva zajednički rad sa svim članovima obitelji odjednom. Ovakav pristup, s jedne stane omogućuje cjelovitost u sagledavanju života obitelji, a s druge, omogućuje orientaciju na prirodne resurse (snage) obitelji, umjesto na njezinu patologiju. Člana obitelji koji razvija simptom može se promatrati kao 'žrtveno janje' u koje je obitelj 'smještala' svoje teškoće. On je svojevrsni predstavnik obitelji koji — upravo time što je problematičan — privlači pažnju izvana, čime osigurava pomoć cijeloj obitelji. Upravo stoga, često ima dobru prognozu za poboljšanje. Nerijetko

je to najmlađi, konstitucionalno najslabiji ili najosjetljiviji član obitelji koji ne uspijeva bez simptoma izići na kraj s obiteljskom disfunkcijom.

Sistemski obiteljski pristup vidi problem osobe, koja je obitelj 'dovela' u terapiju, u povezanosti s funkcioniranjem cijele obitelji međusobno, kao i obitelji i njezine okoline. Zato ovaj pristup u terapiji podrazumijeva da se u zajedništvu jedino i može prevladati problem pa se u terapiju uključuju svi, uključujući i one naizgled zdrave članove, bez problema i simptoma.

Sve situacije u kojima su simptomi jasno i u najvećoj mjeri smješteni u područje međuljudskih odnosa, bračnu ili obiteljsku, indikacija su za obiteljsku terapiju: bračni i obiteljski sukobi, teže krize vezane uz neku značajnu fazu obiteljskog ciklusa, patološko žalovanje, incest, problemi socijalne prilagodbe, psihosomatski simptomi poput glavobolje, gastrointestinalne i kardiovaskularne smetnje, promjene raspoloženja, depresija, psihoza, anoreksijska, sve vrste ovisnosti, većina somatskih bolesti, osobito onih sa smrtonosnim ishodom.

U dječjoj dobi, indikacije za obiteljsku terapiju su: poremećaj sna, ishrane, noćni strahovi, anksioznost, mentalna retardacija, maligna oboljenja, psihosomatski poremećaji (gastrointestinalni, respiratori), agresivnost, povučenost, laž, kradja, inat, nametljivost, poremećaji učenja, školski neuspjeh. Kod adolescenata su indikacije: depresivna stanja, kriza identiteta, teškoće u komunikaciji, bijeg od kuće, školski neuspjeh, preddelinkventna stanja i problemi u ponašanju, autodestruktivnost, ovisnosti. Smatra se kako su problemi u ponašanju kod adolescenata gotovo bez izuzetka vezani uz obiteljsku problematiku, otvorenu ili prikrivenu, te je stoga indikacija za obiteljsku terapiju tu absolutna.

Obiteljski terapeut snagu promjene vidi u odnosima i zato radi na odnosima, a ne uzrocima. Ne tražeći uzročnost i ne usmjeravajući se na patologiju, terapeut se usmjerava na snage, na ono pozitivno u svakoj, pa i u 'najbolesnijoj', obitelji. Ovakav pristup ima jako pozitivan odjek, daje nadu svakom članu obitelji te, što je karakteristično za obiteljsku terapiju, miče fokus i krivnju s jednog člana obitelji, postaje alat i resurs u radu s obitelji.

Cilj je terapije transformacija obitelji, koja samo naizgled počinje kao pomoć identificiranom nositelju simptoma, 'problematičnom djetu ili adolescentu' koja dovodi do promjene pozicija unutar obitelji, potreba i zahtjeva njezinih članova, ne mijenjajući njezino zajedništvo.

Terapeut nikada ne zauzima poziciju optuživanja, sramočenja, izazivanja osjećaja krivnje, već vrednuje ulogu svakog člana obitelji otkrivajući kako se i koliko to 'teško, problematično, neodgovorno' dijete ili ado-

lescent svojim simptomom ‘brine za svoju obitelj’. Sebi i obitelji terapeut neprestano postavlja pitanje: kako naizgled patološko ponašanje ovog djeteta otkriva njegovu trajnu privrženost i raspoloživost svojoj obitelji kojom je ono štiti? Ili, koliko su ova destruktivna ponašanja znak indirektnе, nevidljive vjernosti ovog adolescenta svojoj obitelji kojom joj osigurava zajedništvo. Umjesto o simptomu, terapeut i obitelji govore o solidarnosti, lojalnosti, brizi za obitelj i zahvalnosti.

Obiteljskom terapijom aktiviraju se obiteljski resursi kojih uvijek ima i preostaje, čak i u onim naizgled najdisfunkcionalnijim obiteljima kako bi oni postali sredstvo transformacije obitelji, snaga za prevladavanje njezinih teškoća i potencijal za njezino ozdravljenje. Upravo se zato obiteljska terapija smatra jednom od najuspješnijih metoda današnjice.

Može li obiteljska terapija utjecati na emocionalnu pismenost i emocionalno znanje djece, mladih i njihovih obitelji?

Kada se u procesu sazrijevanja osobe — od djetinjstva preko adolescencije do odrasle dobi — dogodi veliki rascjep između onoga što osoba zna i misli te onoga što osjeća, odnosno kada se emocije ne razvijaju u skladu s fizičkim i mentalnim aspektom ličnosti možemo reći da se tu radio nedovoljnoj emocionalnoj zrelosti. Emocije su najčešće najzapostavljeniji aspekt ličnosti. Zrelost, međutim, podrazumijeva uskladenost ovih triju aspekta ličnosti, odnosno, što je osoba zrelja to su i njezine emocije zrelije. Odrasla, emocionalno zrela osoba koja ispravno postupa ne boji se vlastitih osjećaja, kroz život je vode zdrave emocije, a ne potisnute emocije koje pokušava kontrolirati. Zdrave, zrele emocije donose sklad, jačaju sigurnost i samopouzdanje osobe pa je emocionalno zrela osoba (osoba razvijene emocionalne inteligencije), sposobna voljeti, donositi odluke, nije sebična, spremna je prihvatići da određeni periodi života uključuju povremene povrede i razočaranja koje vidi kao priliku za svoj daljnji rast, poznaje sebe, što je nužno kako bi mogla poznavati druge, razumije sebe pa može razumjeti i druge te voli sebe pa može voljeti i druge.

Potiskivanje emocija, uz objašnjenje da je svako pretjerano izražavanje emocija, čak i onih ‘dobrih’ — loše i neumjesno, ponašanje je koje su mnogi odrasli naučili još u djetinjstvu. Ipak, od takva se stava i ponašanja može i ‘odučiti’, kao što se mogu naučiti i nova ponašanja, što se događa u uspješnom terapijskom procesu.

Kratki vodič kroz emocionalnu pismenost za roditelje

—> Već maloj djeci pomozite imenovati njihove osjećaje.

Bojiš se, zar ne?

S vremenom ih potaknite na njihovo izražavanje.

Kako si se ti tada osjećao?

Na taj ih način uvodite u svijet emocija i pomažete im shvatiti što proživljavaju. To je temelj emocionalne pismenosti. Djeca koja prepoznaju vlastite osjećaje, lakše će prepoznavati i tuđe osjećaje, što je temelj suosjećanja (empatije).

—> Od najranije dobi učite djecu da su svi osjećaji dopušteni, ali ne i sva ponašanja.

U redu je da si ljut, shvaćam te, ali nije u redu da udaraš brata.

Roditelji koji brane ljutnju, plač ili ushićenje djece, povećavaju njihovu uzrujanost i učvršćuju ih u negativnim emocijama, koje su primorani potisnuti. Ono što je potisnuto, kasnije se može očitovati u obliku psihosomatske bolesti ili u obliku nekih poremećaja u ponašanju. S druge strane, dajte djetetu odlučno do znanja koja ponašanja ne dozvoljavate. Potičite ih i sugerirajte im što sve mogu učiniti u situaciji kada su ljuti, u strahu ili tužni, a da ne štete sebi ili drugima.

**broji do 10, duboko diši, reci da si ljut, reci osobi da prestane,
otidi dok se ne smiriš, potraži pomoć odraslih...**

—> Prihvaćajte osjećaje svog djeteta, bez da ga odmah tješite

Ma nije to ništa, nemoj plakati

ili mu sugerirajte što bi trebalo osjećati. Prihvaćanjem osjećaja dozvoljavamo djetetu da proživi svoje osjećaje (osobito je to važno kod strahova). Primjerice, neki će roditelji htjeti utješiti i zaštititi djecu jer ne mogu podnijeti neugodne osjećaje svog djeteta. Važno je da shvate kako ustvari imaju sami teškoća u prihvaćanju teških osjećaja.

—> Razgovarajte s djecom o tome što ih čini sretnima, ali i tužnima, ljutitim, prestrašenima...

Time im pomažete proširiti emocionalni rječnik i vježbate ih prepoznavati što različite situacije u njima bude. Djeca tako vježbaju 'pripitomiti' (prihvativati) svaki svoj osjećaj jer lakše upravljamo s poznatim osjećajima, umjesto da oni upravljaju nama. Osim toga, učite ih da je normalno o osjećajima razgovarati, kakvi god oni bili.

—> Naučite izražavati, na pravilan način, vlastite osjećaje. Ne zaboravite da dijete više uči promatrujući ponašanje roditelja, nego podučavanjem. Usvojite u obitelji JA govor, kojim izražavate svoje osjećaje i usmjeravate se na ponašanje drugoga, bez osuđivanja cijelokupne osobe.

1. **Kada (ti)...**

opisite ponašanje drugoga, bez osuđivanja cijelokupne osobe i poopćavanja poput fraza 'ti nikad' ili 'ti uvijek'...

*ti si lijep/nesposoban, nikad ne slušaš što ti govorim,
uvijek me razočaraš!*

2. **Osjećam se...**

opisati kako se vi tada osjećate.

3. **Jer...**

zašto je ponašanje druge osobe vaš problem, a ne problem te osobe.

4. **Želio bih/molim te...**

što biste htjeli da osoba napravi drukčije, koje su vaše potrebe.

*Kada ne pospremaš za sobom, ljuta sam jer tada to moram učiniti ja,
iako smo se dogovorili da je to tvoj zadatak.*

Molim te da pripaziš i ubuduće pospremiš.

Ljuti me kada lupaš vratima jer ne uzimaš u obzir da to smeta baki.

Pokušaj se kontrolirati idući put.

Ovakva vrsta govora poziva sugovornika na suradnju i zajedničko pronalaženje rješenja, dok TI govor potiče na obranu i protunapad te stvara još veći rascjep u komunikaciji.

—> Budite svjesni koje osjećaje djeca u vama bude, kako ne biste reagirali isključivo na temelju njih i manipulirali emocijama svog djeteta.

*Ti si kriv što sam ljut/a!; Ako me voliš, nećeš to učiniti;
Volim te kada si dobar*

*"Nitko u nama ne može izazvati negativne osjećaje, a da oni u nama
već ne postoje." (Gračner, 2013)*

Dijete mora osjetiti da nije krivo za vaše osjećaje niti da ga volite ili ne volite, ovisno o njegovim manifestacijama osjećaja i ponašanja. Iskreno izražavajte svoje osjećaje, ali pokažite djetetu da se s njima možete nositi. Na taj način potičete i dijete da se nauči nositi s neugodnim osjećajima:

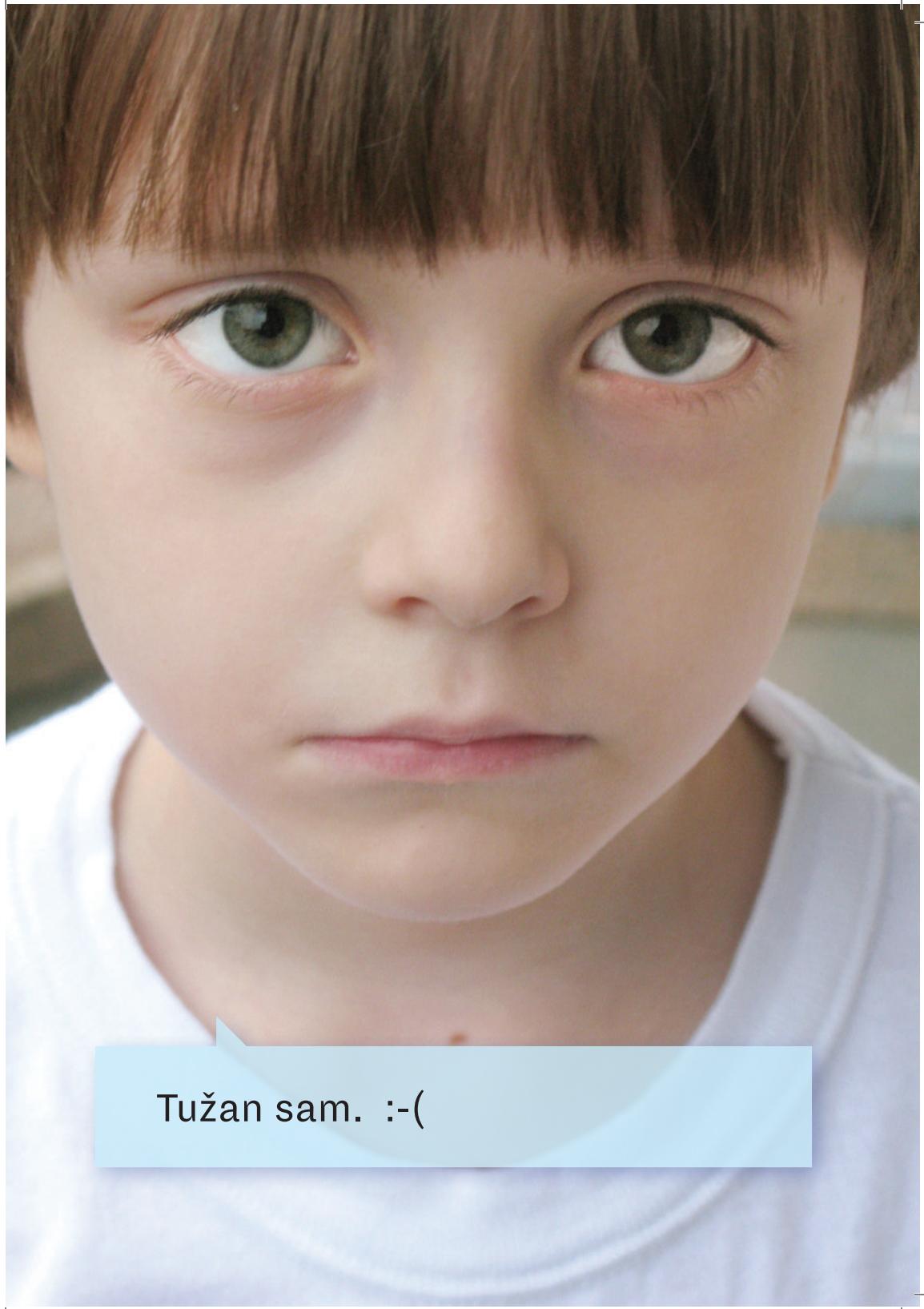
Sada sam tužna, ali treba mi neko vrijeme da to proživim pa će biti dobro.

—> S manjim djetetom provodite što više vremena, dok s većim (adolescentnom) provodite barem 30 — 60 minuta (ako je moguće, nasamo).

Na taj način održavate emocionalnu vezu s djetetom, čak i u razdoblju adolescencije, kada ono sve više vremena provodi s vršnjacima, traži veću privatnost i slobodu. U neobaveznom druženju, adolescent koji je razvio bliski odnos s roditeljima u djetinjstvu, osjetit će da se može povjeriti i tražiti savjet roditelja, a roditelji će na taj način i dalje razvijati bliskost i povezanost te razgovarati o odnosima djeteta s vršnjacima i drugim osobama iz uže i šire okoline djeteta.

—> Ne zaboravite biti 'odgajanik' u onome što odgajate svoju djecu: uporno radite na sebi, na propitkivanju vlastitih emocija, ako treba potražite stručnu pomoć u prevladavanju vlastite teške situacije.

Roditelji koji nisu proradili vlastite traume i neugodne osjećaje, teško mogu djeci prenijeti adekvatne emocionalne kompetencije. Djeca, učeći od roditelja, preuzet će njihove obrasce reagiranja na određene situacije i njihove dominantne emocije.



Tužan sam. :-(

Mediji, obitelj i komunikacija

Igor Kanižaj

Na prekretnici

Već i sama činjenica da ste počeli čitati ovu brošuru znak je da ste svjesni uloge koju mediji imaju u našim životima i obiteljima. Želimo vas potaknuti na novi pristup razmišljanju o medijima kako biste mogli prepoznati brojne mogućnosti, ali i prijetnje kojima smo kao medijski korisnici svi zajedno izloženi. Nakon što osvijestimo mogućnosti za novi pristup, kroz ovu ćeće publikaciju pronaći mnogo ideja kako iskoristiti medije za obogaćivanje vaše svakodnevice i kvalitete komunikacije unutar obitelji.

