



OD

Pragmin obiteljski priručnik

7

6

PRVOCA

5

KORAKA DO

MARATONA!

Nedjeljko Marković Marija Granić Adrijana Hadžić
Ivana Sučić Jelena Adamlje Antonela Konjevod

Od prvoga koraka do maratona!

Pragmin obiteljski priručnik

Zagreb, 2021.



4

0—3



OD

7

6

PRVOCA

5

KORAKA DO

MARATONA!





Nakladnik
Pragma, Teslina 13, 10000 Zagreb
Tel./faks: 01 7789 950/951
OIB: 93604401369
www.udruga-pragma.hr
pragma@udruga-pragma.hr
Društvene mreže
www.facebook.com/udrugapragma
Instagram, Twitter i LinkedIn:
@udrugapragma
Za nakladnika
Nedjeljko Marković, predsjednik
Avtori
Nedjeljko Marković, dipl. soc. radnik
Marija Granić, mag. psihologije
Adrijana Hadžić, mag. soc. rada
Ivana Sučić, dipl. novinarka
Jelena Adamlje, mag. soc. pedagogije
Antonela Konjevod, prof.
Recenzentice
Izv. prof. dr. sc. **Marijana Majdak**
Doc. dr. sc. **Koraljka Modić Stanke**
Lektura
Jelena Gazivoda,
mag.croat., mag.comm.
Dizajn
Narcisa Vukojević, dipl. diz.
Tisk
Kerschoffset d.o.o.
Ježdovečka 112, 10250 Zagreb
Naklada
5000 primjeraka
ISBN 978-953-48685-2-2

CIP zapis dostupan je u računalnome katalogu Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu pod brojem 001101294.

Zagreb, 2021.

Izrada priručnika omogućena je temeljem finansijske potpore Ministarstva rada, mirovinskoga sustava, obitelji i socijalne politike, Ministarstva zdravstva i Grada Zagreba.

Sadržaj ovog priručnika u isključivoj je odgovornosti udruge Pragma te ne odražava stav Ministarstva rada, mirovinskoga sustava, obitelji i socijalne politike.

Ovaj projekt/program sufinancira (provodi se uz potporu) Ministarstva rada, mirovinskoga sustava, obitelji i socijalne politike.

Programske aktivnosti provode se uz finansijsku potporu Ministarstva zdravstva. Sadržaj dokumenta u isključivoj je odgovornosti Udruge i ni pod kojim uvjetima ne može se smatrati kao odraz stajališta Ministarstva zdravstva.

Programske aktivnosti provode se uz finansijsku potporu Grada Zagreba. Sadržaj dokumenta u isključivoj je odgovornosti Udruge i ni pod kojim uvjetima ne može se smatrati kao odraz stajališta Grada Zagreba.

Autorska prava ©Pragma.
Sva prava pridržana.

Strogo je zabranjeno kopiranje, raspačavanje, ponovno objavljanje ili izmjena materijala bez prethodnog pisanih odborenja dobivenog od Pragme.



MINISTARSTVO RADA, MIROVINSKOGA SUSTAVA, OBITELJI I SOCIJALNE POLITIKE



Ministarstvo
zdravstva



Grad Zagreb

udruga-pragma.hr

Pragma*

Iz recenzije izv. prof. dr. sc. Marijane Majdak

„Unutar svakog poglavlja autori daju najvažnije infomacije za roditelje vezane za razvoj djeteta u toj dobi koje su i znanstveno dokazane, te je time priručnik i edukativnog karaktera. Dodatno je motivirajuće za roditelje i to da su unutar svakog poglavlja ubačeni i primjeri i citati nekih roditeljskih izjava u kojima se ostali roditelji mogu lako prepoznati te ih to može dodatno motivirati na čitanje priručnika i promišljanje. Na taj način autori su ovaj priručnik prilagodili roditeljima različitih obilježja što je izuzetno važno.

Unutar svakog poglavlja, uz korisne informacije o razvojnoj dobi djeteta, autori daju primjere mogućih poteškoća i problema kao i preporuka što učiniti, reći ili potaknuti u određenoj djetetovoј dobi.

Osim toga, priručnik sadrži i korisne informacije o tome kako prepoznati da je potrebna pomoć, kome se obratiti, kao i preporuke filmova, knjiga i radionica koje im mogu u svakoj fazi djetetova života pomoći da se lakše nose s izazovima roditeljstva u današnje vrijeme.

Kombinacija korištenja nekih znanstvenih činjenica o razvojnim fazama djeteta i praktičnog pristupa, primjera i jednostavnosti teksta, ovaj priručnik sigurno će s lakoćom približiti kao zanimljivo i korisno štivo širokoj publici roditelja predškolske djece.”

Iz recenzije doc. dr. sc. Koraljke Modić Stanke

„Opsegom i stilom pisanja autori su se prilagodili širokoj publici, osiguravajući tako da ključne poruke dopru do što većeg broja onih kojima su potrebne u određenom trenutku, no istovremeno vodeći računa o tome da onima koji trebaju dodatne savjete ili podršku sugeriraju gdje ih potražiti.

Kroz brojne primjere i crtice iz života s kojima su se susretali u vlastitoj praksi, autori su ovu publikaciju učinili životnom pozivajući čitatelje da svako malo zastanu i promisle o pozadini onoga o čemu čitaju, osluhnju glas roditelja, djeteta ili stručnjaka koji priču iznosi te osvijeste što misle i osjećaju vezano za dotičnu situaciju. A budući da te situacije prikazuju realne primjere koje i publika lako može prepoznati u svojoj okolini – primjeri iz prakse praćeni su i praktičnim savjetima stručnjaka što činiti i (jednako važno!) što ne činiti u dotičnoj situaciji.

Autori nisu zaboravili niti na one koji traže kako provesti vrijeme s djetetom određene dobi pa se tako na kraju svakog poglavlja nalaze njihovi prijedlozi aktivnosti, a čitatelji će im biti zahvalni što su se na samom kraju publikacije pobrinuli da onima koji žele znati više o nekoj temi preporuče dodatnu literaturu.

S obzirom na sve prethodno navedeno, ova će publikacija svakako pronaći svoju publiku. U njoj će (budući) roditelji, baš kao i oni koji se žele pobliže upoznati s njihovom perspektivom (rodbina, prijatelji, odgajatelji, budući stručnjaci...) moći dobiti uvid u neke od glavnih spoznaja razvojne psihologije, načelne savjete na koji način pristupiti djetetu ovisno u kontekstu te podršku stručnjaka u nastojanju stavljanja u fokus dobrobiti djeteta.

Od prvoga koraka do maratona!

Od prvoga koraka do maratona! naziv je prvoga dijela Obiteljskog priručnika – publikacije Pragme namijenjene roditeljima djece do sedme godine života.

Publikacija je podijeljena u osam dijelova:

1. Uvod: Kada počinje odgoj i kakav odgoj odabrati?
2. Moj je svijet zabavniji od vašega!
(prenatalni razvoj i rođenje)
3. Prve tri su najvažnije...
(0 – 3)
4. ...Ali, četverogodišnjaci osvajaju svijet!
(4 godine)
5. Daj pet za cijeli svijet!
(5 godina)
6. Godina šesta, školi treba mjesta!
(6 godina)
7. Prvašići, prvašići!
(7 godina)
8. Prilozi:
 - Jezična djelatnost pisanja – zašto je poticati i kako?
 - Što čitati?

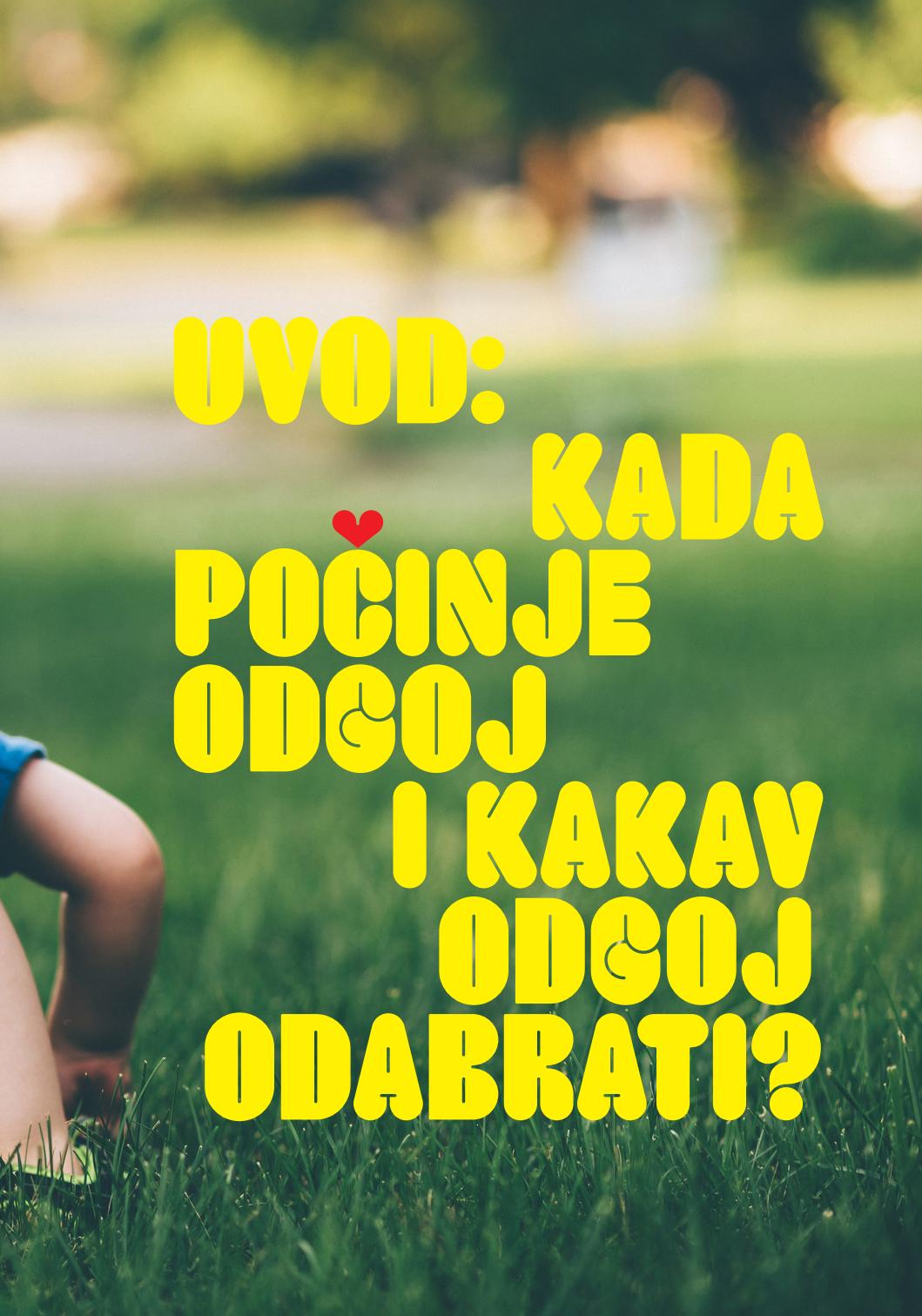
Publikacija je sažeta, a cilj joj je da svaki dio bude “pri ruci” roditeljima (i onima koji će to tek postati). Kratak teorijski uvod o tome “kada počinje odgoj i kakav odgoj odabrat” uvodi čitatelja u teme pojedinoga dijela publikacije nakon čega slijedi uvid u istraživanja. U svakom dijelu smo pokušali odgovoriti na pitanja “Što biste trebali, a što ne biste trebali učiniti/reći/potaknuti” kod svoga djeteta, a kroz razgovore s roditeljima i stručnjacima koji iznose svoja osobna iskustva ili stručni uvid u temu.

Važan nam je bio i “glas” djece i prilika da kroz niz razgovora s djecom provjerimo jesmo li na dobrom putu ostvarivanja svrhe publikacije. Predlažemo i nekoliko igara, radionica, filmova ili pjesmama, zanimljive knjige koje mogu dublje odvesti u svijet odgoja i odrastanja djeteta, kao i isticanje važnosti razvijanja jezične djelatnosti pisanja koja se može poticati već od najranije dobi.