Poznati njemački profesor Günther Gugel jednom je prilikom rekao kako su mediji nešto veličanstveno jer nam otvaraju nove mogućnosti za komunikaciju. Premalo se govori o tolikim situacijama u kojima su mediji spašavali obitelji, pomagali, senzibilizirali javnost, promovirali brojne humanitarne akcije i bili na strani čovjeka i obitelji. No, postoje i druge strane medija, poput nejasnih kriterija odabira vijesti, manipulacije u oglašavanju, selektivnog pristupa pojedinim temama ili pak pretjerane komercijalizacije. Medije se sve češće proglašava i glavnim krivcima za probleme u komunikaciji, kako između ljudi, tako i unutar obitelji. Teško se možemo složiti s tvrdnjom kako je uzrok svih problema u načinu kako se koristimo medijima, ali očigledno je kako komunicirajući uz pomoć medija u isto vrijeme možemo postati povezani s cijelim svijetom, no vrlo lako možemo zanemariti komunikaciju unutar obitelji, što svakako može imati negativne posljedice. Nama je cilj, nakon što osvijestimo sve navedene izazove, uz pomoć medija poboljšati našu komunikaciju i bogatiti svoju svakodnevnicu.

Naime, sve više roditelja i djece u Hrvatskoj primjećuje kako bez obzira na mnogobrojne mogućnosti koje nam dolaze kroz medije naša komunikacija postaje sve lošija. Pronalazimo sve manje vremena za svakodnevni razgovor i susret unutar obitelji, dok smo u isto vrijeme svi izloženi mnogim

izazovima koji nam dolaze kroz medije. Lakše je poslati SMS poruku, spustiti pogled u mobitel nego provesti nekoliko minuta u iskrenom i otvorenom razgovoru. Mnogo se toga podrazumijeva i olako prihvaća pa imamo osjećaj da se ne možemo nositi s brojnim izazovima. Roditelji često govore kako ne shvaćaju što je toliko očaravajuće u medijima da ih djeca toliko vole, a djeca se čude roditeljima kako uopće mogu živjeti bez društvenih mreža. Ne čude stoga stavovi teoretičara koji smatraju da su mediji i nove tehnologije povećali jaz između generacija (jer sve je više mladih koji sve bolje poznaju nove tehnologije i aplikacije, često i mnogo bolje od njihovih obrazovanih roditelja). Postoje dakako i razmišljanja kako roditelji zapravo nisu iskoristili sve mogućnosti koje donose mediji i tehnologije već im je jednostavnije da se s njima uopće ne bave.

Neovisno o tome tko je u pravu vidljivo je kako mediji o ovom problemu ne govore koliko bi mogli i trebali govoriti. Nije to čudno ako znamo da su mediji većinom u rukama privatnih vlasnika, ili pak moćnih korporacija koje nerijetko ne mare za javni interes ili obiteljske vrijednosti. U zadnje vrijeme sve češće prepoznajemo upravo suprotne namjere i primjere. Budući da mediji većim dijelom neće izvještavati o slabostima, manjkavostima i bolestima medijskih sustava ili eventualnom negativnom utjecaju na život u obitelji, to se očekuje od organizacija civilnog društva, obrazovnog sustava, znanosti, Crkve¹, ali i svih nas zajedno. Najveća prednost koju nam je donio razvoj tehnologija jest da svatko od nas može postati glas u javnosti zahvaljujući novim mrežama i kanalima koji su danas dostupni pa više ne postoji apsolutni medijski ekskluzivitet na sve javne informacije.

Novi medijski izazovi za obitelji

Ako ste roditelji siguran sam da se prisjećate koliko su mediji bili važni u vašim životima dok ste odrastali. Televizija je kao medij i tada bila vrlo utjecajna. I vjerojatno je jedan od malobrojnih medija koji je uspio sačuvati svoj utjecaj bez obzira na sve promjene koje su uslijedile. Znakovito je kako su kroz sve ove godine povjerenje u televiziju imale gotove sve ciljne skupine (djeca, mlađi, roditelji) što nije karakteristika niti novina niti jednog drugog medija.

¹ „Kako ponovno naučiti razgovarati jedni s drugima, a ne samo proizvoditi i konzumirati informacije. To je smjer prema kojem nas vode važni i utjecajni moderni komunikacijski mediji. Informacija je važna, ali to nije dovoljno.

„Prečesto se stvari pojednostavljaju, suprostavljaju različiti stavovi i pogledi pozivajući osobe da se svrstaju na jednu ili drugu stranu, namjesto da im se pomogne stići cjelovit uvid“.

Papa Franjo

(23. 1. 2015, poruka za 49. svjetski dan medija ili sredstava društvene komunikacije.)

Možda je najbolji dokaz taj da su naša djeca doslovno uronjena u medijski svijet. Ako ih danas pitate oni će reći kako ne mogu zamisliti svijet bez interneta, društvenih mreža, trenutne komunikacije, 'lajkanja' i vezanosti uz online svijet gotovo tijekom 24 sata, kada ustanu ili prije nego usne te se čak i pred zorou natječu tko će se zadnji odjaviti s društvene mreže, što je postao novi fenomen, na svu sreću još uvijek ne u tolikoj mjeri u Hrvatskoj (eng. *vamping*). Oni su zapravo rođeni s novim tehnologijama te se i naše i njihovo shvaćanje medija, stoga, vjerojatno značajno razlikuje. Iako se možda i zajedno koristimo tim medijima, ne gledamo istim očima i nemamo iste potrebe, te je slijedom toga riječ i o drukčijem iskustvu.

Važno je, dakle, da postanemo svjesni kako smo živjeli u posve drukčijem okružju jer ćemo na taj način lakše napraviti prvi korak s ciljem da se međusobno bolje razumijemo i premostimo eventualni jaz između generacija. Kada uzmemo u obzir naša medijska iskustva i potrebe kao djece i kao roditelja stvaramo preduvjete da medije počnemo promatrati na drugi način. Naš je zajednički cilj iskoristiti medije kojima se svi koristimo kako bismo poboljšali komunikaciju unutar naših obitelji. Jednom kada toga postanemo svjesni mijenja se i naša perspektiva, što u konačnici mora dovesti do kvalitetnijeg i svrsishodnijeg odnosa prema medijima. Jedan od načina kako to možemo postići jest da postanemo medijski pismeni. To je moguće kroz sljedeće korake: osnovni je preduvjet da se, prije svega, možemo koristiti medijima, analizirati, kritički vrednovati, ali i da sami postanemo aktivni korisnici te da počnemo proizvoditi svoj, posve novi medijski sadržaj. U sljedećem poglavljju moći ćete još malo opširnije pročitati o medijskoj pismenosti. To je ujedno i najbolji test vašeg odnosa prema medijima: imate li pristup npr. internetu, znate li se njime koristiti, pretraživati mrežu, prepoznajete li kako nastaju sadržaji na internetu, odnosno jeste li ikada pokušali sami nešto objaviti na internetu? Dakle, nije potreban veliki napor kako bismo postali medijski pismeni. Ako, pritom, postajemo osjetljivi za okolinu i obitelj te poboljšamo našu komunikaciju to će biti dobro i za naše bližnje, zar ne?

Mediji nekad i danas

Nakon što smo napravili prvi korak važno je da zajedno prepoznamo kako su se i mediji, ali i naše medijske navike s vremenom promijenile. Kako su naši mediji izgledali prije 20 — 30 godina? Televizija je već tada bila najutjecajniji medij, u većini obitelji nije bilo računala (njima smo se koristili primarno za posao), interneta, društvenih mreža, Facebooka, Twittera, You-

tubea niti najnovijih aplikacija, a mobilni su telefoni tek predstavljeni u javnosti. Bili su veliki i jako teški. Nismo ih mogli staviti u džep. Televizijski ekrani bili su također debeli i teški, u nekim obiteljima još uvijek crno-bijeli. Radijski su prijamnici, također, bili većih dimenzija, bez svjetlećih ekraana. Novine su bile ozbiljnije, veće, teže i trebalo nam je više vremena da ih pročitamo. Telefoni su bili na žicu, nalazili su se na jednom mjestu i čekali smo red ako smo htjeli nekoga nazvati. Složit ćete se kako je to nešto posve suprotno onome što danas vidimo u našim obiteljima.

Sve je to utjecalo i na našu komunikaciju. U većini obitelji postojao je samo jedan ekran, program smo gledali zajedno, često komentirajući ono što gledamo. Bilo je manje reklama i nisu bile toliko realne i uvjerljive. Ali, baš kao i prije, i danas televizija ima središnje mjesto u našim domovima. Mediji su i tada bili važan dio naših života.

Možda ste čuli za priču *Stranac*, nepoznatog autora, u kojoj se na jednostavan način opisuje uloga koju je upravo televizija imala u našim životima. Autor govori kako smo tog 'stranca' jednostavno pustili u svoju kuću i uglavnom prihvaćali sve o čemu je govorio, te zaključuje:

"Međutim, čak i ako danas uđete u kuću mojih roditelja i dalje ćete ga naći kako sjedi u svom kutu, iščekujući nekoga da ga sasluša i da priča s njim dok mu pokazuje svoje slike. Kako se zvao stranac? Mi smo ga prozvali televizor. U međuvremenu je dobio i suprugu. Zovemo je računalo. Njihovo prvo dijete zove se mobilni telefon, a njihovo drugo dijete društvena mreža." Možda će vam biti lakše razmišljati o medijima ako ih počnemo shvaćati kao pojedince u našoj obitelji. No, sa strancima uvijek treba biti na oprezu. O tome zapravo govori priča *Stranac*. Možda je i to najveći izazov za sve nas: shvaćati medije koji su u našem domu kao strance prije nego što zadobiju povjerenje.

Potpuna izloženost medijima

Dok smo većinom bez kritičkog odmaka prihvaćali sve što su nam mediji nudili, ne samo kroz novi sadržaj, već i nove mogućnosti komuniciranja, s vremenom smo mogli vidjeti kako su se mediji nastanili i u našim obiteljima, kao da su dobili neko posebno mjesto. Zanimljivo je primijetiti kako smo zapravo godinama odgajani bez poticaja da kritički promišljamo o medijskom sadržaju.

I danas se, naime, uvijek iznova iznenadimo kada vidimo kako još uvijek postoje ljudi koji će pokušati osporavati navedeno. Susrećemo roditelje i djecu koji će iz petnih žila nastojati umanjiti ulogu koju mediji imaju u našim obiteljima. Pogotovo ako im iznesete nekoliko podataka o stvarnoj

izloženosti medijima u Hrvatskoj. Lana Ciboci, Igor Kanižaj i Danijel Labaš proveli su 2013. godine istraživanje među 837 roditelja predškolske djece u Gradu Zagrebu (Ciboci, Kanižaj, Labaš; 2014).

Evo ključnih rezultata:

- ① 35,9 % roditelja predškolske djece u Zagrebu tvrdi kako njihova djeca već s godinu dana počinju gledati televizijski program.
- ② Mediji su proželi svakodnevno vrijeme naše djece: 79,6 % roditelja tvrdi kako njihova djeca provode od 60 do više od 120 minuta dnevno uz televizijski program.
- ③ 54,6 % roditelja djece predškolske dobi u Zagrebu tvrdi da se njihova djeca koriste internetom.
- ④ 90,2 % roditelja djece predškolske dobi svakodnevno se koristi medijima.
- ⑤ 69,1 % roditelja djece predškolske dobi smatra kako je odgoj za medije potreban od najranijih godina kako bi djeca mogla naučiti kako razlikovati pozitivan od negativnog medijskog sadržaja.
- ⑥ 62 % građana, prema istraživanju IPSOS PULSA i Društva za komunikacijsku i medijsku kulturu (DKMK) iz 2013. smatra kako je u hrvatski obrazovni sustav potrebno uvrstiti medijski odgoj čija je svrha učenje korištenja medija i odnosa prema medijskom sadržaju.

Slični rezultati dolaze nam iz nekoliko drugih istraživanja u kojima se također prepoznaje snažna izloženost medijima:

- ① Djeca gledaju TV oko tri sata dnevno, a svako drugo dijete gleda TV bez prisutnosti roditelja (AGB NIELSEN, prema AEM 2014).
- ② TV program prate najviše navečer između 21 — 23 sata (AEM i UNICEF, 2014).
- ③ Djeci do 12 godina najdraži su crtani filmovi, a djeci starijoj od 12 sportske i glazbene emisije (AEM i UNICEF, 2014).
- ④ 50 % mlađih na društvenim je mrežama za vrijeme nastave (Poliklinika za zaštitu djece Grada Zagreba i Hrabi telefon, 2013).
- ⑤ 93 % djece u dobi od 11 do 18 godina ima profil na društvenim mrežama (ibid).
- ⑥ Učenici sedmih i osmih razreda uz video igrice provode 14 sati tjedno (Bilić i sur., 2010).

- ⑦ Sve veći broj mladih prima uvredljive poruke dok su na internetu.
- ⑧ 41 % djece u dobi od 11 do 18 godina izjavljuje da su im tijekom druženja i komunikacije internetom bila postavljena intimna pitanja, pitanja o vlastitu tijelu ili pitanja seksualnog karaktera (Poliklinika za zaštitu djece Grada Zagreba i Hrabi telefon, 2013).

Putokaz za mudro korištenje medija u obitelji

Navedeni podaci potiču nas postaviti nekoliko ključnih pitanja koja su važna kako bismo prepoznali i osvijestili, ako ništa drugo onda, vrijeme koje provodimo uz medije, odnosno sadržaj koji primamo kroz medije. Neka ova pitanja budu mali test, ali pokušajte ponuditi što iskrenije odgovore. Nakon što odgovorite na sva pitanja cilj je da ozbiljno promislite o tome kakav je vaš odnos prema medijima. No, mnogo je važnije da ova pitanja možete iskoristiti kako biste vidjeli razlike u shvaćanju i analizi medijskog sadržaja unutar vaše obitelji. To je preuvjet kako biste se mogli približiti jedni drugima i otvoreno razgovarati o svim medijskim izazovima.

- **Kako i kada se koristimo medijima?**
- **Koliko vremena dnevno trošimo na medije?**
- **Biramo li sami sadržaj koji gledamo ili se jednostavno prepustamo onome što nam se nudi?**
- **Koristimo li se medijima samo za zabavu i razonodu ili radi toga da i nešto naučimo?**
- **Tražimo li programe koji potiču razgovor i komunikaciju unutar obitelji?**
- **Mijenja li se naša obitelj kada smo izloženi medijima?**
- **Kradu li neki mediji naše vrijeme?**
- **Kako reagiramo na nasilan medijski sadržaj?**
- **Možete li se prisjetiti jednog primjera kada su mediji obogatili vašu obitelj?**
- **Možete li se prisjetiti primjera da su mediji osiromašili vašu obitelj?**
- **Kako ste vi osobno iskoristili medije kako biste obogatili svoj život i svoju obitelj?**
- **Jeste li svjesni da svatko od nas medije može procjenjivati na različite načine?**
- **Znate li da mediji mogu utjecati i na naše potrebe, pogotovo kada je riječ o maloj djeci?**
- **Jeste li svjesni da mediji presudno utječu na predodžbu o stvarima i iskustvima koja sami nismo proživjeli u životu?**
- **Kako se osjećate kada previše vremena provedete uz medije?**
- **Znate li kako zaštитiti svoju privatnost i privatnost svoje obitelji u medijima?**

- **Ima li razlike u tome kako se koristite medijima kada ste na radnom mjestu ili u slobodno vrijeme?**
- **Bojite li se da netko ne sazna kakve su vaše medijske navike?**
- **Možete li prepoznati medijski sadržaj koji povezuje vašu obitelj?**
- **Vjerujete li svemu što mediji objavljaju?**
- **Koristite li se medijima i medijskim sadržajem kako biste pobegli od stvarnih problema?**
- **Kakav primjer pružate vašoj djeci i ukućanima svojim medijskim navikama?**

Ako ste bili iskreni odgovarajući na svako postavljeno pitanje, siguran sam da ste spremni za novi korak. Nakon što smo osvijestili važnost medija u našim životima potrebno je prepoznati mogućnosti za kvalitetnije korištenje slobodnog medijskog vremena, ali i posebno se usredotočiti na medijski sadržaj namijenjen djeci. Od nas se kao roditelja očekuje da budemo prisutni od njihovih prvih medijskih koraka. Privrženost medijima još će više porasti kako će vaša djece postajati adolescenti, ali i tada se možete koristiti medijima da biste im se približili.



Fuuuuj! To mi se gadi! D-X

Od medijskog opismenjavanja do odgovornog roditeljstva

Lana Ciboci

Želite li postati medijski pismeni?