Krajnja nam je želja poticati razvoj i jačati obiteljsku vezu kao najsnažniju vezu koja postoji između ljudi.

Njegujte zajedno tu vezu, a mi ćemo biti i dalje uz vas – savjetima, podrškom i usmjeravanjem.





UVOD: KADA POČINJE ODGOJ I KAKAV ODGOJ ODABRATI?

1. Uvod: Kada počinje odgoj i kakav odgoj odabrati?

“Kada počinje odgoj i kakav odgoj odabrati?”, pitanja su koja često postavljaju roditelji, a u radu s roditeljima i stručnjacima dobivamo informacije kako su majke (i očevi) u razdoblju trudnoće uglavnom usmjereni na porod.

Nakon poroda na dojenje, grčeve, fizičko zdravlje djeteta i dobivanje potvrda je li “sve u redu s djetetom”.

To je logično jer se (neki prvi put) susreću s puno nepoznatica i izazova. No, kada na red dolazi razmišljanje i izbor metoda odgoja vlastita djeteta? Možda taj trenutak roditelji osvijeste kada dijete prvi put testira granice ili kaže svoje prvo “ne”, ili počinje imati svoje male hirove, ili kada odbija neku, do tada, uobičajenu rutinu, tj. kada se javi potreba za discipliniranjem. Na izbor odgoja utječe mnogo čimbenika — od toga kakvog su roditelji temperamenta i karaktera, kakvog je karaktera i temperamenta dijete; je li dijete rođeno s nekom teškoćom; jesu li roditelji u skladnim partnerskim odnosima i kakva je roditeljska socijalna podrška; jesu li roditelji pod stresom. Također, važno je znati i kakva im je emocionalna inteligencija, kakva je njihova povijest (osobito, ako su imali traumatska iskustva), do toga kakve stavove roditelji imaju o roditeljstvu i kakva očekivanja imaju od sebe kao roditelja.



Neki se roditelji informiraju, puno čitaju o odgoju, dok se drugi radije vode svojim instinktom ili preporukama drugih, iskusnijih. U svemu tome roditelji se trebaju snaći i nije lako naći pravu ravnotežu.

Često, kada smo u nečem novom, volimo provesti malo istraživanje o tome što nas čeka, kako su se drugi snašli i koje su teškoće drugi imali, a koje bismo mi voljeli izbjegići. No, koji se tu rizik javlja? Zatrpanost (ne)točnim i ponekad suprotnim, zbunjujućim informacijama, koje, ako ih dobro i kritički ne razlučimo, posljedično mogu u nama razviti strah i paniku: "kako će ja to?".

Slično je i u odnosu roditelja prema isčekivanju prinove. Nakon što završe čestitanja, roditeljima se često poručuje: naspavajte se sada dok možete, uživajte prije nego stigne, onda ćete vidjeti... Kao da se radi o isčekivanju "čudovišta" koje će im zagorčati život. Kao da im se poručuje: "gotovo je s dosadašnjim životom roditelja".

Roditelji na društvenim mrežama iznose svoje probleme:

Mene sve više živcira ono "Naspavaj se sada, kasnije nećeš moći". Broj dva su mi izjave tipa – vidjet ćeš sada kako je bilo meni. Od te iste osobe sam dobila i izjavu da eto sad niti mi više nećemo moći nigdje ići kada dobijemo dijete.

Također sam se naslušala toga da će nam sad život biti samo sve vezano za bebača... da neću više nigdje moći...

*Sad kad rodiš vidjet ćeš da će te muž početi varati
jer ćeš se posvetit' djetetu i on ti neće bit' centar
pažnje.*

*Meni je poslije poroda bilo koma. Svi su sve znali,
osim nas dvoje. Mali štuca, a mama kaže da mu je
hladno po tjemenu, a svekrva da mu je hladno po
trbuhu, a 8. mjesec i vruće za poludjeti!*

Majke vjerojatno više “stradavaju” u tim ranim fazama jer primaju puno informacija o porodima, istražuju iskustva u različitim bolnicama te više čitaju o razdoblju nakon rođenja djeteta — zanimaju ih i pitanja poput koliko dugo dojiti, kako rješavati dječje temperature, o dermatitisima i ostalim bolestima; o tomu davati djeci dudu ili ne, stavljati široke povoje ili ne, koje pripravke koristiti, koje sjedalice, kolica i sl. Neke od njih mogu razviti tjeskobu koja može postati glavni vodič u pripremi za roditeljstvo. Ovdje se možemo i zapitati koliko je specifično za našu, zapadnu kulturu predimenzioniranje boli pri porodu, izazivanje straha od gubitka partnera, karijere, socijalne vrijednosti po dolasku djeteta na svijet te kako to utječe na naša očekivanja od roditeljstva. Znamo da strah blokira, utječe na zdravlje, na tijek trudnoće pa i na sam porod, zatim i na količinu mlijeka pri dojenju. Strah nas udaljuje kako od nas samih, od našeg supružnika/partnera, a također i od djeteta. Majke opterećene sobom i negativnim scenarijima manje su sposobne prepoznati aktualne potrebe djeteta te ga teže umiruju jer dijete osjeća njihovu zabrinutost.

Osobe koje dobro ovladavaju svojim emocijama, tako i strahom, općenito su uspješnije u životu, imaju kvalitetnije odnose i bolje obavljaju svoju roditeljsku ulogu (Shapiro, 1997.; Starc i sur., 2004.; Berk, 2008.).

Stoga, možemo reći, da je emocionalna inteligencija presudno “znanje” za roditeljstvo.



Poticati emocionalne vještine (inteligenciju) i pružati stručnu podršku roditeljima koji su zabrinuti, u stresu, tjeskobi i sl., povoljno utječe na njihovu dobrobit i njihovo roditeljstvo: moći prepoznati, razumjeti, koristiti, izraziti i upravljati svojim osjećajima znači bolje se brinuti o osjećajima i potrebama svoje djece.

Odgoj nije nimalo jednostavan. Žongliranje između brojnih uloga koje jedan roditelj ima može shvatiti samo onaj koji kroz to isto prolazi ili je već prošao. Koliko god nam neki stručnjaci željeli pomoći, gubimo se u brojnim znanstvenim i složenim pojmovima kojima se roditeljska uloga čini zahtjevnijom nego što zaista jest. Dijete nije "projekt" u koji ulažemo sredstva da bismo ih kasnije od njega dobili u nekom drugom obliku. Dijete je – veza. Ona zdrava privrženost, izvor jednostavnosti, ljepota odnosa, nespretna bespomoćnost, opipljiva ljubav – život u malom.

TO JE DIJETE.

Dobro je da roditelji unaprijed razmišljaju, naravno, ne tjeskobno i sa strahom, o nekim situacijama i kako će se u njima postaviti, npr.:

Hoću li djetetu često kupovati igračke i davati mu ih na igru po želji ili ću spremati višak igračaka pa mu ih svako malo ponuditi kada se zasiti starih?

Što ću učiniti ako mi se dijete baci na pod vrišteći usred dućana punog ljudi?

Koje sankcije smatram opravdanima?

Hoću li lupiti dijete "po guzi" ako me nikako ne bude slušalo? Moram li biti ono što nisam u odgoju?

Npr. autoritet, ako tome nisam sklon/a?

na svome djetetu. U oba slučaja, roditelji traže rješenja izvan sebe i svog djeteta. Odgoj djece s poteškoćama u razvoju drukčiji je od odgoja djeteta "bez teškoća".

Roditelji s četvero djece imaju drukčije probleme od roditelja jednoga djeteta. Posvojeno ili udomljeno dijete sa sobom nosi specifične izazove. Naravno, postoje stručne preporuke o odgoju, ali ne postoji jedinstven recept za svaku situaciju. To se najbolje vidi kada roditelj ima dvoje ili više djece jako različitih karaktera, osjetljivosti, potreba, teškoća. Stoga, potičemo roditelje da stručne preporuke kombiniraju sa "sastojcima" smočnice svog života, kako bi izradili najbolji "recept" za odgoj svog djeteta, odnosno svakog djeteta zasebno. Kada se roditelji zanimaju o tome kako najbolje odgajati dijete, više bi se trebali pitati o sebi nego o tome "što pali kod drugih":

Kakav sam ja? Jesam li sklon/a nesigurnosti, perfekcionizmu? Ako jesam, hoću li biti previše zaštitnički/a i kontrolirajući/a? Na što dakle trebam najviše paziti u odgoju u odnosu na svoje karakteristike?

Koji je bio odgojni stil mojih roditelja?

Što bih ja učinio/la drukčije? Želim drukčije, ali vidim da upadam u "istu zamku" svoje mame/tate – vičem

na prvu umjesto da reagiram smireno.

Jesam li u stresu, frustriran/a, imam li osjećaj da gubim kontrolu... Reagiram li onda prema djetetu nervozno, nestrpljivo, istresam se na njega, zbog toga kako se ja osjećam više nego zbog toga kako se ono ponaša? Slijedim li neka uvjerenja koja ustvari nisu moja, tj. nisam ih usvojio/la kao svoje? ("šiba je iz raja izašla"...).



U publikaciji ćemo odgovoriti i na neka pitanja koja su ovde postavljena.

Važno je osvijestiti i činjenicu kako možemo utjecati na svoje roditeljstvo, buduće odnose s djetetom i kroz odabir životnih navika i ponašanja, i to već prije rođenja djeteta.

Nešto što osobito majkama može olakšati pripremu na porod svakako je vježbanje, biti u dobroj formi, disanje, ali i nešto tako jednostavno poput – slušanja glazbe. O utjecaju glazbe govorimo u publikaciji na nekoliko mjesta. Glazba može pomoći u uspostavljanju značajnog prvog kontakta s djetetom što je presudno za bezbrižnije roditeljstvo. Osim što glazba pomaže budućoj majci umanjiti anksioznost, umiriti se prije spavanja i sl., ona ima iste učinke i na dijete koje može čuti vanjske glasove i vibracije. Melodije koje fetus sluša opetovano, u sličnim situacijama ili dijelu dana, pomažu majci nakon poroda umiriti nemirno ili preplašeno dijete. Glazba je univerzalni jezik koji pomaže majci i djetetu da budu manje stranci jedno drugom kada se prvi put ugledaju, da budu na istoj “valnoj duljini”!

Majčin glas također spada u “glazbu” koju dijete najčešće sluša dok je u trbuhu i po rođenju. Njezin glas fetus osjeća ne samo putem sluha, već i koštanim putem, vibracijama. Stoga je važno da majke namjerno razgovaraju sa svojim djetetom jer će već tako uspostaviti komunikaciju koja će se nastaviti po porodu. Držati dijete u rukama i razgovarati s njime ima isti zvučni efekt za dijete, što mu pomaže u uspostavi osjećaja sigurnosti i zadovoljstva jer prepoznaće iste ugodne podražaje koje je slušalo prije rođenja.

Tako su faze prenatalnog i postnatalnog razdoblja povezane u jedinstven period kontinuitetom odnosa roditelj-dijete. Dakle, roditelji koji su aktivno prisutni i komuniciraju s djetetom već tijekom trudnoće, lakše se nose s izazovnom

postnatalnom fazom. Možemo reći da taj prvi rani kontakt predstavlja "kamen temeljac" odgoja!

U ovom Obiteljskom priručniku nisu navedene sve informacije koje možete pronaći u brojnoj stručnoj literaturi o odgoju djece, roditeljstvu i ranom razvoju. Međutim, navedeno je ono što smatramo potrebnim u vremenu u kojem se nalazimo. Možda ćete naučiti nešto novo, a možda ćete primiti baš ono što vam trenutno treba.

Nužno je naglasiti da je razdoblje do sedme godine, koje je upravo ovdje opisano, upravo razdoblje koje je najdragocjenije za formiranje bilo kakvih veza, što bioloških, socioloških ili psiholoških.

Svijest o važnim promjenama kod djece u ovom razdoblju i zanimljivostima koje možda dosad niste znali, otvara vrata boljem shvaćanju dječjeg zaigranog svijeta.

Prije braka imao sam šest teorija o odgoju djece.

Sada imam šestero djece i nijednu teoriju.

Earl of Rochester







**MOJ
JE SVIJET
ZABAV-
NIJI OD
VAŠEGAI!**

2. Moj je svijet zabavniji od vašega! (prenatalni razvoj i rođenje)



Svako se dijete rađa s određenim genetskim kombinacijama svojih roditelja, ali okolina također ima moć oblikovanja djeteta. I jedno i drugo podjednako je važno te upravo zato i postoji mnogo razvojnih puteva kao i razvojnih promjena u kasnijoj dobi zbog novih iskustava i naših specifičnih reakcija na njih. Dijete aktivno utječe na svoj razvojni put od prvoga dana, no zbog usmjerenja od strane roditelja uspijeva svladavati određene konfliktne razvojne faze aktivnim i svrhovitim postupcima. Tijekom tri tromjesečja trudnoće, beba se razvija na svim razinama.

U drugom tromjesečju, razvojem mozga i broja živčanih stanica izlaganje zvučnim podražajima može fetus potaknuti na aktivnost ili ga iritirati. U trećem tromjesečju povećava se kora velikog mozga, odnosno cerebralni korteks, koji je sjedište inteligencije. Poboljšanjem neurološke organizacije, fetus je sve više vremena u budnom stanju i sve više reagira na vanjske podražaje — može osjetiti bol, reagira na zvukove iz okoline pokretanjem tijela, uči prepoznavati poznate obrasce i preferira intonaciju i ritam majčina glasa. Nakon rođenja, koje se smatra najemociонаlnijim i najdojmljivijim događajem u čovjekovu životu, obitelj uči nove metode suživota s novim članom. One nisu nimalo jednostavne, neovisno o tome je li prvorodeno dijete ili prinova koja ulazi i u živote braće i sestara koji već imaju svoje obrasce ponašanja.



Cjelokupno iskustvo vezano za dobivanje djeteta tako je zanosan događaj i neizmjeran emocionalni ushit da većina roditelja, ubrzo po rođenju djeteta, identificira sebe i jedno drugo upravo s tom ulogom. Roditelji se često fokusiraju samo na ulogu kako biti dobar roditelj i zaborave da su ujedno i partneri svom suprugu ili supruzi i da trebaju nastaviti njegovati svoje odnose, jer ako roditelj osjeća nezadovoljstvo, nije ispunjen i onda to prenosi i na dijete. Neki ljudi čak prestaju zvati jedno drugo pravim imenom, već se zovu "tatom" i "mamom". No, postoje određeni aspekti roditeljstva koji su od velike važnosti i za roditeljstvo i pravilan odgoj djeteta. Riječ je o mogućnosti roditelja da razgovaraju jedno s drugim kao muškarac i žena, kao prijatelji i partneri, s vlastitim osobnim identitetom. Ako jedni s drugima razgovarate samo o vašem roditeljskom odnosu s djetetom (kao otac i majka), onda su djeca uvijek središte vaše komunikacije. Međutim, da biste se mogli razvijati kao roditelji, ali i kao individualne osobe neovisne o vašoj ulozi roditelja, tada biste trebali moći razgovarati o sebi i to jedno s drugim. Naravno da odgoj i dobrobit djece može biti polazište ili nadahnuće za razgovor, ali ne bi smjeli biti stalna tema razgovora. To je nešto što roditelji često zaborave te time dopuštaju da njihovi dobri partnerski i bračni odnosi polako izblijede tijekom niza godina. S vremenom na vrijeme pomozite jedni drugima prisjetiti se da ste, osim majke/oca, također pojedinačno i žena i muškarac sa svim svojim potrebama, osjećajima, snovima i osobnim željama.

Istraživači intenzivno propituju odnos između braka/roditeljstva, odnosno partnerskih odnosa, te emocionalnog i socijalnog razvoja djece. Dokazano je kako brak roditelja ima veliku važnost u emocionalnom i socijalnom razvoju djece, odnosno, dobro funkcioniranje roditeljskog odnosa može uvelike utjecati na dijete. Istraživanja govore u prilog tome da je za razvijanje zdrave obitelji u kojoj vladaju zdravi

bračni odnosi, važna međusobna komunikacija, prihvaćanje i zadovoljstvo partnera.

Studija koja je istraživala utjecaj glazbe i pjevanja nakon porođaja na dobrobit majki i povezanost majke i novorođenčeta otkrila je poboljšanja u dobrobiti djeteta, vezi majke i djeteta, kao i samopoštovanju i smanjenim simptomima depresije kod majki (Fancourt i Perkins, 2017).

Korištenje glasa kao instrumenta poboljšava kardiorespiratorne funkcije, a izvođenje glazbe u kojoj majka doživljava sreću utječe emocionalno pozitivno i na dijete.

Jeste li znali?

Već u drugom tromjesečju trudnoće dijete najviše reagira na dodir, posebno u području usta i na tabanima.

Može se micati, no još uvijek je previše nježno da bi ga majka mogla osjetiti. Kako se razvojem mozga u prenatalnom razdoblju (posebno u trećem tromjesečju trudnoće) razvijaju nova ponašanja, neke bebe mogu pokazivati zanimljive pokrete još u trbuhu. Uz to, ako liječnik fetoskopom promatra unutrašnjost maternice, fetus pokušava zaštititi svoje oči od svjetla prekrivajući ih rukama, a to ujedno upućuje na to da je u procesu i razvijanje vida.

Što ne biste trebali učiniti/reći?

Ne možete dijete "naviknuti na ruke" — samo na ljubav.

Nemojte vjerovati mitovima koji nemaju nikakvu podlogu. Odgovaranjem na potrebe djeteta stvarate dobar temelj povjerenju koje će u kasnijoj dobi rezultirati pozitivnim ponašanjima u obliku suradnje i razumijevanja. Djeca koja se moraju sama utješiti i u najranijoj fazi djetinjstva stvaraju vrlo nesiguran obrazac ponašanja za sve daljnje odnose, a pritom je u opasnosti i njihovo samopoštovanje i samopouzdanje. Smirivanje zagrljajem, polaganje na prsa, poljupci u obraz, milovanje sitnih ručica — sve su to znakovi



ljubavi kojima pokazujete malom bespomoćnom stvorenju da ima sigurnost i povjerenje u vama.

Mislim da je porođaj prvog djeteta carskim rezom uzrokovao brojne probleme u narednim danima.

Nisam mogla primiti svoju bebu u naručje i krenuti s dojenjem već su je u rodilištu odmah počeli hraniti adaptiranim mlijekom što je kod nje vrlo brzo uzrokovalo jake kolike. Danima je vrištala i plakala, stalno je bila "na rukama", a ja sam se osjećala potpuno bespomoćno i izgubljeno.

— govori nam mama Antonija i dodaje kako je njezin stav oduvijek bio da dijete ne treba pustiti da plače, no reakcija okoline na "nošenje djeteta" nije uvijek podržavajuća. Vjeruje da su brojne novopečene mame nesigurne upravo zbog komentara ljudi koji ih u tom periodu okružuju, a ne zato što ne znaju što rade.

Što biste trebali učiniti/reći/potaknuti u ovoj fazi?

Stvaranje povezanosti s djetetom trebalo bi započeti još u prenatalnoj fazi, iako je zasigurno teže ostvariti privrženost s još nerođenim djetetom. No, ono je cijelo vrijeme prisutno i itekako reagira na majčin stres i uznemirenost, kao i na njezine lijepe i ugodne trenutke. Potičite pozitivne emocije tijekom trudnoće koliko god je moguće.

Pronađite aktivnosti u kojima se osjećate smireno i spokojno te često razgovarajte sa svojim djetetom. Ono vas sluša, uživa u vašem glasu i pamti ono što mu govorite.

Djeca kojima majke pričaju priče tijekom trudnoće najčešće na te priče reagiraju i nakon rođenja jer ih se jako dobro sjećaju.



Nikolina je postala mama prije nepunih mjesec dana i priznaje nam da je tijekom trudnoće najviše razmišljala o tome hoće li se beba roditi zdrava jer su do nje stalno dopirala negativna iskustva zbog čega joj je bilo teško razmišljati o emocionalnom razvoju svoje nerođene bebe. Ipak, trudila se izbjegavati situacije i osobe koje ju uznemiruju, odlazila je u duge šetnje i puno više vremena posvetila je odnosu sa suprugom i uživanju u trenucima "u troje".

Da nije bilo potresa, mogla bih slobodno reći da su nama ova pandemijska godina i lockdown pomogli da se u miru pripremimo za dolazak svoje djevojčice – zaključila je mama Nikolina.

Antonija je u trudnoći s drugim djetetom često imala grižnju savjesti zbog svog emocionalnog stanja: *Svaki put kada bih se rasplakala, uznemirila ili s nekim posvađala, imala sam osjećaj da sam naučila svojoj bebi u trbuhu, a jednostavno je bilo nemoguće izbjegći negativne emocije tijekom svih devet mjeseci trudnoće.*

Trudila se opuštati, često je masirala svoj trudnički trbuh i razgovarala s bebom, a najviše se koncentrirala na pripremu svoje trogodišnje kćeri na dolazak novog člana obitelji:

Bilo mi je jako važno nju uključiti u iščekivanje bebe i da ona stvori taj osjećaj privrženosti i ljubavi prema mlađem braci. Mislim da sam u tome uspjela jer je njezina sreća i briga oko bebe neopisiva i samo ču vam reći da sam je neki dan "uhvatila" kako pokušava podnjiti Gabriela. Bila je jako zabrinuta zato što beba plače pa je sama odlučila riješiti "problem".

Razdoblje nakon porođaja može biti promjenjivo — u jednom ste trenutku presretni zbog svoje bebe, a već sljedećeg pitate se u što ste se upustili i hoćete li moći “preživjeti” taj stres, umor i hormonalne promjene utječu na vaše raspoloženje, zbog čega su česti emocionalni usponi i padovi.



Odgovorite na kviz za samoprocjenu rizika kako biste vidjeli trebate li stručnu pomoć:

1. Mogu se smijati i vidjeti smiješnu stranu događaja oko sebe:
 - a) Kao i uvijek do sada
 - b) Sada ne baš toliko kao prije
 - c) Sad definitivno ne toliko sam mogla prije
 - d) Uopće ne

2. Uživam u stvarima:
 - a) Jednako kao i prije
 - b) Nešto manje nego prije
 - c) Definitivno manje nego prije
 - d) Skoro pa nikako

3. Nepotrebno krivim sebe kad stvari krenu u “krivom smjeru”:
 - a) Da, većinu vremena
 - b) Da, ponekad
 - c) Ne baš često
 - d) Ne, nikada

4. Bila sam anksiozna ili zabrinuta bez dobrog razloga:
 - a) Ne, nikako
 - b) Jedva ponekad (jako rijetko)
 - c) Da, ponekad
 - d) Da, vrlo često



5. Osjetila sam strah ili paniku bez vrlo dobrog razloga:

- a) Da, poprilično često
- b) Da, ponekad
- c) Ne, ne jako
- d) Ne, uopće

6. Stvari i događaji oko mene znali su me “preplaviti”:

- a) Da, najčešće se uopće nisam mogla snaći
- b) Da, ponekad se nisam snašla onako dobro kao obično
- c) Ne, većinu vremena snalazila sam se prilično dobro
- d) Ne, snalazim se kao i uvijek

7. Bila sam tako nesretna tako da sam imala teškoća sa spavanjem:

- a) Da, većinu vremena
- b) Da, ponekad
- c) Ne baš često
- d) Ne, nikako

8. Osjećala sam se tužno ili jadno:

- a) Da, većinu vremena
- b) Da, često
- c) Ne baš često
- d) Ne, nikako

9. Bila sam toliko nesretna tako da sam plakala:

- a) Da, većinu vremena
- b) Da, često
- c) Samo ponekad
- d) Ne, nikada

10. Pala mi je na pamet misao da se ozlijedim**:

- a) Da, dosta često
- b) Ponekad
- c) Gotovo nikada
- d) Nikada



(Prijevod s engleskoga: Pragma, 2021; Babycenter 2021, temeljeno na Edinburškoj postnatalnoj skali depresije – Medicinska recenzija kviza Jul Fraga, 2020.)