Vidjeli smo u prethodnom poglavlju da se djeca, kao i odrasli, gotovo svakodnevno koriste medijima. No, sve češće djeca o medijima znaju čak i više od svojih roditelja. Naime, često se u radu s djecom može čuti kako su oni učili roditelje kako da se, primjerice, koriste internetom: pročitaju najnovije vijesti, kupe novi proizvod, pošalju e-poruku ili se čuju s rodbinom na drugom kraju svijeta. Stoga, ne treba čuditi da su djeca nerijetko medijski pismenija od odraslih. Pritom se medijski pismenom osobom smatra ona osoba koja ima pristup određenom mediju i koja zna kako se tim medijem koristiti, kritički analizirati i vrednovati informacije u medijima, a potom i stvarati vlastite medijske sadržaje. No, iako djeca znaju više o tehničkim stranama masovnih medija i stvaranju novih medijskih sadržaja, u odnosu na odrasle imaju puno manje životnog iskustva što često dovodi do nerazumijevanja medijskih sadržaja, ali i većeg utjecaja medijskih sadržaja na one najmlađe. Stoga je važno da djeca od najranije dobi uče o medijima, kako iskoristiti pozitivne strane medija, ali i prepoznati i obraniti se od onih negativnih. Budući da u hrvatskom obrazovnom sustavu još uvijek nemamo pravi model medijskoga odgoja (djeca o medijima uče tek jedan sat mjesечно u sklopu nastave hrvatskoga jezika), važnu ulogu u medijskom odgoju djece imate upravo vi — roditelji.

Roditelji bi s djecom od njihova prvog kontakta s medijima, što se često događa paralelno s njihovim prvim koracima u svijet, trebali razgovarati o medijskim sadržajima, analizirati ih i poticati na korištenje onih sadržaja koji su prilagođeni dječjoj dobi. Važno je da se roditelji zajedno s djecom koriste medijima kako bi znali kakvim su sadržajima izložena njihova djeca, ali i da djecu od najranije dobi medijski opismenjavaju i pripremaju na njihov utjecaj, jednako kao što ih pripremaju za sve drugo u životu. Dok tu ulogu ne

preuzmu učitelji u školama i dok djeca ne narastu dovoljno da se znaju samostalno koristiti medijskim sadržajima, važno je da vi, kao roditelji, djeci prenesete barem ona osnovna medijska znanja.

Da biste to mogli učiniti:

- **Educirajte se o pozitivnim i negativnim stranama medijskih sadržaja**
- **Naučite kako se koristiti svim medijima kojima se koriste vaša djeca**
- **Koristite se medijima zajedno s djecom, ali i samostalno — istražite medije kako biste znali s čime će se sve susresti vaša djeca**
- **Razgovarajte s djecom o medijima — njihovim karakteristikama, povijesti razlozima zbog kojih postoje određeni sadržaji, potaknite ih da se medijima koriste u obrazovanju, ali i pokažite im kako da prepoznaju one negativne medijske utjecaje — poput oglašavanja i manipuliranja**
- **Raspitajte se o načinima zaštite od neprimjerenih medijskih sadržaja**
- **Proučite koji su sadržaji prilagođeni dobi vašeg djeteta te ih potaknite na korištenje upravo tih sadržaja.**

Odrastanje uz medije

Današnjoj je djeci gotovo nemoguće zamisliti odrastanje bez medija. Dok na radju slušaju omiljenu glazbu, a u časopisima čitaju o svojim idolima, djeca na televiziji gledaju najdraže crtiće, serije i filmove, a na internetu se dopisuju sa svojim vršnjacima i većinu vremena provode na društvenim mrežama. Jedno je sasvim sigurno — uz medije djeca provode većinu svog slobodnog vremena. Istraživanja pokazuju da djeca 20 do čak 40 % slobodnog vremena provode uz medije (Sobkin V. S. 2001. prema Sokolova 2011: 49). Igru s vršnjacima na ulici zamijenilo je igranje uz televizijske i računalne ekrane, razgovore uživo zamijenilo je dopisivanje mobitelom i na društvenim mrežama. Je li ih to međusobno otudilo ili zbližilo? Mnogi će se složiti da su mediji uzrokovali i jedno i drugo — iako su mediji pridonijeli češćoj komunikaciji, riječ je vrlo površnoj komunikaciji u kojoj je teško izraziti stvarne osjećaje. Iako svi mediji imaju prednosti i nedostatke, svima im je zajedničko da nude brojne pozitivne i, prije svega, edukativne sadržaje.

Poučni dječji časopisi

Knjige i slikovnice prvi su oblici tiskanih medija s kojima se djeca susreću još od prvih koraka. Čitanje uz roditelje i članove obitelji kod djece potiče maštu, razvija njihovu kreativnost, potiče čitalačke navike, razvija vokabular i jezične sposobnosti. Kada i sami nauče čitati, djeci su u Hrvatskoj dostupni brojni časopisi edukativno-zabavnog karaktera koji su prilagođeni njihovu uzrastu. *Smib, Modra lasta, Prvi izbor, Radost, Drvo znanja, Mat-*

ka, Alkica, Poučak, Una terra, Meridijani, Moj planet, Enter, Zvrk, Priroda, Olimp, Eko revija i National Geographic Junior samo su neki časopisi uz koje se djeca mogu zabavljati, ali pritom i mnogo toga naučiti. Zbog prenošenja vrijednosti hrvatske kulture Smib i Modra lasta jedini su hrvatski časopisi nositelji znaka ‘Izvorno hrvatsko’ koje dodjeljuje Hrvatska gospodarska komora. Mnogi od spomenutih časopisa obrađuju nastavno gradivo na djeci zanimljiv i zabavan način. Velika je prednost časopisa što su orijentirani na točno određenu populaciju pa tako postoje časopisi namijenjeni onim najmlađima, učenicima prvih razreda osnovne škole pa sve do onih najstarijih u srednjim školama (Ciboci, 2014a). Da djecu treba poticati da što više čitaju ovakve časopise pokazuju rezultati brojnih istraživanja koja su pokazala da to utječe na razvijanje čitalačkih navika kod djece i produbljivanje već stečenog znanja, da djeca na taj način razvijaju osobne interese, a sve to dovodi do bogaćenja spoznajnog i doživljajnog svijeta djece (Ciboci, 2014a).

Radijski program prilagođen djeci

Posljednjih godina djeca, kao i odrasli, glazbu sve više slušaju na mobitelima i internetu, a sve manje preko radija. Rijetko koje dijete, ali i roditelji, prepoznaju edukativnu stranu radija iako i on, kao i drugi mediji, nudi brojne edukativne sadržaje. Među njima svakako treba izdvojiti Hrvatski radio koji gotovo svakoga dana nudi brojne sadržaje koji su namijenjeni djeci. Dječje emisije, poput ‘Glazbene kutijice’, ‘Zagrlimo Europu’, ‘Putnici kroz vrijeme’, ‘Stigla je pošta’, ‘Kutić poezije’, ‘Bijela vrana’ i drugi na zanimljiv način podučavaju djecu o poznatim skladateljima i njihovim djelima, Europskoj uniji, povijesnim događajima i ličnostima, ali i upoznaju ih s aktivnostima djece diljem Hrvatske. Uz dječji program, Hrvatski radio nudi i bogat obrazovni program, ali mnoga djeca i roditelji toga nisu niti svjesni. Potaknite djecu da zajedno s vama odrastaju uz kvalitetne medijske sadržaje jer mnogi stručnjaci tvrde da djeca veliki broj navika stečenih u djetinjstvu zadržavaju i u odrasloj dobi (Ciboci, 2014a).

Kako odrastaju sve su kritičniji prema televizijskom programu

Televizija je najčešće prvi medij s kojim se djeca samostalno susreću već od prve godine života. Upravo uz televizijske sadržaje djeca upoznaju svijet u kojem žive, uče o međuljudskim odnosima i prihvaćenim oblicima ponašanja. No, način na koji djeca shvaćaju televizijske sadržaje mijenja se s njihovim odrastanjem. Smatra se da djeca tek u dobi od 5 do 8 godina počinju razlikovati stvarnost i fikciju i tada konačno postaju svjesni da

sadržaji koje vide na televiziji nisu stvarni i da likovi u crtanim filmovima u stvarnosti zapravo ne postoje. Do tada mnoga djeca misle da svi likovi koje gledaju ne televizijskom ekranu žive u njemu i da se sve što vide na ekranu zaista i dogodilo. Wendy L. Josephson (1995) navela je nekoliko ključnih činjenica koje se tiču načina na koji djeca različite dobi shvaćaju televizijske sadržaje:

Djeca do 18 mjeseci

—Pozornost djece u toj dobi privlače televizijski sadržaji s brzom izmjenom zvukova, scena i svjetla, no djeca u toj dobi nisu sposobna shvatiti radnju televizijskih sadržaja.

—Istraživanja pokazuju da gledanje televizije kod djece mlađe od dvije godine može usporiti njihov kognitivni razvoj te se stoga ne preporučuje gledanje televizije do druge godine života.

Djeca od 18 mjeseci do treće godine

—Djeca sve više usmjeravaju pažnju prema televiziji i sposobna su učiti verbalno i neverbalno ponašanje pomoći televizijskih ekrana ukoliko su sadržaji koje gledaju prikazani na vrlo jednostavan način (jednostavna pozadina i animacije, ponavljanje ključnih scena). Smatra se da djeca već u toj dobi postaju vjerni korisnici medijskih sadržaja kojima će se i u kasnijoj životnoj dobi rado vraćati.

Djeca od tri do pet godina

—Djeca u toj životnoj dobi počinju prepoznavati televizijske žanrove te su svjesna, primjerice, da su crtani filmovi namijenjeni upravo njima. No, čak i u toj životnoj dobi mnoga djeca neće prepoznati promjenu žanra (poput umetnutih reklama u crtane filmove), već će sve gledati kao cjelinu.

—Djeca još uvijek ne razlikuju stvarne i fiktivne sadržaje pa smatraju da Superman, Batman i ostali televizijski junaci postoje i u stvarnom životu. Djeca će shvatiti radnju televizijskih sadržaja samo ukoliko su oni prikazani očitim tehnikama, osobito kada se radi o sadržajima koje djeca nikad nisu iskusila u stvarnom životu. U tom razdoblju djeca najčešće likove dijele na dobre i loše, pri čemu će pod lošim (zločestim i opasnim) likovima smatrati one koji su fizički neprivlačni i s tjelesnim oštećenjima.

—Djeca u toj dobi vole gledati nasilne sadržaje prije svega zato što su takvi sadržaji popraćeni glasnom glazbom, brzom izmjenom scena i brzim pokretima. No, nisu sposobna shvatiti posljedice nasilnih djela — ne mogu shvatiti pati li netko zbog takvih djela te je li počinitelj zbog istih kažnjen.

Djeca od šest do jedanaest godina

—Djeca u tom razdoblju konačno shvaćaju radnju televizijskih sadržaja i razliku između stvarnih i fiktivnih sadržaja te sve više pažnje posvećuju vizualnim prikazima. Djeca shvaćaju i jesu li nasilni sadržaji koje gledaju na televiziji opravdani, odnosno je li netko za svoja nasilna djela kažnjen.

—Djeca u toj životnoj dobi glavne uzore pronalaze među televizijskim likovima i zvijezdama.

—Djeca te dobi vole gledati horor filmove, prije svega zbog osjećaja psihoškog uzbudjenja i euforije koje takvi sadržaji izazivaju kod njih i potom osjećaj olakšanja i radosti nakon što na kraju filmovi sretno završe. Djeca na taj način istražuju i svoje strahove. Veće su šanse da će djeca određene sadržaje smatrati zastrašujućima ukoliko smatraju da je moguće da se takvi nasilni događaji dogode u stvarnom životu ili su okolnosti u kojima se nasilje dogada slični okolnostima u kojima dijete živi.

Djeca od dvanaest do osamnaest godina

—U toj su dobi djeca u potpunosti sposobna razlikovati stvarne i nestvarne događaje koji se prikazuju na televiziji, a televizijskim se sadržajima koriste, kao i odrasli, prije svega zbog zabave.

—Adolescenti, za razliku od mlađe djece, puno više sumnjaju u stvarnost televizijskih sadržaja i oni se puno, odnosno rjeđe, identificiraju s televizijskim likovima.

Osim što se roditeljima ne preporučuje da djeca gledaju televiziju do druge godine života (zato što to oslabljuje njihov kognitivni razvoj, ali i vokabular), preporučuje se da djeca televiziju od prvog dana gledaju u prisutnosti roditelja. Kako bi to mogli, televizor bi se trebao nalaziti u dnevnom boravku, a ne u dječjoj spavaćoj sobi. Na taj način roditelji mogu nadzirati sadržaje koje djeca gledaju, ali i razgovarati s njima o svemu viđenom na televizijskom ekranu. Razgovori s roditeljima pomažu i samoj djeci da postanu kritičniji prema medijskim sadržajima. Roditelji trebaju paziti i na vrijeme koje djeca provode ispred televizijskih ekrana. Jedan sat dnevno za predškolce i dva sata dnevno za školarce u nižim razredima preporučena je količina gledanja televizijskih sadržaja (Josephson, 1995). Preporučuje se da svi sadržaji koje djeca gledaju budu primjereni dječjoj dobi i da roditelji svoje navike gledanja televizije prilagode djeci. Još više o smjernicama za roditelje moći ćete pronaći u nastavku ove brošure pod naslovom ‘Komunikacija odgaja — odgoj komunicira’.

Dodatna pomoć roditeljima u zaštiti od neprimjerenih sadržaja grafičke su oznake 12, 15 i 18. Naime, Pravilnik o zaštiti maloljetnika u elektroničkim medijima (Narodne novine 28/15) propisuje da svi sadržaji koji bi mogli narušiti fizički, mentalni ili moralni razvoj maloljetnika, pri čemu se pod tim podrazumijevaju svi sadržaji "s prizorima grubog tjelesnog i/ili verbalnog nasilja, zastrašujućih scena stradanja i ranjavanja, seksa i seksualnog iskorištavanja, vulgarnog rječnika i prizora, zloporabe duhana, alkohola, opijata, kockanja, klađenja i drugih prizora", moraju biti označeni pomoću vizualnih simbola 12, 15 i 18. Kategorija 12 (proziran krug s upisanom zelenom brojkom 12) podrazumijeva programe koji su namijenjeni gledateljima starijima od 12 godina. Prije prikazivanja takvih sadržaja mora prethoditi zvučno upozorenje: "Program koji slijedi nije primjeran za osobe mlađe od 12 godina." Kategorija 15 (proziran krug s upisanom narančastom brojkom 15) podrazumijeva programe koji su namijenjeni gledateljima starijima od 15 godina i ne smiju se prikazivati u vremenu od 7 do 20 sata, dok se kategorija 18 (proziran krug s upisanom crvenom brojkom 18) odnosi na programe koji su namijenjeni gledateljima starijima od 18 godina i ne smiju se prikazivati u vremenu od 7 do 23 sata.

Djeci je sve teže zamisliti život bez interneta

Što su starija, djeca sve više vremena provode uz internet. Zbog brojnih slučajeva elektroničkog nasilja i neprimjerenih sadržaja koji su djeci dostupni na internetu, ali i velikog broja nevjerodostojnih informacija kojima se djeca sve češće koriste prilikom pisanja domaćih zadaća, ovom se mediju u posljednjih deset godina posvećuje najviše pozornosti kada su u pitanju djeca i mлади. Iako internet obiluje neprimjernim sadržajima, on je i prava riznica kvalitetnih edukativnih materijala kojima se svakodnevno koriste ne samo djeca, nego i odrasli. Internet omogućuje komunikaciju s ljudima diljem svijeta, ali i razmjenu iskustava, mišljenja i informacija s vršnjacima sličnih interesa ili problema. Na internetu se lako i brzo pregledavaju aktualne vijesti, ali i koriste se brojni izvori znanja, poput rječnika i enciklopedija. No, za razliku od odraslih koji su puno kritičniji prema novim sadržajima, djeca često svemu što pročitaju na internetu slijepo vjeruju, ali i pristupaju sadržajima koji nisu primjereni njihovoj dobi. Jednako kao i kod korištenja televizije, važno je da vi, kao roditelji, nadzirete što dijete radi dok je na internetu. Nadzor, pritom, ne znači špijuniranje. Istraživanja pokazuju kako čak 75 % djece i mlađih posjeduje računalo u spavaćoj sobi (Gfk, 2008). I istraživanje koje je proveo EU Kids Online pokazalo je da polovica djece pristupa internetu iz

svojih spavačih soba, dok jedna trećina djece pristupa internetu mobilnim telefonima i drugim ‘pametnim’ uređajima (Duerager, Livingstone, 2012: 1 prema Ciboci, 2014b: 23). Znamo i sami kako danas uz pomoć pametnih telefona možete gledati televizijski program bilo gdje u Hrvatskoj ili svijetu, odnosno ne morate biti u svom domu ili pred televizorom.