Ako ste odgovorili da se ne možete smijati i vidjeti smiješnu stranu događaja kao prije i manje uživate u stvarima kao prije, većinu vremena krivite se kada stvari krenu u krivom smjeru; ako osjećate strah i paniku bez vrlo dobrog razloga često; imate teškoće sa spavanjem; većinu vremena osjećate se tužno te ste često ili vrlo često plakali
– **potražite stručnu pomoć čim prije.**

Važno je razlikovati *baby blues* kao prolazni niz neugodnih osjećaja nakon rođenja djeteta, poslijeporođajnu depresiju ili normalni umor i iscrpljenost majke od nove, majčinske uloge. Poslijeporođajna depresija pokazuje se kao osjećaj velike tuge, praznine ili beznađa gdje žena stalno plače; gubi interes ili ne uživa u uobičajenim aktivnostima i hobijima; ima problema sa spavanjem noću ili probleme s držanjem budnosti tijekom dana; ima gubitak apetita ili previše jede. Također, ima osjećaj bezvrijednosti ili prejake krivnje, osjeća nemir ili tromost; ima poteškoće u koncentraciji ili donošenju odluka i osjećaj da život nije vrijedan življjenja. Snažne su promjene raspoloženja i jaka tjeskoba te ima misli da će naškoditi sebi ili svojoj bebi. Žena može imati još i sljedeća obilježja: izuzetno je razdražljiva ili ljuta, izbjegava prijatelje i obitelj, pretjerano se brine za svoju bebu i brine se što nije “dobar roditelj”, nezainteresirana je za svoju bebu ili se ne može brinuti, te se osjeća toliko iscrpljeno da satima ne može ustati iz kreveta. Ovi su znakovni vidljivi svaki dan i zato se razlikuju od povremenih i privremenih stanja.

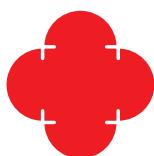
Poslijeporođajna depresija stanje je vašeg mentalnog zdravlja i može se liječiti. Može se pojaviti tijekom trudnoće, ili nakon poroda tijekom prve godine djetetova života.

Ono ne govori o tome jeste li dobra majka pa je zato važno maknuti stigmu i na vrijeme potražiti stručnu pomoć i podršku obitelji.

Očevi, i vi možete imati poslijeporođajnu depresiju — prema Američkom centru za kontrolu bolesti gotovo 4 % očeva u godini nakon rođenja djeteta (obično se javlja u dobi između 3 i 6 mjeseci nakon rođenja djeteta) ima simptome slične kao i majka, a u najvećem su riziku očevi koji imaju povijest depresije, financijske teškoće, više djece i ako imaju partnericu koja je patila od depresije.

Nije neobično osjećati se depresivno tijekom trudnoće ili poroda. **Ako razmišljate o samoozljeđivanju, odmah potražite pomoć:

- 112, Jedinstveni broj za hitne slučajeve koji će vas povezati s odgovarajućim službama
- tel. 01 2376 470 od 0 do 24 sata, Centar za krizna stanja i prevenciju suicida Klinike za psihijatriju i psihološku medicinu KBC Rebro
Stručnjaci će obaviti razgovor s vama te procijeniti koji su potrebni daljnji koraci
- kod svoga liječnika obiteljske medicine koji će dati svoju stručnu procjenu o vrsti potpore koja je potrebna, npr. upućivanje u psihijatrijsku, psihološku ili drugu obradu, ili dati preporuku za uključivanje u psihoterapijske grupe ili individualni savjetovateljski rad
- stupite u vezu s prijateljem ili članom obitelji kojemu vjerujete i koji vam je podrška, s nekim s kime možete razgovarati kako se trenutno osjećate
- obećajte da se nećete ozlijediti, možete reći: "neću učiniti ništa sljedećih 48 sati" pa ćete nakon toga ponovno procijeniti svoje stanje.





Za daljnje istraživanje ovog područja predlažemo:

- Portal Babycenter: <https://www.babycenter.com>.
- Brajša-Žganec, A. (2003). *Dijete i obitelj: emocionalni i socijalni razvoj*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Fancourt, D. i Perkins, R. (2017). Associations between singing to babies and symptoms of postnatal depression, wellbeing, self-esteem and mother-infant bond. *Public Health* 145, 149 – 152.



**PRVE TRI
SU NAJ-
VAŽNIJE**

3. Prve tri su najvažnije (0–3)



Prve tri-četiri godine života razdoblje su u kojem se djetetov mozak razvije do približno dvije trećine konačne veličine te postaje složeniji tempom koji se više nikada neće ponoviti. Podraživanje mozga ključno je u razdobljima njegova najbržeg razvoja, a to znači da poticanje djeteta na istraživanje svoje okoline u ranom razdoblju života utječe također i na sveukupan rast i razvoj mozga.

Dijete je najspremnije za nove vještine u svojim najosjetljivijim godinama života kada je mozak spremam brzo primati informacije i pohranjivati ih, no treba biti svjestan da nisu svi podražaji dobri za dijete. Izlaganje djece podražajima za koje nisu spremni može kod njih izazvati izbjegavanje i povlačenje te stoga ugroziti interes za učenje i stvoriti uvjete vrlo slične onima kod nedostatnog podraživanja. To se najviše odnosi na izlaganje različitim ekranima (TV, mobiteli, tableti, računala i sl.) u ranom djetinjstvu koje ne daje kvalitetne podražaje mozgu i zbog koje djetetu nedostaju socijalne interakcije s roditeljima u kojima ostvaruju obostranu komunikaciju. Izostanak motorike jedan je od najvećih problema kod djece koja previše vremena provode ispred ekrana. Razvoj fine i grube motorike značajan je pokazatelj razvoja djetetovog mozga, a od svih motoričkih vještina, dohvaćanje je najvažnije za kognitivni razvoj jer omogućuje potpuno novi način istraživanja oko-



line zato što dijete, hvatajući stvari, okrećući ih i promatrajući što se događa kada se ispuste, kako puno uči o izgledu predmeta, zvukovima koje oni proizvode i osjetima dodira koje izazivaju. Mozak se razvija pokretom, a stajanjem na noge i prvim korakom djeteta, mozak završava svoju neuronsku mijelinizaciju i priprema dijete za sve složenije motoričke radnje.

Barem do prve godine djetetova života roditelji ne moraju razmišljati "Razmazit će ga ako ga nosim i ako ga podižem na svaki plać?". Glavni je roditeljski zadatok tijekom prve godine života pružiti djetetu osjećaj povjerenja u svijet jer je to njegova najizraženija potreba u ovom ranom razdoblju života. Također, u prvoj godini važna je uspostava dnevnog ritma važnog za dijete jer mu on daje predvidljivost, pomaže mu uspostaviti ritam spavanja i aktivnosti, a tako je lakše predvidljivo i njegovo raspoloženje te potrebe koje to raspoloženje izražava. Pred kraj prve godine, dijete zna izraziti negodovanje. Ono koristi svoje prvo "ne" koje čuje od odraslih; razumije većinu zabrana, ali nema još razvijenu samokontrolu da im može "odoljeti". S oko 2,5 godine dijete prepoznaće svoj identitet: "ja sam ja". Javlja se ponovni blagi oblik suprotstavljanja (drugo "ne") djeteta koje je neophodno za razvijanje osjećaja sebe — što potom prevrasta u negativizam ili krizu treće godine: u toj su fazi česti ispadi bijesa kada djetetu odrasli nešto nameću.

Tek u ovoj dobi, koja se poklapa s usvajanjem toaletnih navika, dijete je spremno za učenje pravila. Dijete tek sada može povezivati uzročno-posljedičnu vezu — razumjeti posljedicu nekog svoga ponašanja i zaustaviti ga.

Prije druge i treće godine, kod pojave nepoželjnih ponašanja djece, koja nisu opasna, dobro je koristiti ignoriranje ili preusmjeravanje pažnje kako bismo maknuli fokus s nepoželjnog ponašanja i pokazali kako za njega nismo zainteresirani, zbog čega će dijete s vremenom prestati

koristiti to ponašanje (djeca našu negativnu pažnju doživljavaju jednako kao pozitivnu!).



Igra očeva s djecom u ranoj dobi u većoj mjeri potiče vizualno i lokomotorno istraživanje kao i finu motoriku kod djece te pomaže naučiti djecu zdravoj ravnoteži između poslušnosti i agresije. Za razliku od majki koje su uglavnom sklone oprezu, očevi nerijetko potiču djecu da ispituju svoje granice. Tako će dijete sa svojim ocem istraživati svijet i pomicati granice, a kad će mu biti potrebna sigurnost i utjeha prvo će je potražiti u majčinom naručju.

Iako su im pristupi u brizi djece različiti, neminovno je da su očevi nezamjenjivi svojoj djeci te da imaju značajan utjecaj na njihov razvoj. Svaki bi otac trebao biti aktivno prisutan i angažiran u razvoju svoga djeteta već od najranije dobi, jer osim što doprinosi boljem međusobnom odnosu kao i boljem psihofizičkom razvoju djeteta, takav pristup zasigurno bolje utječe i na same očeve na njihov osobni razvoj i samopouzdanje.

Često dolazi do roditeljskih svađa jer majka želi na jedan način odgajati dijete, a očevi na drugi. I sasvim je u redu da svatko ima svoj pristup jer očevi u toj svojoj opuštenosti u odgoju (gdje biraju drugačije načine igranja, komuniciranja te provođenja vremena s djetetom) uvode dijete u svijet odrastanja. Tate se uče brinuti o bebama na isti način na koji to rade nove majke – uz eksperimentiranje. Zato je važno da majke “dopuste” očevima da se o djeci brinu na svoj način. Osim toga, kada je otac uključen u odgoj djeteta od najranije dobi, cijela obitelj funkcioniра bolje.

Očeve znanje o njegovu djetetu pomaže u shvaćanju važnosti majčine uloge u odgoju djeteta, a to ga ujedno motivira da stvori podržavajuće okruženje koje omogućava majci da se lakše posveti djetetu. Privrženi i uključeni otac također je spremjan preuzeti brigu o djetetu kad je majka



umorna ili joj je potrebno vrijeme samo za nju. Kad oba roditelja dijele brigu oko odgoja djeteta, majke ne sagorjevaju u svojoj majčinskoj ulozi.

Istraživanja pokazuju vrijednost i važnost uključivanja oca u odgoj djeteta na način da je veće bračno zadovoljstvo, veće zadovoljstvo majke, i najvažnije kvalitetniji i raznovrsniji razvojni utjecaj na dijete.

Očeva rana uključenost u odgoj djeteta pridonosi boljem kognitivnom razvoju, boljem akademskom postignuću te su odrasli čiji su očevi bili uključeni u njihov razvoj pokazali bolje poslovne uspjehe.

Jeste li znali?

Već u dobi od tri dana djeca okreću oči i glavu u smjeru iz kojeg dopire zvuk. Najveća promjena koja se u području sluha događa u prvoj godini života jest ta da djeca počinju organizirati zvukove u složene obrasce. Primjerice, ako jednogodišnjem djetetu pustimo dvije melodije koje se lagano razlikuju, ono ih može međusobno razlikovati.

Novorođenče može razlikovati gotovo sve glasove ljudskog govora i najradije sluša svoj materinski jezik.

Što ne biste trebali učiniti/reći?

Budite oprezni s količinom i kvalitetom podražaja u djetetovoј okolini. Imajte na umu da nikakva ekranizacija nije potrebna čak ni kada polaze u školu. Život u doba pandemije u kojem je šira obiteljska mreža rasprostranjena na različitim lokacijama, dovila nas je do toga da smo djecu počeli svakodnevno i u više navrata izlagati videopozivima s bakama, djedovima, tetama i ostalim članovima obitelji, ne uzimajući u obzir količinu vremena koju dijete svakodnevno provede ispred ekrana. Dijete treba stvarnu interakciju, a roditelji bi trebali prakticirati "govor usmjeren na dijete" koji se sastoji od kratkih rečenica visoke i iznimno

naglašene intonacije, jasnog izgovora (bez tepanja!), sa stankama između pojedinih dijelova govora te uz ponavljanje novih riječi u različitim kontekstima.



Ivana je iznenadna smrt supruge prije dvije godine dovela u poziciju samohranog mladog tate danas četverogodišnjaka i dvogodišnjakinje.

Odjednom ostaneš sam s jednoipolgodističnjim djetetom i bebom od pet mjeseci i pitaš se što će ja sad?
— no, dodaje da su mu upravo djeca bila jedina motivacija da živi. Otkad je ostao bez supruge svaki dan mu je novi izazov, a najteže se nosio s tantrima i agresivnim ispadima starijeg djeteta koje je bilo svjesno da više nema njegove mame.

Osjećao sam se nemoćno, znao bih vikati na njega ili mu "uvaliti" tablet da satima gleda crtice kako bih ga na taj način smirio iako znam da to nije bilo dobro rješenje"

— iskreno nam priznaje Ivan.

Što biste trebali učiniti/reći/potaknuti u ovoj fazi?

Roditelji se često pitaju opterećuju li dijete s previše zadataka i informacija u prvim godinama života. Jedanput kada se dijete rodi, mozak je uključen i čeka informacije. Iako u prvim tjednima imate dojam da dijete ništa ne razumije i ne uzvraća u vašem odnosu, itekako je važno biti svjestan da to baš i nije tako.



Što češće razgovarajte s djetetom — kada ga nosite iz prostorije u prostoriju, kada vas gleda dok kuhate ili kada jednostavno šetate u prirodi, govorite mu. Govorite mu gdje ste, što radite, u kojem smjeru idete i što sve vidite oko sebe. Dijete sluša i čuje, a jedanput kada krene uzvraćati, shvatit ćete koliko je zaista od prvog dana bila važna svaka riječ koju ste mu uputili.



Već duže vrijeme kao stručnjaci primjećujemo da su djeca izložena različitim oblicima ekrana već od prvih dana svoga života, a kako rastu tako se vrijeme provedeno pred mobitelom ili tabletom samo prodljuje. Roditelje ne usmjeravamo na zabrane već da nauče prepoznati potrebu koju dijete zadovoljava korištenjem takvih uređaja

— istaknula nam je Sanja, stručnjakinja s Nastavno-kliničkog centra Edukacijsko-rehabilitacijskog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu.

Komunikacija i igra s djetetom najbolji su načini da roditelj prepozna treba li dijete u ovoj dobi ljubav, pažnju, zagrljav ili svojevrsnu potvrdu jer izostanak rada s djetetom narušava njegov kognitivni i emociонаlni razvoj.

To nam je potvrdila i odgajateljica Kata koja u vrtiću radi više od 30 godina:

Dolaze nam nove generacije djece koja ne znaju komunicirati, ispred sebe imaju gomile igračaka no ne znaju osmisliti igru, a nekada su se djeca satima igrala kada biste im dali samo tri kocke.

Otkrila nam je i da nezanemariv broj dvogodišnjaka i trogodišnjaka nema razvijenu motoriku držanja olovke u ruci jer su naučili samo “skrolati” po ekranu.

Igra/radionica/film/pjesma za poticanje razvoja

ili jačanja obiteljskih veza:

Između 4. i 6. mjeseca djetetova života, interakcija roditelja i djeteta počinje uključivati naizmjenično davanje i primanje, a za igranje su u tom slučaju najbolje jednostavne pjesmice uz koje se plješće rukama, kao i igre skrivača (tzv. prekrivanje lica rukama i otkrivanje). Time aktivirate i motorički razvoj jer je samo jedan pljesak dovoljan da se aktivira motorički dio mozga koji je iznimno važan za razvoj cijelog životnog sustava. Popularne pjesmice kao što su "Kad si sretan" i "Glava, ramena, koljena" itekako imaju važnu razvojno poticajnu ulogu za dijete.



Za daljnje istraživanje ovog područja predlažemo:

- Lamb, M. E. i Tamis-Lemonda, C. S. (2004). *The role of the father: An introduction.*
New York: John Wiley & Sons.







...ALI,
ČETVERO-
CODIŠ-
NJACI
OSVAJAJU
SVIJET!

4. ...Ali, četverogodišnjaci osvajaju svijet! (4 godine)



U dobi od otprilike četiri godine, završava se mijelinizacija vlakana koja povezuju mali i veliki mozak što doprinosi golemu napretku u motoričkoj kontroli. To ujedno znači da se većina četverogodišnjaka može sama spretno ljudjati na ljudjački, vještima pokretima bacati loptu i sve duže stabilno stajati na jednoj nozi. Problem današnjice prevelika je izloženost tehnološkim uređajima do ove dobi zbog čega brojni četverogodišnjaci ipak nisu toliko motorički spretni (kao što je to nekada bilo), zato je nužno poticati motoričke aktivnosti u ranom djetinjstvu. U ovoj dobi, sve češće dolazi do testiranja roditeljskih granica, što zbog pojave temper tantruma kojima se uče kontrolirati složenije emocije ljutnje i bijesa, izbirljivosti u prehrani koju najčešće uočavaju i imitiraju od bitnih odraslih (koja se dosad nije javljala) ili izbjegavanja određenih rutina koje su dosad sasvim normalno funkcionirale.

Četverogodišnjaci postaju svjesniji svoje autonomije pa se ponekad mogu doimati egocentričnima u odnosu na položaj drugih, što je samo pokazatelj cjelokupnog kognitivo-emocionalnog razvoja koji u ovoj dobi ne iznenađuje. Ponekad je prisutan i tzv. egocentrični govor, kada četverogodišnjaci sebi stalno ponavljaju naglas što točno rade ili što im treba (npr. "Gdje je crveni autić?"), a taj "govor za sebe" znači da još uvijek imaju poteškoća s uvažavanjem

perspektive drugih ljudi. Još uvijek vjeruju u nadnaravne moći vila, duhova i drugih očaravajućih bića, no svjesni su da ne postoji čarolija koja može promjeniti njihovo svakodnevno iskustvo (npr. pretvoriti sliku u stvaran predmet).

Dijete želi biti neovisno i pokazuje inicijativu. Važno je da tu njegovu inicijativu i podržite. Uključite dijete u donošenje obiteljskih odluka o tome kojom igrom ćete se igrati, što će obući, koju priču želi čuti prije spavanja ili na koji izlet otici (npr. dajte mu kartu s označenim putem ili da on označuje put kuda putujete). Ujedno, zajedništvo u obavljanju obiteljskih poslova dragocjenije je za dijete od svih didaktičkih igara. Imajte u kuhinji posudice u kojima dijete "kuha", neka pere plastične zdjelice, dajte mu malu krpnu da briše prašinu, neka vam dodaje kvačice, nosi jabuku koju ste kupili u dućanu, pridržava metar dok nešto popravljate i slično. Podržite inicijativu u eksperimentiranju i istraživanju te utvrđivanju svojih vlastitih granica (uz mjere opreza, naravno!). Ovakva vaša podrška utjecat će na razvijanje pozitivne slike o sebi kod djeteta i na jačanje samopouzdanja gdje je roditeljska poruka: Ti to možeš! Dijete će ujedno učiti koje su njegove granice i da za svoje postupke preuzima odgovornost.

U tom nastojanju preuzimanja inicijative i stvaranja vlastitih granica znaju se događati rivalstva s braćom i sestrama te vršnjacima. Svađe i sukobi normalna su pojava u svakom odnosu braće i sestara i ne znače da u tom odnosu nema ljubavi i prihvaćanja. Djeca često ne razumiju razlike u godinama i sposobnostima između sebe i mlađeg djeteta, pa zahtjeve da nešto učine ili razumiju zato što su starija, mogu doživjeti kao nepravdu ili dokaz da je drugo dijete više voljeno. Pravi je izazov za roditelje naći dobru ravnotežu između zahtjeva koje postavljaju starijem djetetu i prostora da ono pokaže vlastite kompetencije, interesu i



potrebe. Kako bi se prevladale situacije koje donose rivalstvo među braćom ili/i sestrama važno je čuti njihove unutarnje potrebe i osjećaje koji su doveli do toga, prihvati ih i o njima otvoreno razgovarati te podučiti djecu kako izraziti osjećaje na prihvatljiv način. Važno je isticati posebnost svakog djeteta te kako se ono voli na poseban i jedinstven način. Roditelji svojim ponašanjem pokazuju da im je važno da se njihova djeca uzajamno poštuju i slažu, a zajedničkim aktivnostima u kojima zajedničko djelovanje dovodi do uspjeha potiču suradnju. Ovakav pristup uz postavljanje jasnih odgojnih granica, prilagođavanje roditeljskog ponašanja svakom djetetu i zadovoljavanje njegovih jedinstvenih potreba, doprinijet će razvoju pozitivnih strana te ojačati njihov odnos punog uvažavanja i ljubavi.

Do četvrte ili pete godine preko 50 % funkcija dječjeg mozga završava svoje sazrijevanje. Najvažniji je utjecaj na stvaranje sinapsi među živčanim stanicama upravo u periodu do četvrte godine. Ako se do tada ne potakne razvoj djetetovih sposobnosti, može se značajno usporiti ili, još gore, potpuno narušiti razvoj pojedinih funkcija.

Istraživanja potvrđuju da je aktivno angažiranje roditelja u odgoju djece značajno pri razvoju njihove darovitosti. To je objašnjeno činjenicom da roditelji koji u zajedničkim aktivnostima sa svojom djecom provode dosta vremena (zajedničko čitanje, traženje informacija iz knjiga, geografskih karata, enciklopedija, razgovor o pročitanom, bogaćenje dječjeg rječnika, zajedničke posjete kazalištu, izložbama, sportskim događajima i razgovor o tome i sl.), olakšavaju razvoj njihovih interesa, odgovaraju na njihova pitanja i osiguravaju toplinu i podršku njihovim intelektualnim istraživanjima, što ujedno potiče razvoj dječje darovitosti.

Jeste li znali?

Već u ovoj dobi, moguće je prepoznati kod djece određene darovitosti. Primjerice, prva se može spoznati glazbena darovitost (između 3. i 4. godine). Uočavanje djece koja imaju sposobnost divergentnog mišljenja, odnosno djece koja su sposobna proizvesti nove ideje i drugačija rješenja od uobičajenih te koja raspolažu bogatim vokabularom, itekako govori da postoje brojne prirodne predispozicije da ta djeca nastave razvijati svoje sposobnosti.

Darovitost je potencijal koji bez upornog i teškog rada te stimulirajuće i podržavajuće okoline može iščeznuti.

Roditelji su često najvažnija karika o kojoj ovisi hoće li se darovitost razviti ili izblijediti kod njihova djeteta. Zato je važno da potičete dijete da ustraje u području u kojem je uspješno. To neće uvijek biti lako — biti roditelj darovitog djeteta složena je, zahtjevna i naporna zadaća. Roditelji koji postavljaju razumne granice, razvijaju kod djece akademske vrijednosti kao što su: radoznalost, ulaganje truda, traženje izazovnih zadataka, učenje, pozitivno utječu na uspješnost svoje darovite djece. I ne zaboravite, da je vaše iznadprosječno darovito dijete ipak samo dijete i da mu treba puno nježnosti, zagrljaja i poljubaca.

Što ne biste trebali učiniti/reći?

U ovoj su dobi još uvijek prisutna određena nelogična razmišljanja koja nisu potpuno realna u stvarnom svijetu.

Najgore što možete napraviti jest dijete razuvjeravati u tom slučaju, jer su nelogična razmišljanja nužna za pokretanje asocijativnih regija u mozgu koji imaju važnu ulogu u razvoju kreativnosti. Polaskom u školu djeca već počinju gubititi sposobnost stvaranja nelogičnih i bajkovitih priča, što nakon nekog vremena postaje nepovratna sposobnost koju odrasli gotovo u potpunosti gube. Pustite djeci da koriste maštu i razvijaju imaginaciju, imaju pritom na umu da je to njihov način percipiranja i shvaćanja okoline u ovoj



dobi. Pokušajte što više čitati slikovnice, izmišljati priče i raspravljati o njihovim idejama. Možda ćete se iznenaditi kada vam jedan četverogodišnjak postavi pitanje: "Boli li kišu kad pada s neba?" ili "Kako nastaju pahulje?"