Činjenica da se računalo često nalazi u dječjoj sobi, pokazuje da roditelji zapravo ne mogu pratiti što njihova djeca rade dok su na internetu, kakve stranice posjećuju, s kim se dopisuju, kako se ponašaju, zlostavljaju li drugu djecu ili upravo njih netko zlostavlja. Mnogi se roditelji oslanjaju na tzv. povijest pretraživanja, no nisu svjesni da djeca već od prvog razreda osnovne škole znaju brisati povijest pretraživanja kako roditelji i druge osobe ne bi vidjeli što su sve pretraživali dok su bili na računalu. Iako su roditeljima na raspolaganju i brojni zaštitni programi pomoći kojih djeci mogu onemogućiti pristup neprimjerenim sadržajima, primjerice zabranjivanjem pristupa svim stranicama koje sadrže riječ ‘seks’, time se djeci onemogućuje i pristup brojnim kvalitetnim i edukativnim stranicama. Umjesto zabrana, trebalo bi raditi na kritičkom pristupu i djecu medijski opismenjavati — edukacija je, smatraju stručnjaci, najbolja prevencija od negativnih medijskih sadržaja.

Osim nadzora i educiranja, važno je i da roditelji postave jasna pravila ponašanja na internetu, osobito na društvenim mrežama. Istraživanje Poliklinike za zaštitu djece grada Zagreba i Hrabrog telefona (2013) pokazalo je da u 78 % obitelji djeci nisu postavljena pravila o korištenju Facebooka. Tek 17 % djece kaže da takva pravila u njihovoj obitelji postoje te da ih se ona i pridržavaju. “S porastom dobi djeteta, roditelji im postavljaju sve manje ograničenja vezana uz korištenje Facebooka, a upravo su djeca u dobi od 15 do 16 godina najugroženija skupina i za činjenje i za doživljavanje vršnjačkog nasilja. Tako obiteljska pravila za korištenje Facebooka nema 93 % djece koja čine nasilje putem Facebooka, kao i 88 % djece koja nasilje na Facebooku i doživljavaju i čine” (Isto). Postojanje jasnih pravila važan je preduvjet za sigurno korištenje interneta. Čini se kao da su roditelji taj čudesan svijet društvenih mreža u potpunosti prepustili svojoj djeci bez ikakve želje da budu prisutni. Osim navedenog, za sigurno korištenje interneta važno je slijediti i sljedeće upute:

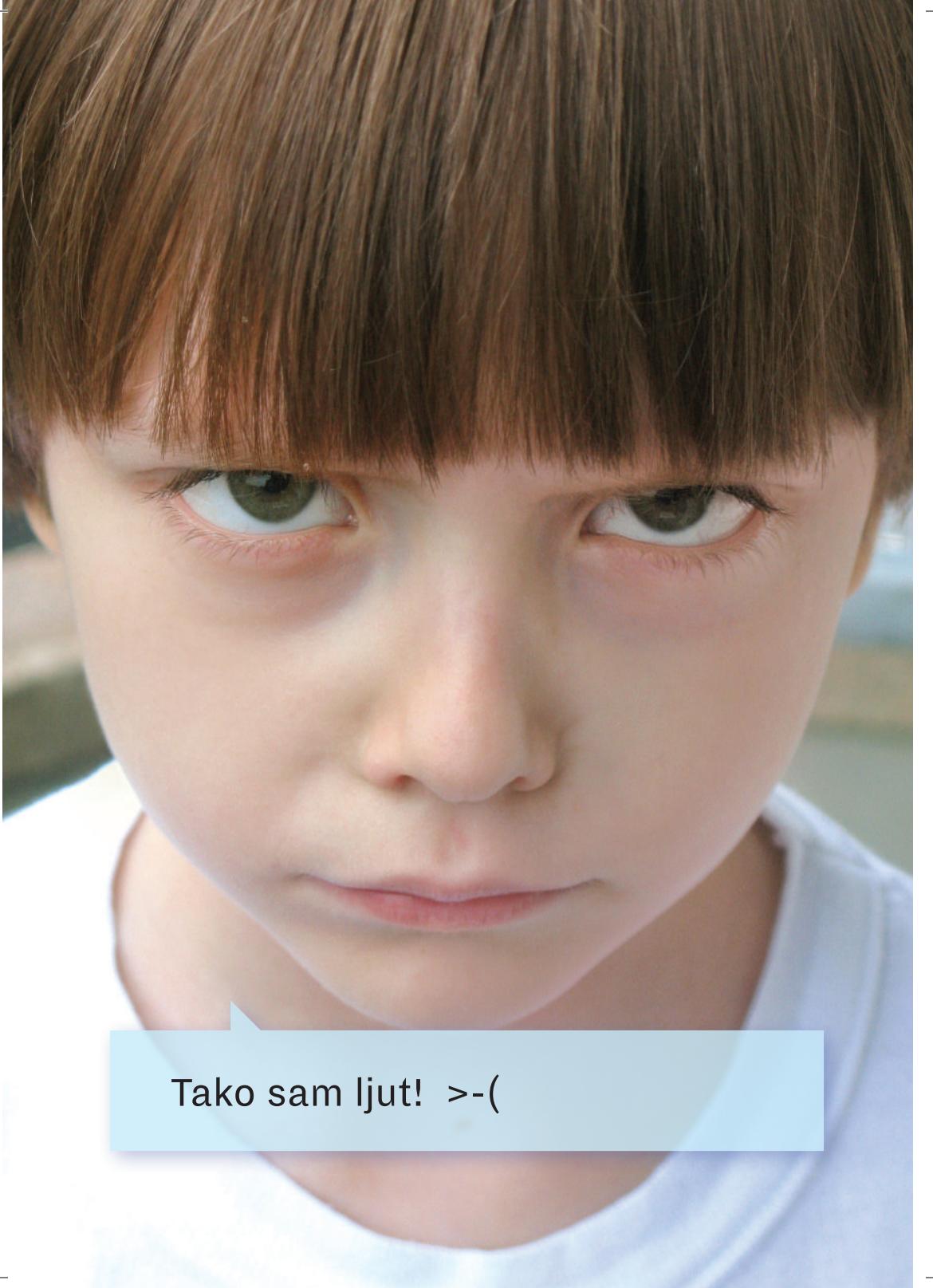
— **Razgovarajte s djetetom o opasnostima interneta ipoučite ga da ne daje osobne podatke ni fotografije na internetu te da ne dogovara susrete s nepoznatim ljudima.**

Ohrabrujte dijete da vas pita o sadržajima na internetu.

Savjetujte ga da se ne sastaje s osobama koje upozna internetom, osim u vašoj pratišti ili u pratišti druge odrasle osobe od povjerenja.

- Koristite se internetom zajedno s djecom te ih potičite da dijele svoja internetska iskustva s vama.
Poučite djecu načinima zaštite privatnosti na internetu i da ne prosljedeju niti komentira sadržaje koji nekoga mogu povrijediti.
- Upoznajte djetetove prijatelje s kojima se druži na internetu i savjetujte ga da oprezno prihvaca zahtjeve za novim prijateljstvima.
- Upozorite dijete da lozinku dijeli samo s vama, ali ne i s prijateljima.
Provjerite je li lozinka vašeg djeteta dovoljno složena kako je drugi korisnici ne bi mogli pogoditi.
- Objasnite djeci opasnosti slanja vlastitih fotografija internetom i mobitelom.
- Zabранa korištenja interneta nije rješenje. Dijete će do interneta doći na drugim mjestima, poput škole ili prijatelja. Naučite ih radije kako da se pravilno koriste internetom.

Kao i svaka medalja, tako i masovni mediji imaju dvije strane — pozitivne i negativne. Kako bi djeca, ali i roditelji, znali maksimalno iskoristiti pozitivne strane, te spriječiti utjecaj onih negativnih, važno je biti svjestan i jednih i drugih. Upravo je tome posvećeno sljedeće poglavlje ove brošure.



Tako sam ljut! >-(

Pozitivni i negativni medijski sadržaji

Leali Osmančević

Ima li nasilnih sadržaja u medijima?

Nasilje u medijima tema je brojnih znanstvenih istraživanja već dugi niz godina. Medijski korisnici, a posebice djeca nasiljem u medijima susreću se gotovo svakodnevno, primjerice u reklamama, crticima, glazbenim spotovima i videoigramu. Prema procjenama, prosječno dijete do svoje osamnaeste godine u medijima može vidjeti 200 000 simuliranih nasilnih djela i 16 000 dramatiziranih ubojstava (Trend, 2007: 4). Složit ćete se kako navedena medijska slika nasilja nema previše veze sa stvarnošću. Nasilje je prenaglašeno i djeca mogu početi razumijevati svijet koji ih okružuje kao opasno mjesto za život, čemu nas uči kultivacijska teorija. Pretjerana izloženost nasilnim sadržajima kod djece može izazvati četiri vrste nepovoljnih učinaka: fiziološke, emocionalne, kognitivne te promjene u ponašanju i stavovima (Kanižaj, Ciboci, 2011: 20—23). Kao roditelji i sami ste mogli primijetiti promjene u ponašanju kod svoje djece. Ubrzan ritam disanja i otkucaji srca, povećanje krvnog tlaka, pojačano znojenje — što zovemo fiziološkim učincima. Ili pak navikavanje na nasilje, smanjenje empatije ili osjećaj straha kao klasične emocionalne učinke. Ali nasilje u medijima u određenim nas okolnostima može poticati na nasilno ponašanje, na učenje novih oblika ponašanja ili se može prezentirati kao način rješavanja sukoba.

Nitko ne tvrdi da će svaki nasilan medijski sadržaj kod sve djece imati iste učinke. Učinci nasilnih medijskih sadržaja mogu biti kratkoročni i dugoročni. Kratkoročni su svi oni učinci koji se javi neposredno nakon izloženosti određenom nasilnom medijskom sadržaju, najčešće unutar prvih sat vremena, kao što je prolazni osjećaj straha nakon odgledanog horor filma. Dugoročni učincijavljaju se tek nakon niza nasilnih sadržaja kojima je dijete bilo izloženo u duljem vremenskom periodu, primjerice nekoliko mjeseci ili godina. Dijete na taj način može, primjerice, doživljavati svijet opasnijim ne-

go što jest i biti u stalnom strahu upravo zbog pretjerane i dugotrajne izloženosti nasilju u medijima.

Nasilje putem novih medija — *cyberbullying*

S razvojem novih tehnologija, razvili su se i novi oblici nasilja i štetnih sadržaja do kojih djeca mogu doći koristeći se svojim pametnim telefonima, društvenim mrežama, elektroničkom poštom i ostalim novim medijima. Novi oblik nasilja novim medijima je takozvani cyberbullying pod kojim se podrazumijeva svaka komunikacijska aktivnost cyber tehnologijom koja se može smatrati štetnom, kako za pojedinca tako i za opće dobro (Poliklinika za zaštitu djece Grada Zagreba). Spomenute komunikacijske aktivnosti koje se smatraju štetnima uključuju bilo koji oblik uznemiravanja i vrijedanja novim medijima, lažno predstavljanje (posebice na društvenim mrežama), širenje uvredljivih komentara i poticanje grupne mržnje, krađa i mijenjanje lozinki, dječja pornografija te bilo koji drugi oblik napada na privatnost pojedinca.

Djecu bi svakako trebalo upozoriti na najčešće pogreške koje čine i zajedno s njima ispravno namjestiti postavke privatnosti, posebice na društvenim mrežama.

Pogreške koje mogu dovesti do *cyberbullyinga*:

- objavljivanje adrese i broja mobitela
- zanemarivanje pravila korištenja određene društvene mreže (eng. *Terms of service*)
- objavljivanje lokacija na kojima se trenutno nalazimo (eng. *Check-in*)
- prihvatanje nepoznatih ljudi za prijatelje
- prihvatanje automatski postavljenih postavki
- stalno objavljivanje fotografija, posebice neprimjerenih.

Ovi su savjeti korisni i odraslima i jasno pokazuju koliko je važna medijska pismenost — potrebno je da svi budemo svjesni posljedica našeg ponašanja u virtualnom svijetu.

Zabrinjava nas što se u Hrvatskoj u posljednje vrijeme pojavio velik broj grupa mržnje na popularnim društvenim mrežama koje su u stvarnom svijetu dovele do niza neželjenih posljedica. Nasilje novim medijima stoga je i opasnije od nasilja u stvarnom životu jer ono može biti prisutno cijelo vrijeme i žrtva uvjek nanovo može pročitati neželjene poruke nasilnika. Publike u takvim slučajevima postaje sve brojnija, posebice kada je riječ o grupama mržnje koje su na internetu uvjek javne i dostupne velikom broju ljudi. U takvim slučajevima nasilnici najčešće ostaju anonimni što dodatno otežava rješavanje određenog slučaja *cyberbullyinga*.

Što učiniti u slučaju nasilja putem novih medija?

Ako djeca postanu žrtve ovog oblika nasilja postoji nekoliko savjeta koji im mogu pomoći u rješavanju slučaja. Za početak, žrtvu nikada ne treba okrivljavati za ono što im se dogodilo, već im pružiti maksimalnu podršku i pomoći. Na neželjene poruke nikada ne treba odgovarati ili se upuštati u svađe ili rasprave sa zlostavljačem. Poruke i fotografije treba sačuvati i pokazati odrasloj osobi. Ukoliko je riječ o težem slučaju u koji je uključena i policija, sačuvane poruke im svakako mogu dodatno pomoći u pronalaženju zlostavljača. Ukoliko je zlostavljač poznat žrtvi, bilo bi dobro blokirati ga na društvenim mrežama, elektroničkoj pošti ili na mobitelu. Svaki oblik elektroničkog zlostavljanja svakako treba prijaviti roditeljima, učiteljima ili prijateljima, bilo kojoj osobi u koju dijete ima povjerenja. Za sve teže slučajeve potrebno je obavijestiti i policiju. Također, korisna je i aplikacija ‘Red button’ koja žrtvama omogućuje prijavljivanje nasilja novim medijima na siguran način. Aplikacija se može naći na stranicama Ministarstva unutarnjih poslova (<https://redbutton.mup.hr/>), a sažeto o još nekim smjernicama pišemo i u sljedećem poglavlju ove brošure, čime vas još jednom želimo podsjetiti na njihovu važnost.

Seksualni sadržaji u medijima

Seksualni sadržaji postali su, također, česta pojava u medijima te im djeca mogu biti izložena sve češće kroz reklame, videoigre, filmove ili glazbene spotove. Prikazivanje bilo kojeg oblika seksualnog ponašanja na moralno neprihvatljiv način naziva se pornografija te se kao takva smatra negativnom pojmom koja često iskorištava djecu i žene kao objekte i degradira ljudske osjećaje i dostojanstvo (Zgrabljić Rotar, 2005: 6). Pretjerana i nekontrolirana izloženost seksualnim sadržajima u medijima mogu dovesti do niza neželjenih posljedica pa su tako, primjerice, prema nekim istraživanjima (Escobar-Chaves et al, 2005; Villani, 2001; Collins et al, 2004; Ilišin et al., 2001) adolescenti, uslijed spomenute pretjerane izloženosti, skloni upuštati se u sve raniji, ali i rizičniji spolni odnos. Također, izloženost seksualnim sadržajima može dovesti i do stvaranja pogrešnih vrijednosti o obitelji, vezama i braku, kao i dovesti do desenzibiliziranja djece i mladih te doživljavanja pripadnika suprotnoga spola kao seksualnih objekata.

Mediji promoviraju stereotipne ideale ljepote

Djevojčice i dječaci u sve ranijoj dobi postaju okruženi prikazima ljepote i stereotipnim likovima u omiljenim crtanim filmovima, reklamama,

videoograma i dječjim emisijama. Muški su likovi najčešće prikazani kao junaci, vođe, inteligentne osobe koje imaju moć i slično dok ženski likovi uvek trebaju pomoći i najčešće su im zanimanja: kućanice, majke, dadilje, sluškinje i učiteljice. Istraživanje koje se bavilo karakterizacijom junaka animiranih serija pokazalo je da su ženski likovi često opsjednuti modom i dečkima ili da su princeze koje čeznu za ljubavi te se uklapaju u svijet svog odabranika (Lamb, Brown, 2009).

Zbog različitih nepovoljnih prikaza ljestvica u medijima te pretjerane pojave stereotipa, mediji kod djece i mladih mogu uzrokovati i poremećaje u prehrani. To je najčešće povezano s pretjeranim naglašavanjem kako je mršavost (koju se naziva vitkošću) jedini ideal ljestvica i tajna uspjeha, izražavanje svojevrsnog gađenja prema debljini, naglašavanje i promoviranje dijeta i modne industrije te općenitim naglašavanjem važnosti fizičkog izgleda.

Tri odlike kvalitetnih medijskih sadržaja

Informiranje

Mediji djecu najbrže mogu informirati o određenom dogadaju i približiti im ono što se događa u njihovoј okolini ili svijetu. Svojim informiranjem mediji mogu osvijestiti određeni problem u društvu, ukazati na određene propuste i potaknuti korisnike na pozitivno djelovanje. Ukoliko je riječ o njihovim vršnjacima, mediji mogu utjecati i na dječje samopoimanje, ali i na stvaranje slike odraslih o djeci. Stoga bi se trebali pratiti samo oni informativni mediji koji su istiniti i objektivni te oni koji se ne koriste stereotipima niti bilo kojim drugim generaliziranim prikazom određene skupine ljudi i pojedinaca.