Kaj se "fakat" oni neće cijepiti? Pa ta korona onda nikad neće prestati!

— bila je reakcija troipolgodišnje djevojčice Dunje na radijsku vijest o osobama koje odbijaju cjepivo određenog proizvođača.

Njezini roditelji, Dora i Josip, priznaju nam da su os-tali itekako iznenađeni činjenicom da ona tijekom vožnje u automobilu uistinu sluša vijesti na radiju i donosi logične zaključke. S druge strane, primjetili su da Dunja voli izmišljati priče no u tim je trenucima potiču da im ispriča sve što je zamislila jer se i inače trude razvijati njezinu maštu svakodnevnim čitanjem slikovnica i knjiga prije spavanja.

Niti suprug niti ja nemamo profile na društvenim mrežama, a gledanje crtića i pjesmica putem YouTubea izbjegavamo maksimalno jer se jednostavno bojimo onoga što iza toga stoji

— govori nam mama Dora i dodaje da radije vrijeme provedu zajedno u šetnji, parku ili igranju društvenih igara kod kuće.

Što biste trebali učiniti/reći/potaknuti u ovoj fazi?

Pustite dijete da skače, trči, igra se i provodi vrijeme na svježem zraku, uz onoliko opreza koliko je potrebno da se ne ozlijedi. Pretjerana zaštita u ovom periodu, kao i preveliko izlaganje ekranima, dovodi do problema i zaostajanja u kasnom razvoju. Roditelji bi u ovoj dobi trebali provoditi što više vremena sa svojom djecom i odgovarati na njihova brojna pitanja osiguravajući im toplinu i podršku te stimulirajući njihovu potrebu za informacijama, iskustvima i shva-



ćanjem okoline. Iako vole strukturirano provođenje vremena, djeca najviše uživaju u slobodnom vremenu zabave i igre s roditeljima. Važnost vršnjaka postaje sve izraženija u ovoj dobi, no roditelji su i dalje glavni modeli socijalnog učenja čijim postupcima djeca pridaju najveću pažnju.

Koliko poticajno okruženje utječe na rast i razvoj djeteta potvrdio nam je i razgovor s djevojčicom Dunjom.

Zamolila nas je na početku da svakako u priručnik uvrstimo njezin recept za palačinke:

*prvo jaja, pa šećer, pa mlijeko, pa brašno, pa ulje
i na kraju malo ruma*

— ozbiljno nam je naglasila ova troipolgodišnjakinja.

Naime, na naše pitanje u čemu je ona sve dobra, odnosno koji su njezini talenti, ponosno je istaknula da odlično pravi palačinke, lijepo crta, dobro pleše balet te da je ona hrabtra, lijepa, pametna i vrijedna djevojčica. Jedino što joj, kako kaže, nikako nije jasno zašto se mama i tata ponekad ljute na nju. No to je previše ne opterećuje, najvažnije joj je da se može igrati sa svojim prijateljicama i roditeljima, a dečki, barem trenutno, baš i nisu dobrodošli.

Igra/radionica/film/pjesma za poticanje razvoja ili jačanja obiteljskih veza:

U ovoj dobi, djeca preferiraju igre uloga, odnosno igre za-mišljanja ili "kao da" igre. Poznati psiholozi ovakve su igre smatrali idealnim socijalnim kontekstom za poticanje ko-gnitivnog razvoja u ranom djetinjstvu. Četverogodišnjaci se vole pretvarati da su netko drugi — liječnici, policajci, roditelji, vile itd. Kreiranjem takvih imaginacija brže uče o ulogama određenih zanimanja (npr. tko su liječnici i zašto su važni), ali i shvaćaju pravila ponašanja određenih skupina u društvu (npr. policajac može napisati kaznu ako voziš prebrzo ili ne staneš na pješačkom prijelazu). Pritom djeca uče slijediti i svoje unutrašnje maštovite zamisli, ali i druš-tvena pravila.



Za daljnje istraživanje ovog područja predlažemo:

- Brannon, E. M., Roussel, L. W., Meck, W. H. i Woldorff, M. (2004). Timing in the baby brain. *Cognitive Brain Research* 21(2), 227–233.
- Čudina – Obradović, M. (1991). *Nadarenost – razumi-jevanje, prepoznavanje, razvijanje*. Zagreb: Školska knjiga.





**DAJ PET
ZA
CIJELI
SVIJET!**



5. Daj pet za cijeli svijet! (5 godina)



Tjelesni razvoj u ovoj dobi značajno je sporiji nego u prethodnim godinama, no zato se velike promjene počinju uočavati na emocionalnoj i kognitivnoj dimenziji.

Petogodišnjaci sve bolje razumiju vlastite i tuđe osjećaje, a poboljšava se i njihova sposobnost izražavanja emocija. Do dobi od pet godina mogu točno procijeniti uzroke mnogih osnovnih emocija (npr. "Tužan sam jer mi nedostaje mama"), ali i dalje više pozornosti pridaju vanjskim čimbenicima nego unutarnjim pri objašnjavanju emocija.

Razvijanjem pojma o sebi u ovoj dobi, petogodišnjaci postaju svjesniji i emocionalnih dimenzija višeg reda — emocija samosvjesnosti, poput stida, neugode, zavisti, ponosa i krivnje. Međutim, roditelji trebaju biti svjesni da dijete još uvijek ima ograničeno shvaćanje mentalnog života, no imaju dobru podlogu za razvoj drugih emocionalnih sposobnosti kao što je empatija — mogućnosti uživljavanja u emocije drugih i davanje odgovarajućih povratnih informacija. Petogodišnjaci čiji su roditelji ohrabrujući i topli te pokazuju brigu i osjetljivost za njih, reagirat će na brižan način i na uzinemirenost drugih ljudi, a taj odnos ostaje takav i u adolescenciji i u odrasloj dobi. Suprotno od toga, petogodišnjaci čiji roditelji imaju ljutiti i kažnjavajući stil odgoja prekidaju empatiju i simpatiju koja nastaje u ovoj dobi zbog čega kod takve djece postoji velika vjerojatnost

da će usvojiti takav oblik ponašanje za sve naredne životne situacije. Petogodišnjaci postaju svjesniji važnosti prijateljstva te doživljavaju veliki napredak u druželjubivosti s vršnjacima.

Od pete godine života djeci postaje važno imati prijatelja, tada počinju shvaćati kako se prijateljstvo ne odnosi isključivo na trenutačne aktivnosti i partnerstvo u igri, pa počinju razvijati trajniju bliskost s odabranim vršnjacima. Obično su to prijateljstva djece koja su u njihovoj blizini i koja rade iste stvari (npr. vole se igrati na sličan način).

Petogodišnjaci definiraju prijatelje kao djecu koja se prema njima lijepo ponašaju i čine za njih lijepe stvari, poput dijeljenja čokolade, bombona, dijeljenja svojih igračaka i sl. U ovoj fazi djeca pretjerano ne razmišljaju kako oni pridonose prijateljstvu, ali su im prijateljki važni.

Odnos prema vršnjacima i razvoj prvih prijateljstava trebao bi biti iznimno važan za roditelje. Iz tog odnosa vi kao roditelj možete saznati što to zanima vaše dijete, čemu se ono veseli, koje stavove i vrijednosti ima, kako se nosi sa sukobima, ali i koje područje života ga posebno zanima. Svako je dijete rođeno s drukčijim karakternim osobinama što podrazumijeva i različite načine sklapanja prijateljstava. Bez obzira na sposobnost sklapanja prijateljstava, roditelji igraju veliku ulogu u društvenom životu djeteta i izgradnji prijateljstva. Zato biste trebali poticati dijete da stječe prijateljstva – organizirajte druženja kod kuće, u parkovima, igraonicama i sl. i pritom poštujte djetetove potrebe.

Razgovarajte s djetetom o prijateljstvu i o tome što dijete želi od druženja s određenim prijateljem: Što ti se sviđa kod tvog prijatelja? Zašto se s njim voliš družiti? Zašto je on poseban za tebe? Time ćete potaknuti da dijete razmišlja o svojim odnosima s drugim ljudima te koje potrebe tim odnosima zadovoljava. Ne očajavajte ako vaše dijete odbija druženje s drugom djecom.



Neka djeca jednostavno nemaju potrebu socijalizacije s drugom djecom i uživaju u aktivnostima koje zahtijevaju mir i individualnost. Ako je vaše dijete iznimno tiho i voli mirnije igre, pružite mu mogućnost takvog igranja. Čak i ako je jako sramežljivo, nemojte ga prisiljavati na druženja koja ono ne želi već nastojte naučiti svoje dijete socijalnim vještinama i osigurajte mu dovoljno vremena za socijalizaciju.

Istraživanje:

Dugogodišnja ispitivanja stotina djece odrasle u siromaštву, u nasilnim obiteljima ili s roditeljima s teškim duševnim oboljenjima, pokazuju da oni koji su otporni čak i u najtežim situacijama najčešće imaju ključne emocionalne sposobnosti. Među njima su i društvenost koja osvaja, a koja k njima privlači druge ljude, samopouzdanje, optimistična ustrajnost unatoč neuspjesima i frustracijama, sposobnost brzog oporavka od onoga što uzrujava i — vedra narav.

Jeste li znali?

Istraživanja su pokazala da prosječni roditelj provede dnevno u prosjeku 14,5 minuta komunicirajući s djetetom, a od toga 12,5 minuta potroši na kritiziranje. U slučaju bilo kakvog uskraćivanja ljubavi, npr. kada roditelj odbije razgovarati s djetetom ili mu izjavi da ga zaista ne voli, dijete doživljava visoku razinu samookrivljavanja nakon svojega lošeg postupka te, umjesto da se fokusiraju na ispravljanje ponašanja, postaju usmjerena na to da nisu dobra i da ih nitko ne voli. Roditelji trebaju biti svjesni da konstruktivna kritika mora biti usmjerena na ponašanje, a ne na ličnost djeteta. To bi značilo da, kada dijete napravi nešto loše, ne smijemo reći "Ti si loš" nego "Znam da si dobar, ali ovo što si učinio je bilo loše zato što...". Ponudite objašnjenje i usmjerite se na ponašanje kako biste ga mogli ispraviti.





Što ne biste trebali učiniti/reći?

Izbjegavanje razgovora o emocijama, koliko god smatrali da on nije potreban ili da ga dijete ne razumije, izuzetno pridonosi dječjem razvoju empatije, altruizma i prosocijalnog ponašanja. Dosadašnja su istraživanja pokazala da majke izražavaju više detalja pri govorenju o emocionalnim iskustvima nego što to čine očevi te da roditelji toleriraju izraze ljutnje više kod dječaka nego djevojčica, dok tugu i strah ne prihvataju kao poželjne kod dječaka koliko kod djevojčica. U ovoj dobi bilo bi dobro započeti svakodnevnu edukaciju o emocionalnoj inteligenciji prilagođenu jednom petogodišnjaku kroz slikovnice i priče, primjećujući kako određeni likovi zbog određenih ponašanja postaju sretniji ili tužniji, bivaju kažnjeni ili nagrađeni. Postajući svjesniji nedostatka vlastita znanja o emocionalnoj inteligenciji, majke i očevi imaju priliku uvjek iznova učiti kako bi svojoj djeci prenijeli kvalitetno znanje o važnosti prepoznavanja, imenovanja i izražavanja emocija.

Poludim kad muž malom kaže "aj, nemoj plakat k'o neki papak" jer ne želim da misli kako mora skrivati svoju tugu ili ljutnju samo zato što je muško, a još samo luđa kad mu istu takvu poruku šalju baba i dida koji su gotovo svaki dan s nama

— povjerila nam je mama jednog petogodišnjaka i dvogodišnjakinje koja se trudi u odgoju jednako pristupiti i sinu i kćeri. Kaže da je to bitka sa suprugom u kojoj ne želi odustati, ali joj nije lako jer živi u maloj sredini u kojoj je gotovo neprihvatljivo da muškarac u obitelji pokazuje svoje emocije.

Boji se da će bez obzira na njezinu upornost djeca prihvati vrijednosti koje nameće njihova okolina.

Što biste trebali učiniti/reći/potaknuti u ovoj fazi?

Cijenite proces, a ne konačni produkt, usmjerenost na cilj.

Pazite da djecu ne naučite na bespomoćnost, što je temelj pesimizma, a u odrasloj dobi možda i pojave depresije.

Naučena bespomoćnost ima za posljedicu prestanak truda ili potpuno odustajanje te vjerovanje pojedinca da se situacije ne mogu promijeniti, kako u jednoj domeni, tako i u svim ostalima na koje generaliziraju vlastiti neuspjeh.

Hvalite sitne napretke, a ne samo krajnji rezultat jer će dijete konstantno imati potrebu dokazivati se i raditi nešto zbog čega će se osjećati dobro i zbog čega će misliti da ga roditelj više voli, a to neće biti osjećaj koji dolazi iz njegovog unutarnjeg temelja vlastite vrijednosti, koja je temelj samopoštovanju.



Snježana je ravnateljica dječjeg vrtića u kojem se posljednje tri godine provodi projekt "Dječji vrtić za skladniji obiteljski život i kvalitetniji razvoj djeteta". Jedan je od ciljeva projekta omogućiti svakom djetetu razvoj socio-emocionalnih vještina od najranije dobi, a to pokušavaju postići holističkim pristupom:
zagovaramo ideju promatranja djeteta kao cjelovitog bića za čiji je razvoj potrebno stvoriti pravilne uvjete što uz ponudu različitih programa za djecu uključuje i kontinuiran rad s njihovim roditeljima – objasnila nam je Snježana koja ima 30 godina ravnateljstva u području predškolskog odgoja i obrazovanja. Naglašava da je potreba za podrškom roditeljima u odgoju djece sve izraženija i da je neizbjegna ukoliko želimo unaprijediti mentalno zdravlje svakog pojedinog djeteta, ali i našeg društva u cjelini.



Za daljnje istraživanje ovog područja predlažemo:

- Goleman, D. (2005). *Emocionalna inteligencija: Zašto je važnija od kvocijenta inteligencije?* Zagreb: Mozaik knjiga.
- Rijavec, M., Miljković, D. i Brdar, I. (2008). *Pozitivna psihologija*. Zagreb: IEP-D2.
- Vasta, R., Haith, M. M. i Miller, S. M. (1998). *Dječja psihologija*. Jastrebarsko: Naklada Slap.



**GODINA
ŠESTA,
ŠKOLI
TREBA
MJESTA!**



6. Godina šesta, školi treba mjesta! (6 godina)



Osim što se tijelo izdužuje i što prvi stalni zubi zauzimaju svoja mjesta, šestogodišnjaci postaju spretniji u sve zah-tjevnijim motoričkim sposobnostima. Postaju vještiji u pre-skakivanju, hvatanju i bacanju lopte, a već mogu učiti i vezi-vanje cipela, crtanje složenijih crteža i pisanje svojega imena. Što se tiče kognitivne dimenzije, poboljšavaju se razliko-vanje mašte i stvarnosti, sve su uspješniji u usmjeravanju pažnje i pamćenju, a jednostavnije matematičke operacije zbrajanja i oduzimanja ne predstavljaju problem.

Vokabular se i dalje širi, a dijete koristi brojne složene gramatičke oblike. Razvoj u emocionalnom području nastavlja svoj tijek koji se pokrenuo (ili se barem trebao pokrenuti) još u prethodnim godinama života.

Ovdje započinje stadij "kognitivne empatije" — sposobnost da dijete razumije kako se osjeća druga osoba te da se ponaša u skladu s time. Sposobnost da dijete prepozna kad mu je prijatelj tužan i kad bi mu trebao pružiti utjehu ili ga ostaviti na miru, važna je sposobnost u moralnom razvoju djeteta i temelj društvenih vještina. Moralni razvoj djeteta odnosi se na promjene u djetetovu načinu razmiš-ljanja, osjećanja i djelovanja u smislu dobrog i lošeg odno-šenja prema drugim ljudima. Može se reći da je cilj moral-nog razvoja stvoriti sposobnosti i voljnost djeteta da pre-



pozna moralna načela i pravila društva u kojem živi i ponaša se u skladu s njima čak i onda kada za to nema vanjskih pritisaka (kazna ili nagrada). Za moralni razvoj djeteta potrebno je osigurati određene uvjete tj. ozračje koje bi dijete poticalo na usvajanje moralnih vrijednosti.

Najveću ulogu u tome imaju roditelji. Oni su ti koji su djeci uvijek najveći autoritet u većini slučajeva i oni koje djeca uvijek oponašaju u određenim situacijama koje su već vidiđeli ili doživjeli. Da biste odgojili odgovornu djecu s razvijenom moralnom sviješću, i sami trebate imati razvijete takve sposobnosti. Stvorite pozitivno okruženje za dijete, njegujte pravednost, međusobno poštivanje te pomozite svom djetetu razumjeti kada netko osuđuje, objasnite zašto je nešto dobro, a zašto nije. Razvijajte i potičite uživljavanje u tuđu situaciju (igrajte se kazališta, odijevajte se u razne likove da bi djeca naučila uživjeti se u tuđu ulogu, postavljajte djeci pitanja o moralnim dilemama, npr. kako bi ti postupio u nekoj situaciji i sl.).

Najjednostavniji i najučinkovitiji način kako svoje dijete naučiti empatiji jest taj da ih naučite iskazivati male znakove pažnje prema drugima — daruje nekom svoj crtež, otpjeva pjesmicu nekome tko je tužan ili bolestan, daruje svoje igračke ili podijeli svoje slatkiše. Primjerice, možete s djetetom zajedno planirati i činiti dobra djela za druge te zapisivati u knjigu svako dobro djelo koje učini netko iz obitelji. To naravno mogu biti mali znaci pažnje, primjerice pridržati nekom vrata, prepustiti stolicu starijoj osobi, darovati nekome osmijeh. Važno je da se dobro djelo istakne jer će time ljubaznost postati navika, a vaše će dijete činiti sve više i više dobrih djela.

Istraživanja su pokazala kako djeca koja imaju razvijenu empatiju imaju više razumijevanja za druge, bolje se slažu s drugom djecom, rado dijele svoje stvari, sklona su pomažati i surađivati odnosno činiti dobra djela, društvenija su

te se bolje prilagođavaju novim životnim okolnostima. Djeca koja imaju razvijenu empatiju uviđaju da drugi mogu imati mišljenja i emocije koji su različiti od njihovih te su tolerantnija prema tome.



Jeste li znali?



Kod održavanja discipline i poslušnosti kod djece, poznata je tehnika uzimanja predaha koja podrazumijeva uklanjanje djeteta iz trenutne okoline dok ne bude spremno ponašati se kako treba. Primjerice, možete ga poslati u sobu da se "ohladi" kada postane agresivno prema braći i sestrama, ali mu jasno naznačiti što taj odlazak u sobu znači. Ova je tehnika korisna kada dijete već gubi kontrolu, a obično je potrebno tek nekoliko minuta da bi došlo do promjene ponašanja. Pritom i roditelj ima priliku "ohladiti se" od ljutnje koja je zasigurno uzela maha, a koja mu nimalo ne olakšava komunikaciju sa šestogodišnjakom.

Ova strategija ne preporuča se kod djece koja u svojoj prošlosti imaju traumatično iskustvo odvajanja od roditelja /bližnjih (npr. udomljena ili posvojena djeca) jer to mogu povezati s opetovanim odbacivanjem u novoj obitelji. Drugi je pristup u ovakvim situacijama ukidanje povlastica, kada uskraćujete djetetu aktivnost u kojoj inače uživa (npr. igranje vani, gledanje omiljenog crtića) kako bi shvatilo roditeljski autoritet i dosljednost u pravilima.

Jeste li znali?

Djeca s razvijenom empatijom postaju manje agresivna i svoju energiju usmjeravaju na pomaganje i davanje. Djeca sposobna za empatiju omiljena su u društvu te lakše razvijaju svoje vršnjačke odnose. U isto vrijeme uspješnija su u školi, a kasnije i u radnim obavezama. Djeca koja u ranoj dobi razviju empatiju (okosnica moralnog razvoja), kad odrastu, lakše ostvaruju bliskost sa svojim bračnim partnerom, prijateljima, kolegama i svojom djecom.





Što ne biste trebali učiniti/reći?

Zbog propagande da se svi moraju osjećati dobro i uživati u visokom samopoštovanju i samozadovoljstvu, ljudi su počeli izbjegavati disforiju — osjećaje ljutnje, tuge i tjeskobe kao nešto što izravno vodi u depresiju. Međutim, ove su emocije toliko snažne da imaju svoju pravu svrhu, a to je da nas napune potrebnom energijom za djelovanje i mijenjanje sebe i svijeta. U tome je problem i današnjih roditelja koji očajnički žele svoju djecu zaštititi od ovakvih i sličnih negativnih emocija misleći kako će im time osigurati sretan i bezbrižan život. Negativne emocije ne trebamo doživljavati na dnevnoj bazi, no one nas ponekad mogu razviti do te mjere da neke životne probleme rješavamo vrlo jednostavno. Nošenje s negativnim emocijama također je važno kao i doživljavanje pozitivnih emocija.

Ako roditelji svoju djecu previše štite od negativnih emocija, znači da takva djeca nikad neće razviti potreban repertoar misli i akcija koje će ih obraniti kada se jednom nađu u negativnom raspoloženju i osjete bespomoćnost. Tjeskoba upozorava na opasnost, tuga govori da prijeti gubitak, a ljutnja nas uzbuni kad netko napadne naš teritorij. Negativni osjećaji djeluju kao alarmi koji signaliziraju opasnost te nas pokreću da se obranimo.

Lovro je šestogodišnjak koji obožava druženje s prijateljem Nikom, autiče, nogomet i igranje *Playstationa* s tatom, ali u razgovoru nam je otkrio i da se često brine:

Što ako bude još jedan potres, zašto nekima "curi plin", zbog čega je ona djevojčica umrla

— sve su to pitanja koja ga muče, situacije kojih se boji, a ne zna zašto. Lovrina mama priznaje nam da je u prevelikoj želji da ga zaštiti od tužnih i negativnih informacija sve svoje strahove prenijela na njega.

Stalno upozoravam svoju obitelj i prijatelje da pred njim ne spominju ikakve tragedije ili loše vijesti, zabranila sam im riječ "potres" posljednjih godinu dana i sve više shvaćam da to nema smisla.



Ne mogu ga od toga izolirati jer očito time samo pojačavam njegov osjećaj straha ili tuge.

Što biste trebali učiniti/reći/potaknuti u ovoj fazi?

Priprema za školu izuzetno je zahtjevan emocionalni period, kako za roditelje (posebno majke), tako i za dijete.



Mnogi roditelji ne mogu odmah prihvati da njihovo dijete odrasta i da polaskom u školu dolazi do razvoja nove dimenzije samostalnosti kod nedavno bespomoćnog bića koje je potpuno ovisilo o odrasloj osobi. Puštanje u svijet postaje i prihvaćanje da vršnjaci poprimaju primarnu ulogu u djetetovu životu, može biti teško, ali je normalan dio tranzicije u školsko razdoblje. Pokušajte organizirati vrijeme u tjednu koje će biti rezervirano samo za zajedničku obiteljsku aktivnost, bilo da je to kuhanje omiljenog jela ili piknik u prirodi. Djeca izuzetno cijene vrijeme s roditeljima koje se ne temelji isključivo na razgovoru o školi, obvezama i brigama. Jedan dan u tjednu, što je zbog roditeljskih i poslovnih obveza najčešće vikend, trebao bi biti potpuno rezerviran za vas, roditelje i djecu, ali i za zabavne aktivnosti, pozitivne teme i stvaranje uspomena.

To je ono što će polaskom u školu biti sve teže izvedivo, ali će pridržavanjem planova i dobrom organizacijom vremena biti ipak moguće.

Iako mu to nije bilo nimalo lako izgovoriti, tata

Branimir rekao nam je sljedeće:

Moja je kći nesretna. Kada je pitam što je veseli, ona odgovori ništa. Kada je pitam što bi htjela raditi ona opet odgovori ništa. Tiha je i bezvoljna i to traje već nekoliko godina.