Obrazovanje

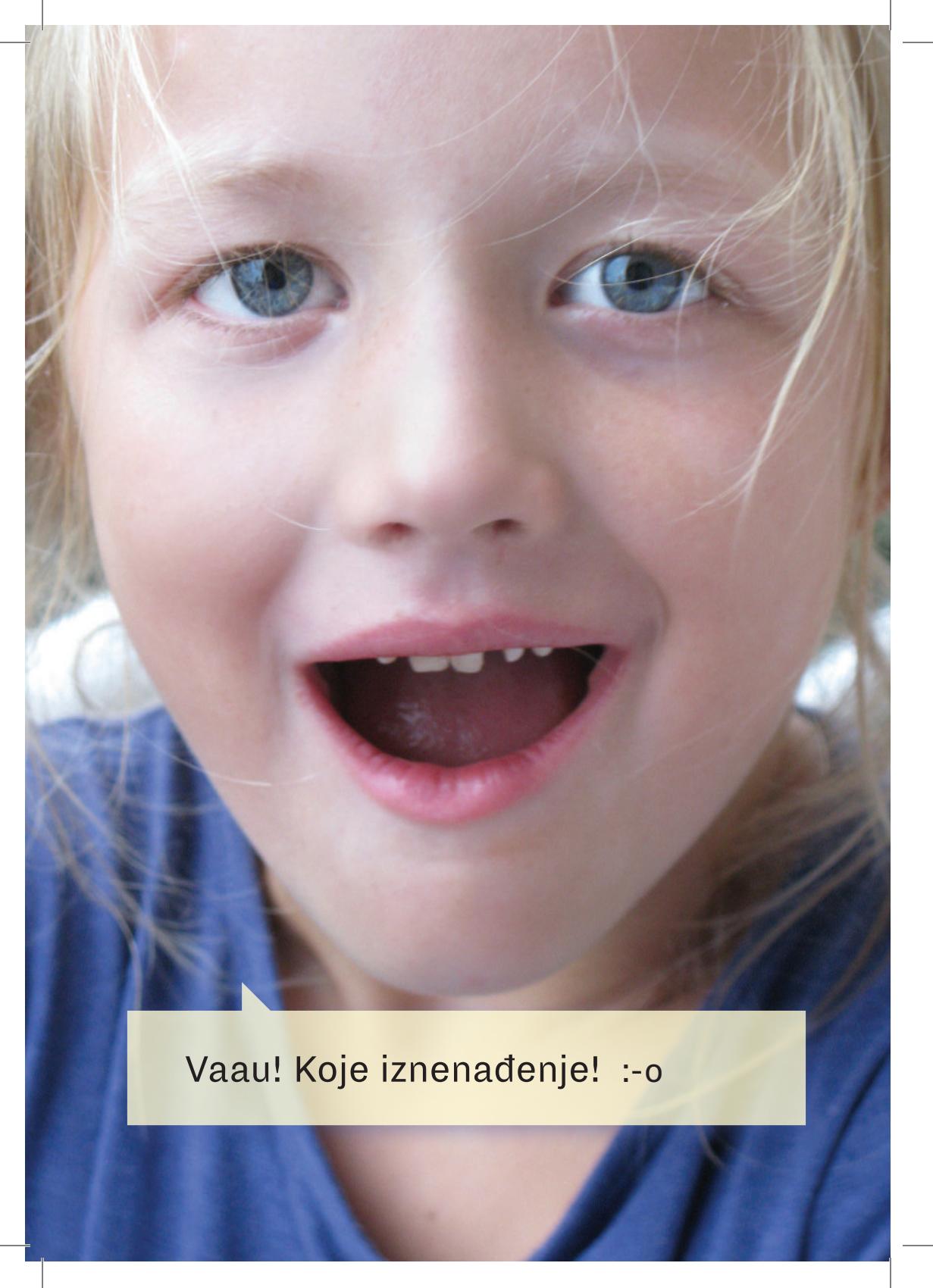
Različiti medijski sadržaji namijenjeni su obrazovanju i kulturnom obogaćivanju. Budući da djeca sve više vremena provode uz medije, edukativne su emisije poželjni sadržaji za njih. Osim učenja i otkrivanja novih ljudi, kultura i pojava, djeca uz medije mogu učiti strane jezike, igrati edukativne računalne igre, upoznavati druge zemlje ili aktivnosti svojih vršnjaka. Nekim odgojno-obrazovnim medijskim sadržajima koriste se i u školama pa bi se njihovo gledanje trebalo nastaviti i kod kuće što bi dugoročno dovelo do što manjeg izlaganja djece nepovoljnim medijskim sadržajima. Trebali bismo svi zajedno više promovirati kvalitetan medijski sadržaj i pokazati djeci svojim primjerom kako odabiremo što ćemo zajedno gledati.

Zabava

Uz prve dvije uloge, jednako je važna i zabavna uloga medija u dječjim životima. U zabavne medijske sadržaje najčešće spadaju crtani filmovi, humoristične serije i filmovi, neke računalne igre, različiti zabavni showovi i slični sadržaji kojima u središtu nije nasilje, već smijeh i različiti humoristični prikazi. Djeca se uz zabavne medijske sadržaje rado opuštaju te su zato ovi medijski sadržaji itekako poželjni u dječjoj svakodnevici. Ipak, treba imati na umu da specijalizirani dječji programi i televizijski kanali najčešće prikazuju crtiće i dječje emisije, nisu nužno zabavni i poželjni medijski sadržaji najviše zbog pretjerane uporabe nasilja kao središnjeg elementa.

Iz svega navedenoga proizlazi potreba za pravovremenim razvijanjem medijskih kompetencija. Za pravilnu upotrebu medija i kritički odmak od određenih medijskih sadržaja nužno je razgovarati s djecom o medijima, poznavati ciljeve medija i ispravno tumačiti medijske sadržaje te u konačnici biti medijski opismenjen.

Zahtjevne su to zadaće za moderne roditelje, a detaljne prijedloge i smjernice za što kvalitetniji roditeljski medijski odgoj, koji ujedno i pokušavaju sažeti sve do sada rečeno, možete pročitati u idućem poglavljju.



Vaau! Koje iznenadjenje! :-o

Komunikacija odgaja — odgoj komunicira

Prijedlozi i smjernice za roditeljski medijski odgoj

Danijel Labaš

Nakon svega što ste do sada pročitali možda ste postali obeshrabreni jer ste prepoznali puno izazova s kojima se nije lako nositi. Zato često odrasli kažu kako nije jednostavno biti roditelj. Ta tvrdnja jamačno vrijedi za sva, a osobito za naše suvremeno doba prožeto brojnim izazovima i novim pitanjima na koje nas potiču sveprisutni mediji u životima obitelji, mlađih i djece. Još je teže zbog toga u ovako složenome dobu davati odgojiteljske savjete, upute i smjernice roditeljima, i s tom se činjenicom suočavaju brojni pedagozi, psiholozi i stručnjaci sličnih profila. Naime, svaka je obitelj na svoj način različita, u mnogima od njih djeca su različite dobi, interesa i sklonosti, a i sami se roditelji razlikuju po svojim pedagoškim postupcima, interesima i sklonostima određenim odgojiteljskim pristupima, od onih strožih do onih popustljivijih. A mediji su oni koji su, kako među ostalima ističe talijanska pedagoginja Elisa Manna, ‘na putu’ da u mnogim pitanjima socijalizacije djece i mlađih zauzmu mjesto roditelja, obitelji i škole.

Naime, jedna činjenica danas ujedinjuje gotovo sve obitelji u razvijenijim zemljama: dostupnost i tradicionalnim i novim medijima gotovo je stopostotna, te gotovo da nema djeteta kojemu putem medija nisu dostupni različiti informativni, odgojno-obrazovni, kulturni, zabavni i drugi sadržaji. Zbog toga što su mediji na neki način ‘konkurenčija’ i obitelji i školi, razvio se i koncept medijskoga odgoja koji nas dovodi do medijske i informacijske pismenosti koja, osim već spomenutoga pristupa medijima računa vodi i o analizi i procjeni, te na kraju i o stvaranju medija kako bi svatko postao što bolji i odgovorniji korisnik medija i njihovih sadržaja.

Jeste li čuli za medijsku pedagogiju?

U tom se kontekstu u zadnjim desetljećima prošloga 20. stoljeća intenzivnije razvija i medijska pedagogija koja svim korisnicima, pa tako i

roditeljima, nastoji pružiti sustavne smjernice za što uspješniji i bolji medijski odgoj, o čemu ste više saznali u drugome poglavljju. Jedan od prvih znanstvenika i stručnjaka koji se posebno zauzimao za medijski odgoj je i Len Masterman, čiji je prijedlog da se u obitelji o medijima podučava nehijerarhijski (to jest da roditelji djeci 'ne dociraju'), da se o medijima zajednički razmišlja (refleksija) i raspravlja, da se medije analizira, te da ih se kada god je to moguće ujedno i stvara. Na taj se način, ističu i znanstvenici poput Johna Pungentea, WilliamaPottera, Renee Hobbs, Roberta Giannatellija, Pier Cesara Rivoltelle, Kimberly Young i mnogi drugi, medije može 'dekonstruirati i demitologizirati', tj. shvatiti na koje načine djeluju, koje učinke imaju i kako bismo se i u koje svrhe s njima trebali služiti. Jednostavnim rječnikom rečeno, na taj način medije se u obiteljima 'stavlja na pravo mjesto', tj. jest vodi se računa o tome da bi u procesu socijalizacije djece i dalje glavnu ulogu trebali imati obitelj i škola, druge odgojne i obrazovne ustanove, a tek onda mediji.

U okviru medijske pedagogije vodi se, dakako, računa i o različitoj dobi djece, kao i o različitim medijima, jer se sve odgojne smjernice koje vrijede za manju djecu ne mogu primjeniti na veću djecu, kao što se ni smjernice koje vrijede za tradicionalne medije (među kojima je posebno popularna televizija) ne mogu primjeniti na nove medije (među kojima su pak posebno popularne društvene mreže). Stoga ćemo nastojati pregledno prikazati osnovne smjernice koje bi doista mogle biti korisne svakome roditelju za odgoviteljski razgovor u obitelji, kao i za korištenje ovih dvaju najpopularnijih i najprisutnijih medija o kojima smo prethodno pisali. No, pravilo svih pravila je — i prije bilo kakvih smjernica: odredite pravila zajednički, u suodgovornosti, bez prisile i ucjena.

(Ne)verbalna komunikacija i dijalog u obitelji

No, bez obzira na suvremenih kontekst i činjenicu da živimo u informacijski i medijski (pre)zasićenom društvu, i u tom se kontekstu mora početi od temelja, tj. mora se početi od činjenice da su obitelj i roditelji najvažniji čimbenik i u kontekstu odgoja za medije. Zato je prva preporuka (medijskih) pedagoga svim roditeljima: Vodite računa o svojoj komunikaciji. Vodite računa o dijaluču u svojim obiteljima — o onoj međusobnoj i onoj s djecom. Jer, kao što komunikacijom roditelji odgajaju, jednako tako i odgojem komuniciraju.

Sintagma 'Odgoj komunicira. Komunikacija odgaja' trebala bi biti jedna od glavnih općih smjernica svakoga kritičkoga pristupa medijskom odgoju u obitelji. Jer, djeca čuju što odrasli govore i vide što odrasli rade, te onda to oponašaju. Često ne znamo što djeca misle, što im je u (malim)

glavama, ali vidimo što rade. Naš odgoj komunicira, prenosi životne vrijednosti, a jednako tako način na koji komuniciramo te vrijednosti (ili ne-vrijednosti) itekako odgaja. I toga bi trebao biti svjestan svaki roditelj. Svatko od nas roditelja mora biti svjestan da komunicira cijelim svojim bićem, cijelim tijelom, i da mu je stanje duše uvijek vidljivo svima koji ga okružuju.

Uzaludno nam je kontrolirati glas, nastojati prikriti ljutitost i nervozu, ako nas tijelo i neverbalni znakovi koje šaljemo, ionako izdaju. Iz naših se pokreta i gesta, iz tona se našega glasa i položaja tijela, jasno vide naši osjećaji jer su spontani i jer ih ne možemo sakriti. O tome računa mora voditi svaki roditelj, jer mora biti svjestan da u odgoju ne može prevariti svoju djecu. Naša je neverbalna komunikacija spontana, teško ju kontroliramo, pa joj zato djeca (ali i drugi u našoj okolini), smatraju i prihvataju kao iskreniju i vjerodostojnu. Ako mi nekoliko sati provodimo pred televizijskim ekranom — a i to je dio naše neverbalne komunikacije, onda će se i djeca ponašati tako. Ako mi spavamo s mobitelom kod uzglavlja, onda će to raditi i naša djeca. Ako mi imamo lažne profile na Facebooku, velika je vjerojatnost da će takve profile imati i naša djeca, pa će prikrivati svoj pravi identitet (koji možda još nisu ni u potpunosti izgradili) i skrivati se iza pseudonima i lažnoga predstavljanja svojih karakternih osobina, te se tako pretvarati, lagati i varati one s kojima komuniciraju.

Na drugome mjestu moramo biti svjesni da se danas komunikacija u obitelji uvelike promjenila, a masovni mediji kojima se svakodnevno svi služimo, ne mijenjaju samo načine našeg međusobnog komuniciranja, nego mijenjaju i nas same, posebno djecu i mlade, jer se stalno moramo navikavati i prilagođavati novim komunikacijskim sredstvima. Ponekad im i podlegnemo, te postanemo o njima ovisni i zbog njih zanemarujemo ne samo svoje obveze, nego i druge ljudi. Nezaustavljiv razvoj medija stalno nas tjera na promjene, ne da nam mira, pa je došlo do promjene i na antropološkoj i na kulturnoj razini.

Mediji kojima se svakodnevno služimo, na žalost, često ne idu na ruku i ne donose mir u naše obitelji. Oni se vode jednom idejom vodiljkom, a to je doći do što većeg profita i u tome ne biraju sredstva. Zato u njima ima sve više reklamnih poruka kojima se djecu zavodi i nagovara da ‘kupe sve što vide’. Jednako tako, u njima ima sve više nasilnih sadržaja — bilo u informativnim, bilo u drugim sadržajima, posebno video-igricama — koji štete ne samo djeci i mladima, nego i cijelim obiteljima.

Zato je sljedeća preporuka i smjernica roditeljima: Budite protagonisti odgoja! Obitelj i roditelji prvi su i nezaobilazni subjekt odgoja djece.

Nužno je da sami roditelji sačuvaju ta pravâ roditelja i svoju primarnu ulogu u odgoju djece, na prвome mjestu na moralnom i odgojnem području. Na roditeljima je da i oni samo pozovu medije da poštuju taj njihov 'odgojni primat', bez obzira na to što i masovni medij danas imaju svoju 'jedinstvenu ulogu': oni ne samo da informiraju, već također oblikuju duh svojih korisnika te stoga mogu dati značajan doprinos odgoju i obrazovanju mladih. Važno je na kraju ovoga dijela imati na umu kako između obrazovanja i komunikacije postoji tjesna veza: obrazovanje se, naime, ostvaruje uz pomoć komunikacije, koja utječe, na pozitivan ili negativan način, na oblikovanje osobe. Zato nikada ne smijemo zaboraviti da komunikacija odgaja, kao što i odgoj komunicira.

Televizor nije samo obični kućanski aparat

Valja znati da mnogi roditelji medije smatraju velikom pomoći u odgoju djece i ne mogu zamisliti kako bi proveli dan bez televizije, DVD-a, računala ili mobitela. Mediji roditeljima pružaju mogućnost da dovrše poslove, da smire djecu ili da 'dobiju' malo vremena za sebe znajući da su njihova djeca 'na sigurnom' — to jest, da se ne igraju izvan doma, niti da rade neke nepodopštine po stanu ili kući. Više televizora i DVD-ova, kao i računala u kući mogu pomoći i kod rješavanja svađa među braćom i sestrama o tome što će se i kada gledati, ali i roditeljima daju mogućnost da i oni sami pogledaju svoje omiljene programe. Ove nam tvrdnje pokazuju da roditelji nisu uvijek i potpuno svjesni poteškoća i problema koje su im u domove i obitelji donijeli mediji. Stoga moramo zapamtiti: televizor, kao i ostali mediji, nisu obični kućanski aparati.

Roditelji također tvrde da je obrazovanje jedna od velikih vrijednosti televizije za njihovu djecu, te ističu da im djeca preko televizijskih zaslona uče puno stvari. No, mnogo je onih koji misle da bi im djeca sve te stvari naučila jednako tako dobro i bez televizije, ali ne žele dodatni 'teret' koji bi im kao roditeljima pao na leđa bez medija. Čini se da je prevladavajući osjećaj da jednostavno ne postoji način u kojima bi oni mogli provoditi život i učiniti sve što moraju bez televizije i videa, a odgojni sadržaj i korisne lekcije mnogih programa smanjuje njihov osjećaj krivnje što više vremena ne provode sa svojom djecom. Dok neki roditelji smatraju da se računalom dječa mogu koristiti za više obrazovanja od televizije, mnogi ipak daleko više preferiraju televiziju ili video jer im je za njih potreban manji trud oko nadzora ili jer se boje da će djeca uništiti računalo.

Istraživanja nam danas pokazuju da mediji, osobito televizija, imaju ključnu ulogu u životima djece i to od najranije dobi. Tako se u jednome

danu više od osmero djece od deset u Hrvatskoj i svijetu između 6 mjeseci i 6 godina koristi televizorom (ili nekim drugim medijskim zaslonom) oko 2 sata. Trećina djece živi u domovima gdje je televizor uključen cijeli ili gotovo cijeli dan, pa i onda kada ga nitko ne gleda, a oko 30 % ima televizor uključen i za vrijeme obroka.

Jasno je, stoga, da se velik broj djece koristi medijima preko svake mjere, u odnosu na količinu vremena što ga preporučuje Američka pedijatrijska akademija (American Academy of Pediatrics — AAP). Ta Akademija preporučuje da se djeci mlađoj od dvije godine uopće ne dopusti gledanje televizije, dok se istodobno dvije trećine (61 %) djece ispod dvije godine koristi nekim medijem sa zaslonom, a 43 % djece te dobi gleda televiziju svaki dan. AAP, osim toga, preporučuje da djeca starija od dvije godine ne gledaju televiziju više od sata do dva dnevno, dok 41 % djece od dvije do tri godine i 43 % one između 4 i 6 godina svakodnevno pred zaslonom provedu dva ili više sata. Ta ista Akademija savjetuje da se djetetu mlađem od tri godine ne dopusti gledanje televizije jer ta aktivnost šteti njegovu kognitivnom razvoju, kao i razvoju njegovih komunikacijskih sposobnosti i vještina.

Pedagoški je savjet, jednako tako, da se djeci ne dopusti jesti dok gledaju televiziju ili ići spavati s uključenim televizorom, a posebno da im se ne stavi televizor u njihovu spavaču sobu. Pedagozi, među kojima je i Jan Uwe Rogge, ističu da djeca smiju gledati televiziju, ali u dogovoru s roditeljima i ne previšeugo. Najbolje je televiziju gledati zajednički u obitelji i zajedno odlučivati o tome što će se gledati. Ako vaše dijete želi stalno gledati televiziju, razgovarajte zašto je to tako: možda ima neki problem, možda se gledanjem televizije oslobođa neke napetosti ili stresa. Ako bi stalno gledalo emisije s nasilnim sadržajima, razgovarajte o tome, kako nasilni sadržaji ne bi imali kratkoročne ili dugoročne posljedice. Televizor nemojte staviti u središte svoje dnevne sobe, jer ste ga tako stavili i u središte svoga obiteljskog života. Nađite mu neko primjereno mjesto i neka nije uključen cijeli dan.

Djeci se u razgovoru nemojte obraćati docirajući i vrijedajući njihov odabir (Kakve to gluposti opet gledaš?), nego ih — što su starija — potičite na što više suodgovornosti i potičite ih da biraju kvalitetne filmske i druge sadržaje kao i obrazovne emisije. Savjet je stoga: imajte dnevni red, pa i za gledanje televizije. Potičite djecu i na čitanje za koje mora naći mesta u svom slobodnom vremenu. No, jednako tako: ne zabranjujte gledanje televizije jer zabrane nisu rješenje, mogli ste pročitati i na prethodnim stranicama. One uobičajeno vode do sukoba i obiteljskih razmirica. Televizor nikako ne smije biti niti dadilja niti sredstvo pritiska.

Zato ponovno preporučujemo: manje gledanja u zaslone, više čitanja, međusobnog slušanja i obiteljskog razgovora. Samo oni mogu dovesti do više razine medijske pismenosti i boljeg korištenja medija.

Društvene mreže: budite prijatelji, a ne špijuni svoje djece

I računala i internet, stvarni i virtualni prijatelji, internetske ‘platforme’ i društvene mreže danas igraju osobito veliku ulogu u životu djece i mladih, a roditelji se često boje da neće moći pratiti brzinu internetskih inovacija i ‘metamorfoza’ koje očaravaju čak i najmlađe, a nerijetko uznemiruju odrasle. Tek što mama i tata nauče ‘baratati’ nekom ‘tehnološkom novotarijom’ sve se stubokom mijenja, jer je na pomolu — a dovoljno je vidjeti samo promidžbene programe — nešto novo. Sirene zavodljivih glasova internetskih mora i mali opijeni mornari u našim kućama i učionicama zahtijevaju nove odgovore i kompetentan pristup. Jer, netko mora u ruke primiti kormilo: ne mora biti tako vješt u baratanju računalom, ali je zato bogatiji životnom mudrošću. I zna se služiti — kompasom. Naša djeca — kako su nam u pretvodnim tekstovima pokazala mnoga istraživanja — sve više vremena provode na internetu, nadasve na društvenim mrežama (eng. social networks). No, isto su tako već naučili da mogu naići na opasnosti, na ‘ružne susrete’ o kojima govore i više puta u ovoj brošuri spomenuta istraživanja, posebno ona Hrabrog telefona i Poliklinike za zaštitu djece Grada Zagreba, te razumiju da je najvažnije da ih na njihovu putovanju prate roditelji.

A da bi ih mogli pratiti, roditeljima je prva preporuka: Svi moramo učiti, spajajući nova znanja sa starom životnom mudrošću. Jer, da djeca sve više vole internet i društvene mreže, poput Facebooka činjenica je koje je svjestan svaki roditelj. O tome se gotovo svakodnevno čuje s mnogih strana, koje upozoravaju da i roditelji moraju ići u korak — bok uz bok — sa svojom djecom, jer su i pedagozi i drugi stručnjaci primijetili (a to vide i roditelji sami) sve nižu dob onih koji ulaze u svijet društvenih mreža, pa se na njima mogu naći cijeli ‘virtualni razredi’ osnovnih škola koji su povezani u različite skupine.

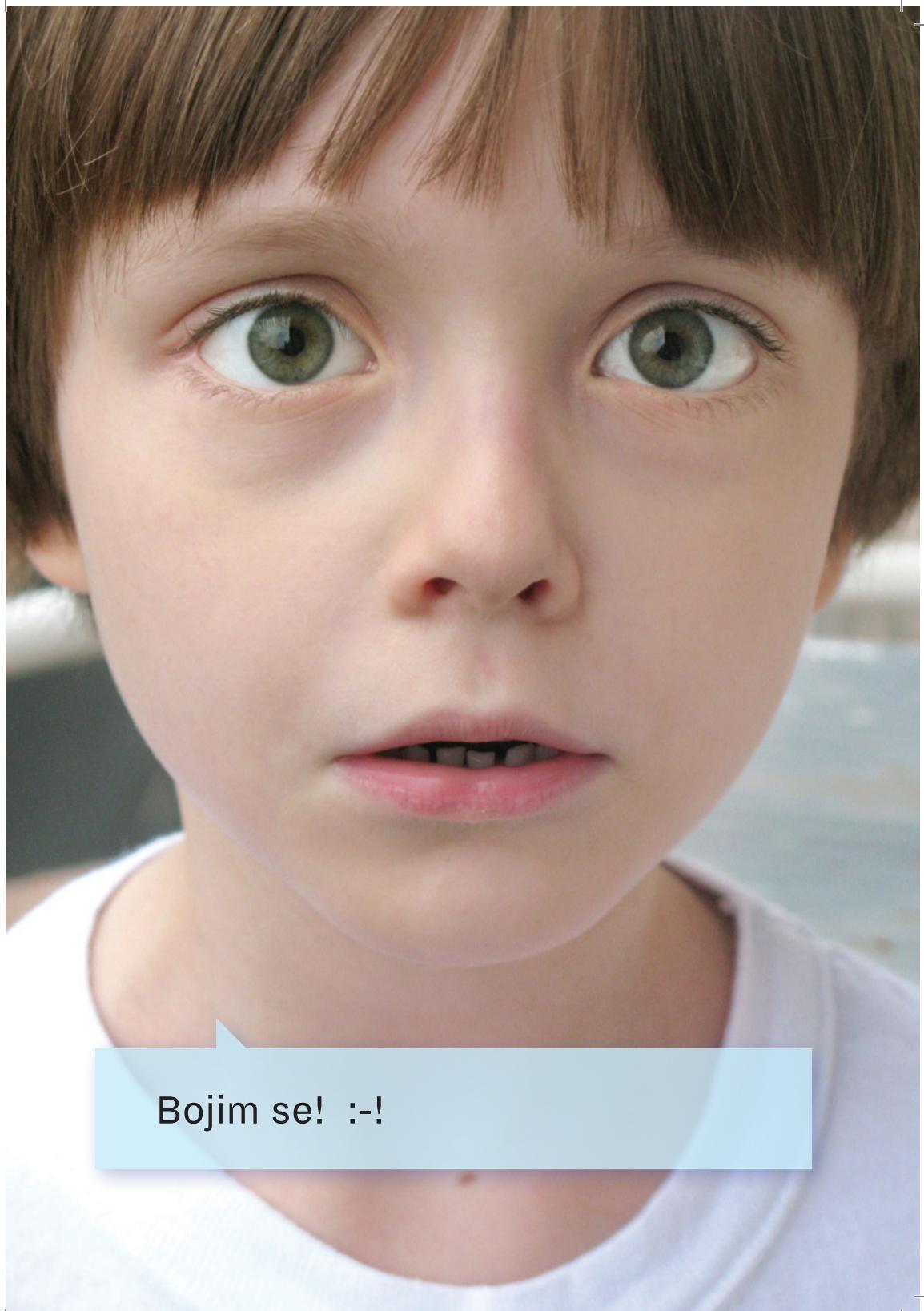
U tom kontekstu, vrijedno je spomenuti činjenicu koju vrlo duhovito objašnjava talijanski stručnjak Giuseppe Pelosi u svojoj knjizi ‘U pomoć! Imam kibernetičko dijete!’ s podnaslovom: ‘Priručnik za roditelje izgubljene na internetu’: optuživati sredstvo ne služi ničemu. Zapravo, “optuživati internet je kao da se optužuje šumu u bajci o Crvenkapici, dok je neprijatelj vuk, a ne šuma.“ Stoga je slijedeći savjet svakome roditelju da shvati kako su društvene mreže važna i izvanredna prilika (za informiranje, upoznavanje

nje, druženje) i ne smije ih se demonizirati. Ali, kao i sa svim drugim moćnim sredstvima, s njima se mora znati upravljati tako da nam ne nanesu zlo, da nas ne povrijede. Nekom roditelju i djetetu ta sredstva nisu ništa drugo do li projekcija kvalitete onih istih odnosa što ih svakodnevno žive u stvarnosti, a neke prenose i na internet.

No, jednako tako, roditelji moraju znati da ozbiljan i zreo stav o potencijalnim rizicima na internetu vodi računa o rizicima i opasnostima. Jedan od rizika svakako je pretjerano dugo provođenje vremena na internetu i društvenim mrežama na koje smo upozorili, a koje može odvesti u ovisnost, pa bi roditelji morali pratiti koliko dugo su im djeca na internetu. Savjet: nemojte zanemarivati dužinu vremena koje vaše dijete provodi uz računalom i nemojte okretati glavu na drugu stranu! Jednako tako, vodite računa i o opasnosti od negativnih doživljaja i negativnih iskustava — od onih ‘benignijih’ kada djeca računalo ‘zaraze virusima’, do onih puno opasnijih — dobivanja ‘ponuda prijateljstva’ od nepoznatih ljudi sve do izloženosti nasilnim ponašanjima, psihičkom maltretiranju, fizičkim prijetnjama, ucjenama, nepristojnim i pornografskim fotografijama. Vezano uz to savjet je roditeljima: razgovarajte s djecom i prije nego što se takvo što može dogoditi, steknite njihovo povjerenje — isto ono koje imaju u vas kada je riječ o svakodnevnom životu, ili ih naučite kome se mogu obratiti u slučaju da dožive nešto neprimjerno na internetu i društvenim mrežama. Potaknite ih da se obrate bilo vama, bilo učiteljima, pa čak i policiji. Pratite ih, nemojte ih osuđivati: ako im se dogodi nešto neprihvatljivo pa i protuzakonito, objasnite im da nisu oni za to odgovorni, da nije njihova krivnja što im se to dogodilo. Potičite ih jednako tako da budu oprezni, da ne daju svoje osobne podatke (lozinke, adresu ...) nikome, pa ni svojim prijateljima vršnjacima. Upozorite ih da se ne predstavljaju lažno i da ne otvaraju lažne profile na društvenim mrežama. Podučite ih da se na društvenim mrežama i općenito na internetu ne smiju ponašati drsko, da ne smiju biti nasilni prema drugima, da vam kažu ako su se susreli s elektroničkim nasiljem (bilo da je riječ o njima, bilo da je riječ o nekom njihovom prijatelju), da ne napastuju druge korisnike on-line, da ne prenose fotografije i poruke koje bi mogle biti neugodne za druge, tj. njihove prijatelje, ne širiti spamove, zapravo — ne govoriti i ne činiti ono što ne bi činio u stvarnom životu, ne razgovarati s nepoznatima pa čak i ne ogovarati druge iza leđa.

Međutim, želimo dodati još jednu vrlo važnu stvar i savjet. Naime, ako se u obzir uzme osjećaj odgovornosti koji proizlazi iz ovih savjeta, onda roditelji moraju povesti računa da se ne pretvore u ‘špijune’ svoje djece na internetu i društvenim mrežama. Najbolji pristup medijskome odgoju stvaranje

je solidnog odnosa s djetetom, koji će djetetu — kako mlade dobi tako i adolescentu — omogućiti razgovor o svakoj temi, pa i eventualnim tjeskobama, strahovima i brigama do kojih je došlo zbog kontakata i zahtjeva koji im stižu internetom i društvenim mrežama. Na taj se način uspostavlja odnos povjerenja koji će dovesti do toga da se dijete osjeća prihvaćenim i da ga se ne osuđuje, kako bi se uvijek osjećao zaštićenim. Baš kao i mornar koji zna da je siguran ako je za kormilom iskusran kapetan. Zato ponavljamo još jednom: djeca se smiju koristiti medijima, djeca smiju gledati televiziju, djeca se smiju koristiti internetom i društvenim mrežama. Da bi to mogla potreban im je pravi savjet i roditelj otvoren za dijalog i razgovor, roditelj koji svojim primjerom pokazuje koje je mjesto medijima u obitelji, roditelj koji zna uzeti televizijski daljinski upravljač i kormilo za navigaciju virtualnim svijetom u svoje ruke, dijeleći rizike ali i ljepotu i bogatstvo koje su sa sobom u naše obitelji donijeli suvremeni mediji. I ne zaboravite: odredite pravila zajednički, razgovorom i u dogovoru sa svojom djecom. I na taj će način potvrditi istinitost tvrdnje da odgoj komunicira, a komunikacija odgaja — pa i za ispravno i korisno služenje medijima.



Bojim se! :-!

Radionice emocionalnog opismenjavanja

Alma Rovis Brandić

U nastavku donosimo pet prijedloga radionica emocionalnog opismenjavanja, s obzirom na dob učenika, koje se mogu provesti unutar školskog preventivnog programa ili na satovima razrednika, a prvenstveno su namijenjene razrednicima i stručnim suradnicima škola (u prijedlozima radionica: ‘voditelj/ica radionice’).

Radionica kao jednokratna aktivnost nije dovoljna za razvoj emocionalne pismenosti, već poput drugih preventivnih programa, program emocionalne pismenosti mora karakterizirati sveobuhvatnost, kontinuiranost, osposobljenost provoditelja i stručna evaluacija programa.

Srce

Radionica ‘Srce’ može se smatrati početnom radionicom za razgovor o emocionalnom životu učenika: u radionici se govori o značaju uloge važnih osoba iz djetetove okoline za njegov emocionalni život, kao modelima ponašanja i emocionalnog reagiranja.

Radionica je namijenjena učenicima od 1. do 4. razreda osnovne škole

Trajanje: 1 školski sat

Potreban materijal:

- za svakog učenika jedan A4 papir s nacrtanim obrisom srca (preko cijele stranice)
 - Važno je da svi učenici dobiju isti crtež, odnosno istu ‘veličinu’ srca
 - bojice

Ishod Wair

- učenici će osvijestiti važnost ljubavi i potrebe za pripadanjem koje su podloga zdravog emocionalnog razvoja
 - učenici će osvijestiti kako osobe koje vole i od kojih se osjećaju voljenima predstavljaju jedan od njihovih zaštitnih čimbenika te da od njih uče kako pristupati svojim osjećajima i teškoćama

Uvodna aktivnost: 5 min

Razgovor

1. Što je ljubav? Kako znamo da nekoga volimo?
Kako znamo da netko nas voli? Zbog čega nam je ljubav važna?
 2. Razmislite (bez davanja odgovora i bez razgovaranja):
—tko su ljudi koji su mi važni
—tko su ljudi koje najviše volim i koji mene najviše vole
—tko su ljudi bez čije ljubavi teško mogu zamisliti svoj život.

Središnja aktivnost: 25 min

- Voditelj podijeli učenicima papire s crtežom srca uz uputu:
- ovo srce predstavlja svu tvoju ljubav
 - unesi u svoje srce sve ljude prema kojima osjećaš ljubav, na način da sva kome dodijeliš onoliki dio srca koliki mu u stvarnosti pripada
 - pritom možeš u svaki dio srca zapisati ime, nadimak ili neki simbol koji te podsjeća na osobu kojoj pripada taj dio srca
 - važno je da ‘razdijeliš’ cijelo srce!

Završna aktivnost: 15 min

Učenici koji to žele mogu svoj crtež prezentirati razredu, uz komentar kako se osjeća kada sada vidi ‘izgled’ svog srca. Važno je da voditelj (razrednik) pažljivo moderira predstavljanje kako bi se svaki učenik osjećao dobro. Voditelj, pritom, ima važnu ulogu u naglašavanju učenicima koliko su oni snažni zbog podrške koju imaju od osoba iz njihovih ‘srca’.

Na kraju im možete poručiti:

Osobe koje imate u svome srcu su poput kamena temeljca kuće koju gradite, a koja se zove vaš život. Te su osobe u vas ugradile vaše snove, naučile vas kako je važno biti dobar s drugima, kako je važno učiti, raditi i zaraditi za svoj trud; te vas osobe prihvaćaju takvima kakvi jeste, čak iako ih ponekad naljutite svojim ponašanjem, ali vi znate da vas te osobe vole — tako i vi učite voljeti sebe; tješte vas kada ste tužni i ljuti i tako vas uče kako da vi tješite sami sebe i druge; te osobe vam pomažu kada ‘zapnete’ i tako vas uče da uvijek postoji neko rješenje za probleme; te su osobe kao kišobran koji nosite sa sobom i otvorite ga kada pada kiša (kada vam je teško) — sjetite se neke rečenice koju vam je rekla vaša voljena osoba i bude vam lakše...

Predložite učenicima da nastave razmišljati o svojim srcima koja mogu narednih dana nadopunjavati ako se sjete da su nekoga zaboravili. Važno im je reći da ne moraju nikome pokazivati svoja srca, ako to ne žele. Možete, nakon nekoliko dana, dio uvodnog sata ostaviti za nastavak razgovora o ovoj temi, posebno ako primijetite da nisu svi dobili jednaku priliku izraziti se na prethodnome satu ili su trebali još nekoliko dana da dovrše zadatak.

Moja sreća

Radionica 'Moja sreća' usmjerena je na prepoznavanje pozitivnih potreba, što zahtijeva razvijanje stavova i vještina emocionalno pismene osobe, poput optimizma, nade, samouvida, dobrog planiranja, donošenja društveno prihvatljivih odluka te biranje pozitivnih načina ostvarenja ciljeva i potreba (ponašanja kojima ne štetimo drugima ili sebi).

**Radionica je namijenjena učenicima od 4. do 6. razreda
osnovne škole**

Trajanje: 1 školski sat

Potreban materijal:

- za svakog učenika A4 slika cvijeta
- bojice

Ishodi

- učenici će moći prepoznati ono što ih čini sretnima, povezati ugodne osjećaje s ljudima i događajima, osvestiti neke svoje potrebe i mogućnosti njihova zadovoljavanja
- učenici će vježbati uvažavati tude želje, potrebe i pojам sreće
- učenici će vježbati planirati ostvarenje vlastitih potreba na društveno prihvatljiv način.

(:-) (:-) (:-) (:-) (:-) (:-) (:-) (:-) (:-) (:-) (:-) (:-) (:-) (:-) (:-) (:-) (:-) (:-)

Uvodna aktivnost: 10 min

Razgovor

- na što pomisliš kad čuješ riječ SREĆA?
- opиши себе сретнога/срећну?
- što tebe čini sretnim? — voditelj potiče učenike da navode što ih sve usrećuje. Nakon što je većina učenika imala prilike reći svoje asocijacije, voditelj sumira i zaključuje što nas sve usrećuje (ljudi, događaji... ono što su učenici naveli).

Središnja aktivnost: 25 min

Voditelj podijeli učenicima list s nacrtanim cvijetom (privitak):

- u tučak učenici napišu svoje ime ili neki svoj simbol
- u žute/gornje latice navode crtežom ili riječju ono što ih usrećuje
- u plave/donje latice navode crtežom ili riječju ono što misle da bi ih učinilo sretnima.

Voditelj na kraju potiče učenike da razmisle kako mogu utjecati na ostvarenje svojih želja, koje manje korake moraju poduzeti da bi ih ostvarili i tko im može pomoći u ostvarenju željenog.

Završna aktivnost: 10 min

Učenici koji žele mogu predstaviti svoj cvijet sreće razredu. Voditelj im, zajedno s ostatkom razreda, može pomoći u artikuliranju načina ostvarenja svojih želja, koraka i osoba koje im pritom mogu pomoći. Važno je da se navedene želje svakog učenika poštuju, u svoj njihovoj različitosti.

Voditelj će pripaziti je li način dolaska do ostvarenja želja pravedan, društveno prihvatljiv i realan.

Napravite razrednu izložbu (samo ako to učenici žele, ako netko ne želi izložiti svoj uradak, poštujte njegovo pravo). Možete pozvati roditelje na razgledavanje izložbe.

Da i Ne

Radionica 'Da i Ne' razvija kod učenika asertivno zauzimanje za vlastite potrebe i odluke. Odolijevanje socijalnom (vršnjačkom) pritisku zahtijeva od osoba da budu sigurne u vlastite stavove i da nauče osjećati se dobro prilikom odbijanja ponašanja koje im nije prihvatljivo, što su odlike emocionalno zrelih osoba.

Radionica je namijenjena učenicima od 6. do 8. razreda osnovne škole.

Trajanje: 1 školski sat

Potreban materijal: Ø

Ishoddi

- učenici će razumjeti da imaju pravo prihvati i odbiti prijedloge onih koji ih na nešto nagovaraju, u skladu sa svojim željama, stavovima i vrijednostima
 - učenici će naučiti neke načine odbijanja zahtjeva koje ne žele prihvatiti.

:-d :-q :-d :-q

Uvodna aktivnost: 10 min

Razgovor

- učenike pozvati da se sjete situacije u kojoj je netko od njih tražio napraviti nešto što oni u tom trenutku nisu željeli napraviti
 - pristajemo li napraviti i nešto što ne želimo jer nam je neugodno odbiti?
 - o čemu ovisi hoćemo li pristati na ono što ne želimo? Znamo li odbiti ako nešto ne želimo? O čemu to ovisi?
 - na koji način to radimo?
 - učenike pozvati da izgovore rečenice kojima odbijaju ili pokušavaju odbiti nešto što ne žele

Središnja aktivnost: 30 min

Učenici rade u grupama 4 do 5 učenika:

1. korak — svaka grupa ima zadatak osmisliti neku situaciju u kojoj netko od njih traži da naprave nešto što oni ne žele, po mogućnosti nešto što može mlađom čovjeku biti privlačno, ali je istovremeno i rizično ili društveno neprihvatljivo. Važno je da se sjete ili osmislite situaciju koja je bliska realitetu, koja je moguća, zamisliva u njihovim uvjetima (10 min).

2. korak — svaka grupa ukratko prepriča pred cijelim razredom zamišljenu situaciju, a sljedeća grupa ima zadatak osmisliti nekoliko odgovora na taj upit. Važno je da to budu odgovori kojima će na pristojan način odbiti prijedlog/zahtjev. Dakle, zadatak je zastupati svoje pravo na odbijanje uz istovremeno poštivanje onoga koji je postavio zahtjev (10 min).

3. korak — grupe predstavljaju osmišljene odgovore razredu.

Voditelj bilježi na koje načine učenici odbijaju postavljen zahtjev i na kraju daje zaključak. Važno je sumirati na koji način učenici odbijaju:

- oslanjaju se na neke druge autoritete (npr. roditelji mi brane, razrednica ne dopušta, profesor će nas opomenuti ili sl.)
- opravdavaju se drugim obavezama (rado bih, ali u to vrijeme imam nešto drugo ili nemam vremena ili već imam dogovor s nekim drugim...)
- jasno kažu kako to ne žele (10 min).

Voditelj zaključno kaže učenicima kako svatko ima pravo na DA i na NE te poručiti svoj jasan i odlučan odgovor onima koji nude nešto toj osobi, kao u idućoj vježbi.

Završna aktivnost: 5 min

Učenici stanu u dvije kolone jedni nasuprot drugima u razmaku otprilike jedan metar. Voditelj stane na čelo obje kolone, okrenut prema učenicima. Kolona koja se nalazi uz voditeljevu desnu ruku je skupina 'DA', kolona uz lijevu ruku je skupina 'NE'.

Kad voditelj digne desnu ruku, učenici istovremeno istupe jedan korak naprijed i kažu DA. Kad voditelj podigne lijevu ruku, istupe učenici s lijeve strane i kažu NE. Može se ponavljati desetak puta.

Voditelj pita učenike kako su se osjećali dok su dobivali i davali samo jednu vrstu odgovora — jesu li imali potrebu inzistirati na svome odgovoru ili su htjeli popustiti i sl.

Stablo želja

Radionica 'Stablo želja' zahtijeva od učenika kratkoročno i dugoročno postavljanje životnih ciljeva koji će pridonositi osjećaju zadovoljstva učenika. Postavljanje ciljeva i proaktivni pristup u njihovu ostvarivanju zahtijeva brojne emocionalne kompetencije, poput sposobnosti odgađanja nagrade, sposobnost podnošenja frustracije i dugoročno ulaganje napora, samomotivaciju (usprkos neuspjesima), razvijanje radnih navika, samodiscipline i druge.

Radionica je namijenjena učenicima od 8. razreda osnovne škole do 2. razreda srednje škole

Trajanje: 1 školski sat

Potreban materijal:

—papir za svakog učenika, olovka.

Ishodi

—učenici će uvježbati postavljati kratkoročne i dugoročne ciljeve
—učenici će steći uvid u potrebne kompetencije za ostvarenje zadanih ciljeva
—učenici će ispitati razinu vlastite motivacije za ostvarenje ciljeva.

() ... :-) () ... :-) () ... :-) () ... :-) () ... :-) () ... :-) () ... :-)

Uvodna aktivnost: 10 min

Razgovor o ciljevima koje učenici žele postići u svojem životu

—potaknite učenike da razmisle o svojim životnim ciljevima
—napomenite kako svi imamo životne ciljeve koji se odnose na različite dijelove života te kako ciljevi mogu biti kratkoročni i dugoročni; obično su kratkoročni ciljevi etape koje vode ostvarivanju dugoročnog cilja.
Recite učenicima da će u ovoj vježbi pokušati odrediti svoje kratkoročne i dugoročne ciljeve.

Središnja aktivnost: 30 min

Učenike pozovite da svoje životne ciljeve i želje prikažu u obliku stabla:

1. Neka papir okrenu okomito i povuku jednu vodoravnu crtu po sredini papira.
2. Iznad crte neka nacrtaju stablo s dovoljno debelim granama da se u njih može upisivati. U deblje grane neka upisuju dugoročne ciljeve u različitim područjima svog života (npr. u granu koja predstavlja POSAO upisuju dugoročni cilj vezan uz to područje, u granu koja predstavlja OBITELJ dugoročni cilj vezan uz to područje...), u tanje grane koje izlaze iz deblje neka upisuju kratkoročne ciljeve vezane uz to područje.
3. U listove i plodove neka upisuju konkretnе, specifične želje koje će im se ostvariti u tom dijelu života ako postignu kratkoročne i dugoročne ciljeve.
4. Nakon što oblikuju stablo želja svojeg života, u dio ispod crte neka ucrtaju korijene i u krakove korijena upisuju što im je sve potrebno za ostvarivanje željenih ishoda (20 min).

Učenici u parovima predstave jedni drugima svoja stabla i uzajamno si daju dodatne ideje o tome kako bi mogli ostvariti željene ishode. Jedan drugome mogu reći na ljestvici od 1 do 10 koliko su motivirani za ostvarenje pojedinog cilja. Zatim jedni drugima kažu neku poticajnu misao vezanu uz zacrtane ciljeve koju svatko zapiše uz svoje stablo (10 min).

Završna aktivnost: 5 min

Nakon toga voditelj razgovara s učenicima o osobinama i vještina- ma koje su nam potrebne da bismo ostvarili ciljeve koje su si učenici zadaли (učenici sami predlažu, a voditelj im može pomoći s navođenjem onih iz uvoda u radionicu). Pritom, može se služiti usporedbom s pripremama na osvajanje neke visoke planine, što zahtijeva fizičke, psihičke pripreme do opremanja ruksaka — i mi se razvijanjem naših osobina, navika, vještina i sposobnosti pripremamo za sve što nas čeka na putu do cilja. Kao iskusniji, voditelj može dati i vlastiti primjer kao poticaj učenicima.

Kako se osjećam?

Radionica 'Kako se osjećam?' naglašava važnost introspekcije i unutarnjeg dijaloga prilikom suočavanja s teškim situacijama i osjećajima. Osobe koje su u tome vješte, znaju upravljati svojim osjećajima i reagirati na način na koji ne štete drugima, što predstavlja jedan od konačnih ishoda razvijanja emocionalne inteligencije.

Radionica je namijenjena učenicima od 2. do 4. razreda srednje škole

Trajanje: 1 školski sat

Potreban materijal:

- fotografije iz časopisa, papir s pitanjima za svakog učenika, olovka

Ishod D

- učenici će osvijestiti važnost poznavanja vlastitog emocionalnog života i biti potaknuti na rad na sebi kroz autorefleksiju
 - učenici će uvježbati prepoznavanje i proradu (neugodnih) emocija
 - učenici će uvježbati razmišljati o alternativnim, društveno poželjnim načinima reagiranja na neugodne osjećaje.

Uvodna aktivnost: 10 min

Voditelj radionice donese barem dvostruko više fotografija nego što ima učenika u razredu. Učenici naprave krug sa stolicama i u sredini kruga, na tlu, voditelji postavi fotografije tako da se svaka jasno vidi.

Svaki učenik, potom, izabere fotografiju koja reflektira njegovo 'unutarnje ja' — ono kako se on sam vidi, njegove emocije, njegov unutarnji život.

Svatko kratko izloži pred grupom, bez mogućnosti tudiš komentara, kako se vidi. Voditelj, potom, naglasi važnost emocionalne inteligencije uz onu racionalnu (može se koristiti navodima iz ove publikacije).

Središnja aktivnost: 30 min

1. Učenici se pokušaju sjetiti što više ugodnih i neugodnih emocija koje voditelj zapisuje na papir. Od tih se osjećaja izabere nekoliko neugodnih koje,

potom, učenici svaki za sebe prorađuju, odgovarajući na pitanja za neku konkretnu situaciju koja se nije završila dobrim posljedicama (svatko dobije papir s pitanjima):

Osjećaj

- Što/tko ga je izazvao (neposredna situacija):
- Kontekst (vrijeme, mjesto događaja u kojem je osjećaj nastao):
- U kojem se dijelu tijela taj osjećaj najviše osjeća:

Početne misli

Moje ponašanje

Nepovoljne posljedice — za mene/za druge

- Kako sam drukčije mogao/la reagirati (bolje, kreativnije), a da posljedice budu povoljne za mene i druge, odnosno da smanjim nepovoljne posljedice?

2. Učenici iznose svoja iskustva. Razred može pomoći svakome dok odgovara na posljednje pitanje.

3. Voditelj zapisuje na papir konstruktivna reagiranja na osjećaje te ih može zajedno s učenicima prokomentirati. Na kraju napomene kako je za uvježbavanje alternativnih ponašanja važna velika strpljivost prema sebi samima — promjene se postižu 'milimetar po milimetar'.

Završna aktivnost: 5 min

Nekoliko dobrovoljaca može odglumiti svoje ili tuđe primjere reagiranja u opisanim situacijama. U prvoj sceni odglume situaciju s nepovoljnim ishodom (posljedicama), a u drugoj s povoljnim ishodom (posljedicama). Učenicima možete zadati da idući tjedan–dva pokušaju vježbati naučenu tehniku prorade osjećaja i konstruktivne načine reagiranja na osjećaje pa možete podijeliti iskustva na jednom od idućih satova.

Mišljenje recenzentice dr. sc. Marine Milić Babić

Pravni fakultet – Studijski centar socijalnog rada, Sveučilište u Zagrebu

Pojmovi: emocije, odgoj, komunikacija i mediji, obitelj, roditelji, ključni su pojmovi koje je grupa autora kroz svoju interdisciplinarnost kritički i u duhu današnjeg vremena predstavila čitateljima ove publikacije...

Čitajući ovu publikaciju dobila sam jasnu sliku odgovora na sljedeća pitanja: Gdje je povezanost između dobrog informiranja i upravljanja novim tehnologijama i korištenja novih medija te razvoja prijeko potrebne emocionalne i medijske pismenosti? Kako uskladiti uvjete života djeteta u suvremenom društvu s razvojnim potrebama djeteta za kontaktom, bliskošću, ali i za istraživanjem? Tko je tu odgovoran? Ima li smisla tražiti krivca kada dijete na neki način napusti put ‘kvalitetnog rasta i razvoja’ i manifestira različite oblike disfunkcionalnog ponašanja? Što čine roditelji, obitelji, škola, lokalna zajednica i društvo u cjelini? Čitajući ovu publikaciju svi oni željni znanja o tome kako balansirati između potreba djeteta i suvremenih medijskih sadržaja i tehnologija mogu pronaći korisne ideje, savjete i smjernice za uspješan pristup ovim temama iz aspekta: roditelja, obitelji, učitelja, stručnih djelatnika škola, kreatora politika odgoja i obrazovanja, ali i onih vezanih uz pristup i korištenje medija... Stručnjacima koji rade s djecom, kao i onima koji se tek obrazuju za budući rad, primjeri izneseni u ovoj publikaciji poslužit će za unaprijeđenje pristupa i modela rada s djecom, mladima i članovima obitelji...

Kako komunicirati očima, gestama, glasom, pokretom, kako doživjeti svijet, empatirati s drugim, veseliti se svojoj i tudioj sreći a da to ne ide preko tipkovnice, tipkovnice na tabletu, pametnom telefonu ili računalu u vidu tzv. ‘smajlića’ (emotikona) ili popularnih likova iz najnovijih djeci i mладимa omiljenih crtića izazov je s kojim se susreću roditelji odgajajući današnje generacije djece. Pri tome naravno roditelji nisu špijuni svoje djece već odrasle osobe koje od prvih djetetovih koraka omogućavaju djetetu da im se povjeri i iznese svoje strahove... Naravno, ukoliko ste u tome zakazali, trebat će više vremena da dijete razvije potrebno povjerenje i da vam se povjeri ili jednostavno zatraži savjet. U tim situacijama nije dobrodošla histerija roditelja, zabrana, prijetnje, i različiti oblici kažnjavanja već ono što bi dobro došlo i svakoj odrasloj osobi: komunikacija + razgovor + razumijevanje + zainteresiranost = povezujući odgoj.

Pragma i njezini djelatnici do sada su bili uzor u području razvoja novih modela podrške djeci, mladima, ali i učiteljima i stručnjacima u radu s djecom. Ovom publikacijom, uz potporu Ministarstva znanosti, obrazovanja

i sporta i Grada Zagreba, mogu i trebaju doprijeti do svih školskih vrata, a ravnateljima škola ovo korisno štivo poslužiti će kao oslonac za praktičan rad s djecom i roditeljima na ovim, za današnje vrijeme, ključnim temama.

Mišljenje recenzentice doc. dr. sc. Irene Sever

Studij komunikologije, Hrvatsko katoličko sveučilište

Odgoj djece i adolescenata oduvijek je predstavljao veliki izazov za sve koji se bave tom odgovornom i važnom zadaćom. Pogotovo u današnje vrijeme 'razvodnjениh' identiteta kada tradicionalne institucije socijalizacije, poput obitelji, škole ili Crkve, gube svoj negdašnji autoritet, a ulogu odgojitelja na sebe sve češće preuzimaju mediji. Uz to, kao što je to naglašeno u ovoj publikaciji, mijenjaju se i paradigme obiteljskih odgojnih procesa koje utječu na afektivno sazrijevanje budući da se s tzv. tradicionalnih i autoritarnih načina obiteljskog odgoja prelazi na tzv. 'afektivne' i popustljivije oblike formacije novih članova obiteljske i društvene zajednice. Kako se snaći u tim odgojno-obrazovnim promjenama koje su nas zahvatila te koje metode usvojiti da bismo dostoјno mogli odgojiti zrele i odgovorne građane koji će graditi uspješno civilno društvo, neka su od pitanja na koja pokušavaju dati odgovor vrlo aktualni i zanimljivi tekstovi ove publikacije. Sintagma 'Komunikacija odgaja — odgoj komunicira', koja stoji u naslovu djela, misao je vodilja koja se proteže kroz njezin cjelokupni sadržaj, kao i poziv da postane jedna od glavnih smjernica svakoga kritičkog pristupa medijskom i emocionalnom odgoju, kako u obitelji tako i u drugim odgojno-obrazovnim ustanovama...

...Medijska i emocionalna pismenost realnosti su koje još uvijek nisu zaživjele kao dio obvezatnog programa u odgojno-obrazovnim ustanovama, iako će se i struka i opća javnost zasigurno složiti da je to sine qua non uravnoteženog i zdravog razvoja svake ljudske jedinke. Posebno u vremenu u kojem mediji preuzimaju ulogu socijalizatora, a obrazovni sustav obraća prvenstveno razvoju racionalne inteligencije, potiskujući tako afektivni dio osobe i razvoj emocionalne inteligencije u sferu pseudoznanstvenog i za školstvo nebitnog realiteta. Važnost uvođenja emocionalne pismenosti u odgojni kontekst temelji se na činjenici da prepoznavanje i razumijevanje vlastitih i tudihih emocija (što je najčešće najzapostavljeniji aspekt ličnosti) vodi ka razvoju zdrave ljubavi prema sebi, empatije, tolerancije i sretnijeg suživota, kako u obitelji tako i u društvu koje je sve više obilježeno različitostima...

Tekstovi koji se nalaze u publikaciji su kratki, koncizni, pisani jasnim i razgovijetnim stilom tako da se njima mogu uteći čitatelji različitih

strukta i uzrasta. Teoretski dio sadržaja poziva se na relevantne autore iz područja emocionalnog i medijskog odgoja. Uz to, ono što nalazim izuzetno vrijednim jest da publikacija donosi niz praktičnih vježbi, upitnika, savjeta i smjernica koje mogu olakšati medijski i emocionalni odgoj te komunikaciju unutar obitelji i u odgojnim ustanovama, kao i interakciju djece, roditelja i odgojno-obrazovnih djelatnika...

Držim da je publikacija od iznimne vrijednosti za razvoj društvene zajednice, čiji je cilj da kroz suradnju obitelji, škole i udruga civilnoga društva odgaja intelektualno-emocionalno zrele i odgovorne te medijski opismenjene građane, koji će biti nositelji razvoja hrvatskog društva u njegovim različitim aspektima. Iz tog razloga smatram da je izdavanje iste važno i neophodno za hrvatski kontekst te da će ono biti poticaj svima onima koji se bave odgojem i obrazovanjem da djeci i adolescentima pruže još adekvatniju brigu i skrb kada je riječ o medijskoj i emocionalnoj pismenosti.

Literatura

- Agencija za elektroničke medije i Unicef (2014). Istraživanje kako djeca gledaju TV,
<http://www.e-mediji.hr/hr/gradjani/medijska-pismenost/aem-unicef-i-strucnjaci-zajedno-u-zastiti-prava-djece-u-elektronicim-medijima>
- Allred, C. G. i Flay, B. R. (2014). The Positive Action program: A Blueprints model program. Preuzeto s: http://www.blueprintsconference.com/presentations/T2-B_Allred_Flay.pdf (25. 7. 2015.)
- American Academy of Pediatrics, <https://www.aap.org/> (7. 8. 2015.)
- Bilić, V., Gjukić D., Kirinić G. (2010). Mogući učinci igranja računalnih igrica i videoigara na djecu i adolescente, Napredak, 151 (2), 195 — 213.
- Buljubašić-Kuzmanović, V. (2007). Simptomi nasilja kod djece i emocionalna pismenost roditelja. Napredak: časopis za pedagošku teoriju i praksu 1, 23 — 36.
- Brackett, M. A, Rivers, S. E, Reyes, M. R., Salovey, P. (2012). Enhancing academic performance and social and emotional competence with the RULER feeling words curriculum. Learning and Individual Differences, 22, 218 — 224.
- Bruzzone, D. (2010). L'educatore oggi: un nuovo slancio, materijali s Europskog pedagoškog seminara, Cadine (Trento) 9 — 10. listopada 2010. godine
- Charmet, P. G. (2000). I nuovi adolescenti. Padri e madri di fronte a una sfida. Milano, Raffaello Cortina Editore.
- Ciboci, L. (2014a). 'Nude li hrvatski mediji sadržaje za djecu i mlade?' — kolumna objavljena u Školskim novinama u akademskoj godini 2013/2014.
- Ciboci, L. (2014b). Grupe mržnje na društvenim mrežama — novi oblici nasilja među djecom i mladima, 13-26, u: Majdak, M., Vejmelka, L., Radat, K., Vuga, A. (ur.)
- Zbornik radova s konferencije 'Nasilje na Internetu među i nad djecom i mladima', Zagreb, Društvo za socijalnu podršku.
- Ciboci, L., Kanižaj, I., Labaš, D. (2014). Media Education From the Perspective of Parents of Pre-school Children: Challenges and Trends in Free Time Media Use; W. James Potter, Jelena Jurišić, Danijel Labaš (ur.) Medijska istraživanja, 20 (1), 53 — 68.
- Ciboci, L., Kanižaj, I. (2011). Kako je nasilje preko medija ušlo u naše domove? u: Djeca medija — od marginalizacije do senzacije, Ciboci, L., Kanižaj, I., Labaš, D. (ur.). Zagreb, Matica hrvatska.
- Collins, R. L. et. al. (2004). Watching Sex on Television Predicts Adolescent Initiation of Sexual Behavior. Pediatrics — official journal of the American Academy of Pediatrics vol. 114 (3).
- Čudina-Obradović, M., Obradović, J. (2006). Psihologija braka i obitelji. Zagreb, Golden marketing—Tehnička knjiga.
- Dulewic, V. i Higgs, M. (2000). Emotional intelligence. Journal of Managerial Psychology, 15, 341 — 372.
- Escobar Chaves, S. L. et. al. (2005). Impact of the media on adolescent sexual attitudes and behaviors. Pediatrics — official journal of the American Academy of Pediatrics vol. 116 (1).
- Gfk (2008). Što znamo o mladoj populaciji u Hrvatskoj,
<http://portal.mladi.info/index.php?type=1&a=vijesti&id=4445>.

- Giannatelli, R., Rivoltella, P. C. (1994). *Teleduchiamo: Linee per un uso didattico della televisione.* Torino, Elledici: Leumann.
- Goleman, D. (1995). *Emotional Intelligence.* New York, Bantam Books.
- Goleman, D. (1997). *Emocionalna inteligencija.* Zagreb, Mozaik knjiga.
- Gračner, V., Mataušić, M. (2009). *Ranjeno dijete i ja.* Zagreb, Tražimo istinu.
- Gračner, V., Mataušić, M. (2013). *Brak za hrabre.* Zagreb, Tražimo istinu.
- Hobbs, R. (2011). *Digital and media literacy. Connecting culture and classroom.* London, Corwin (Sage), Thousand Oaks.
- Ilišin, V. et. al. (2001). *Uloga medija u svakodnevnom životu djece.* Zagreb, Državni zavod za zaštitu obitelji, materinstva i mlađeži — Institut za društvena istraživanja.
- Lamb, S., Brown, L. M. (2007). *See no evil? What girls watch.* In *Packaging girlhood: Rescuing our daughters from marketers' schemes.* New York, First St. Martin's Griffin Edition.
- LabouvieVief, G. i Diehl, M. (2000). *Cognitive complexity and cognitive-affective integration: Related or separate domains of adult development?* *Psychology and Aging,* 15, 409 — 504.
- Ljubešić, M. (2004). *Izazovi odrastanja i roditeljstvo. Nova prisutnost:* časopis za intelektualna i duhovna pitanja 2, 325 — 328.
- Masterman, L. (2005). *Teaching the media.* London, Routledge, Taylor & Francis Group.
- Maurer, M., Brackett, M. A., Plan, F. (2004). *Emotional literacy in the middle school: A 6 step program to promote social, emotional and academic learning.* Port Chester, NY: National Professional Resources.
- Mayer, J. D. i Salovey, P. (1997). *What is emotional intelligence?* U: P. Salovey i D. Sluyter (ur). *Emotional development and emotional intelligence: Implications for educators,* 3 — 31. New York, Basic Books.
- Ministarstvo unutarnjih poslova — aplikacija Crveni gumb: <https://redbutton.mup.hr>
- Mondello, M. L. (2001). *Note sulla paternità in psicoanalisi,* u: F. Ferrarotti et. al., *Le Figure del padre. Ricerche interdisciplinari.* Rim, Armando Editore.
- Munjas Samarin, R. i Takšić, V. (2009). *Programi za poticanje emocionalne i socijalne kompetentnosti kod djece i adolescenata. Suvremena psihologija,* 12 (2), 355 — 372.
- Pelosi, G. (2009). *Aiuto! Ho un cyberfiglio! Manuale per genitori persi nella Rete.* Brescia, Ancora.
- Poliklinika za zaštitu djece grada Zagreba, Hrabri telefon (2013). *Istraživanje o iskustvima i ponašanju djece na internetu i na društvenoj mreži Facebook,* <http://www.hrabritelefon.hr/novosti/hrabri-tefonom-i-poliklinika-za-zastitu-djeca-grada-zagreba-objavili-rezultate-istrazivanja-o-iskustvima-i-ponasanju-djece-na-internetu-i-na-drustvenoj-mrezi-facebook> (17. 7. 2015.)
- Poliklinika za zaštitu djece grada Zagreba, Hrabri telefon (2013). *Koliko vremena i uz koje rizike djeca provode na internetu i Facebooku,* <http://www.poliklinika-djeca.hr/aktualno/rijec-ravnateljice/naseistrazivanje-koliko-vremena-i-uz-koje-rizike-djeca-provode-na-internetu-i-facebooku>
- Potter, W. J. (2013). *Media literacy.* London, Sage.
- Pravilnik o zaštiti maloljetnika u elektroničkim medijima (Narodne novine 28/15)

- Pungente, J. Canada's Key Concepts of Media Literacy,
<http://www.medialit.org/reading-room/canadas-key-concepts-media-literacy> (7. 8. 2015.)
- Rogge, J. U., <http://www.jan-uwe-rogge.de/> (7. 8. 2015.)
- Sokolova, M. V. (2011). Modern Cartoon Characters in Children Play and Toys. Psychological science and education 2, 49 — 54.
- Takšić, V. (1998). Validacija konstrukta emocionalne inteligencije. Doktorska disertacija, Odsjek za psihologiju Filozofskog fakulteta u Zagrebu.
- Takšić, V., Mohorić, T., Munjas, R. (2006). Emocionalna inteligencija: Teorija, operacionalizacija, primjena i povezanost s pozitivnom psihologijom. Društvena istraživanja, 4—5 (84 — 85), 729 — 752.
- Trend, D. (2007). The Myth of Media Violence. A Critical Introduction. Blackwell Publishing.
- Villani, S. (2001). Impact of Media on Children and Adolescents: A 10-Year Review of the Research. Journal of the American Academy of Child&Adolescent Psychiatry vol. 40 (4).
- Vučenović, D. (2009). Emocionalna inteligencija, stilovi roditeljskog odgoja i depresivnost kod adolescenata. Zagreb, Magistarski rad. Filozofski fakultet.
- Vučenović, D. (2012). Emocionalna inteligencija i obrada emocionalnih sadržaja u različitoj dobi. Zagreb, Doktorski rad. Filozofski fakultet.
- Vučenović, D., Hajncl, Lj., Takšić, V. (2014). Razvoj emocionalne inteligencije u obiteljskom okruženju i odnos s problemima u ponašanju. Poglavlje u knjizi: Psihološki aspekti suvremene obitelji, braka i partnerstva, Sveučilišni udžbenik, Zagreb, Naklada Slap i HPD, 275 — 296.
- Young, K. <http://netaddiction.com/kimberly-young/> (7. 8. 2015.)
- Josephson, W. L. (1995). Television violence: a review of the effects on children of different ages, Minister of Supply and Services Canada,
<http://publications.gc.ca/collections/Collection/CH4-1-8-1995E.pdf>.
- Zgrabljic Rotar, N. (2005). Medijska pismenost i civilno društvo. Sarajevo, MediaCentar.

Emotikoni

:-)

:-)

:-("

>-("

:-O

:-S