Njegova kći srednje je od troje djece, svi su rođeni u razmaku od niti godinu dana i Branimir se često pita je li to uzrok stanja njegove sada desetogodišnje djevojčice.

Svako dijete još je uvijek bilo beba kada bi stigla prinova, možda njoj nismo uspjeli pružiti dovoljno pažnje i vremena, “pojela” nas je svakodnevica s troje male djece.

Branimir i njegova supruga odlučili su potražiti stručnu pomoć za svoje dijete jer su shvatili da bezvoljnost nije dio karaktera njihove djevojčice već postoji neki problem. Školska psihologinja Orjana potvrdila nam je da se često susreću s djecom koja su ranije doživjela emotivne traume, a da roditelji nisu bili uopće ni svjesni toga jer nije bilo “pravih problema”.

Igra/radionica/film/pjesma za poticanje razvoja ili jačanja obiteljskih veza:

Kada se dogodi situacija u kojoj dijete obuzmu negativne emocije, potrebno je krenuti na vrijeme s vježbanjem kvalitetnih strategija emocionalne regulacije. Jedna od najjednostavnijih tehnika u ovom je području vježba Semafor koju možete i zajednički izraditi s djetetom kako bi mu bilo lakše uočiti na kojem se svjetlu trenutno nalazi i koji su kraci potrebni prije poduzimanja bilo kakve akcije.



Vježba Semafor

Crveno svjetlo

1. Stani, smiri se i razmisli prije nego što nešto poduzmeš.

Žuto svjetlo

2. Iznesi problem i osjećaje.
3. Postavi pozitivan cilj.
4. Smisli puno rješenja.
5. Unaprijed razmisli o posljedicama.

Zeleno svjetlo

6. Kreni i iskušaj najbolji plan.

Za daljnje istraživanje ovog područja predlažemo:

- Shapiro, L. E. (2019). *Kako razviti emocionalnu inteligenciju djeteta*. Zagreb: Mozaik knjiga.





PRVAŠIĆI,

PRVAŠIĆI!!

7. Prvašići, prvašići! (7 godina)



Polazak u školu najvažniji je događaj i velika promjena u životu jednog sedmogodišnjaka. U ovoj dobi dolazi do velikog napretka u samoregulaciji emocija, a u odnosu na predškolsku djecu, školska djeca često koriste unutarnje strategije za nošenje s emocijama, a za to je zaslužna njihova poboljšana sposobnost razmišljanja o vlastitim osjećajima, kao i sposobnost zauzimanja perspektive, odnosno zamišljanja što bi drugi ljudi mogli misliti i osjećati.

Te promjene značajno utječu na samopouzdanje i samo-poštovanje jednog sedmogodišnjaka koji se susreće s potpuno novim svijetom unutar školske učionice.

Osim sve češće potrebe za uspoređivanjem s drugom djecom, sedmogodišnjaci stvaraju znanja o vlastitim sposobnostima kada ih uspoređuju sa sposobnostima svojih vršnjaka. Na kognitivnoj razini, mišljenje postaje logičnije, poboljšava se razumijevanje pravila te poštivanje autoriteta koji nisu otac i majka, već učitelji.

Nove uloge i obveze malog školarca tjeraju ga na nezavisnost i odgovornost, ali i svjesnost da zauzimanje vlastita stava uvelike ovisi o posljedicama prihvaćanja u društvu, zbog čega se sve češće javlja konformizam – priklanjanje stavovima, uvjerenjima ili reakcijama većine, što je usko povezano s podlijeganjem vršnjačkom pritisku, zahtjevima i očekivanjima drugih. Vršnjačke grupe potiču osjećaj pri-

padnosti i sigurnosti, a s obzirom na to da je temeljni ljudski motiv potreba za pripadanjem, javlja se strah od gubitka odnosa s tom grupom.

Prilagodba djeteta na školu ovisit će i o njegovim socijalnim kompetencijama, o sposobnosti da bude prihvaćen u okolini. Dijete koje se nauči nositi s frustracijama i negativnim osjećajima lakše će se prilagoditi i okolina će ga lakše prihvati.

Pretjerano zaštićivana djeca ili djeca koja teže podnose frustracije imat će više poteškoća u prilagodbi. Roditelj može pomoći djetetu u rješavanju konflikata s vršnjacima tako da razgovara s djetetom o njegovim poteškoćama, da ga uputi u razlikovanje prihvatljivog i neprihvatljivog ponašanja, da ga potiče na samostalno pronalaženje rješenja te da razvija prosocijalna ponašanja kod djeteta.

Ako je dijete češće uključeno u fizičke sukobe s vršnjacima, dobro ga je savjetovati kako da ne reagira na provokacije druge djece, da se brani tako da ne ozlijedi drugoga, da razvija empatiju prema drugoj djeci. Djeca su često agresivna jer se ne znaju nositi s visokim razinama bijesa.

Takvu je djecu potrebno naučiti da kontroliraju svoje agresivne porive. Djetetu savjetujte da kad osjeti potrebu za bijesom, tučnjavom, zamisli da je kornjača koja se povlači u svoj oklop. Ruke mora držati uz tijelo, stopala skupljena, a bradu prema prsimu. Tako treba stajati dok ne nabroji do deset, duboko dišući. Djeca opisanu igru tako i doživljavaju, a zapravo se radi o psihološkom triku. Držeći noge i ruke skupljene, nije im zgodno nikoga udariti. Brojeći do deset i duboko dišući, smanjuju potrebu za tučnjavom (smiruju organizam). Spuštajući bradu prema prsimu, dijete prekida kontakt pogledom sa svojim protivnikom i tako gubi volju da se potuče. Tehnike opuštanja i samomirivanja među najvažnijim su vještinama koje dijete može naučiti.



Osim što djeluju kao lijek u stresnim situacijama, primjenjivanjem tih tehnika djeci donosi i osjećaj opuštenosti, rasterećenja, pa i osnaženosti. Kada je dijete smireno lakše će se usmjeriti na školske obaveze i aktivnosti, poboljšat će mu se pažnja i koncentriranost te će razviti bolje odnose s vršnjacima i imati više samopouzdanja u sebe.

Stručnjaci ističu kako se agresivno ponašanje počinje manifestirati vrlo rano u životu djeteta i to prvo kao instrumentalna agresija s navršenih dvanaest mjeseci života (težnja za uzimanjem i otimanjem igračaka), dok se "zlona-mjerna agresija" javlja oko druge godine života.

U predškolskoj dobi najčešće se javljaju verbalna i neprijateljska agresija koja je prvenstveno usmjerenata na napad na drugu osobu. Također, istraživanja pokazuju da postoje spolne razlike u agresivnom ponašanju. Dječaci su uglavnom agresivniji od djevojčica, a u školskoj dobi te se razlike počinju najviše isticati i to na način da je muška agresija prema istom spolu izrazito fizička dok je prema suprotnom spolu slaba ili ne postoji. Agresija djevojčica uglavnom je verbalna (ismijavanje, tračanje, ruganje...) i u većini je slučajeva usmjerena na isti spol, na djevojčice.

Jeste li znali?

"Na Olimpijskim igrama održanim 1992. dvanaestogodišnji članovi kineske ekipe skakača u vodu u životu su ukupno izveli jednak broj probnih skokova kao i članovi američke momčadi koji su bili stariji od dvadeset godina — kineski skakači započeli su sa strogim treninzima u dobi od četiri godine. Jednako tako, najbolji violinisti dvadesetog stoljeća počeli su svirati negdje oko pete godine; međunarodni šahovski prvaci tom su se igrom počeli baviti u prosjeku sa sedam godina, dok su oni koji su se proslavili na državnoj razini počeli oko desete godine.





Rani početak omogućuje prednost koja se odražava na čitav život: vrhunski studenti violine na vrhunskoj glazbenoj akademiji u Berlinu, svi tek nešto stariji od dvadesete, u životu su ukupno vježbali oko deset tisuća sati, dok su studenti iz druge lige u prosjeku vježbali oko sedam tisuća petsto sati. Čini se da one koji su na samome vrhu neke takve aktivnosti od onih približno jednakih sposobnosti razdvaja stupanj do kojeg, započinjući rano u životu, mogu godinama i godinama ustrajavati u marljivu vježbanju. A ta ustrajnost ovisi o emocionalnim osobinama — elanu i upornosti unatoč teškoćama — više nego o bilo čemu drugomu.”

D. Goleman, *Emocionalna inteligencija*

Što ne biste trebali učiniti/reći?

Dijeljenje pohvala na temelju ocjena najčešća je pogreška s kojom roditelji krenu još od prvog razreda, odnosno od prvih ocjena na kraju drugog polugodišta s kojima mali prvašić dolazi doma kako bi pokazao svoju prvu “mjerljivu” vrijednost u velikom svijetu. U Pragminom savjetovalištu i radu s mladima, najčešći odgovor na pitanje “Za što vas roditelji najčešće hvale ili su vas hvalili?” upravo je: “za dobre ocjene u školi”. Djeca u tom trenutku počinju generalizirati vrijednost ocjene ne samo za određeni predmet nego na svoju cijelokupnu ličnost, što u prijevodu znači: “Ako dobijem 5, dobar sam i mama i tata me vole”. Kada se dogodi teži period u kojem dijete sve teže svladava gradivo, javlja se osjećaj manjka samopouzdanja, izbjegavanje razgovora s roditeljima i strah od neuspjeha.

Autor *Emocionalne inteligencije*, Daniel Goleman, jasno ističe: “Znati da je neka osoba najbolji učenik u svojoj generaciji znači znati samo da je ta osoba iznimno dobra u postizanju uspjeha koji se mjeri ocjenama”. Ta činjenica ne govori vam ništa o tome kako ona reagira na nestalnost života. Ljudi koji imaju razvijenu emocionalnu inteligenciju,

odnosno emocionalnu metasposobnost, upravljaju u svim područjima života, pa čak i nad golim intelektom.

Ljudi koji nad svojim emocionalnim životom ne mogu oствariti neku vrst nadzora vode unutarnje borbe, koje im onemogućuju da se valjano usredotoče na posao i nesmetano razmišljaju".



Idealna škola je škola u kojoj se osjećam sretno, igram se sa svojim prijateljima i imam dobru učiteljicu – bio je odgovor svih prvašića na pitanje kako bi oni opisali idealnu školu. Dakle, škola za prvašice nije isključivo mjesto gdje će dobivati petice, ali roditelji imaju potpuno drugačiju viziju i tu nastaje problem. Ovo su nam potvrdili učitelji iz različitih osnovnih škola diljem Hrvatske, a "takvih" roditelja boji se i Ana, mama djevojčice u spektru autizma koja ujesen kreće u prvi razred:

Naravno da me strah hoće li se Emi uopće svidjeti koncept škole, ali najviše me zabrinjavaju roditelji koji bi ju mogli kriviti za neuspjeh njihove djece jer će Ema sigurno trebati posebnu pažnju učiteljice i ponekad ometati nastavu. Djece se ne bojim jer su djeca otvorena, ali roditelji koji su "nabrijani" na uspjeh predstavljaju mi noćnu moru.

Što biste trebali učiniti/reći/potaknuti u ovoj fazi?

Polaskom u školu, sedmogodišnjaci se suočavaju sa sve više zadataka, izazova i informacija koje im ponekad izgledaju nesavladivo. Roditeljska pomoć ovdje je poželjna, ali točno u određenoj mjeri, da se ne bi dogodilo da roditelji djeci čitaju lektire, pišu domaće zadaće i spremaju školske torbe. Kada se dijete nađe pred nekim novim zadatkom, ovaj mu se nerijetko čini strašno teškim. Kad god je moguće, razlomite zadatak na male, ostvarive korake kako biste mu pomogli da postupno savlada izazov. Što god je više mo-



guće, dajte djetetu izbor. Čim je dijete bilo dovoljno staro da može izraziti "da" ili "ne", već tada ste mogli ugraditi izbor u sve što možete. Pustite dijete da kroz svoju igru istražuje svijet oko sebe, da se ta kreativna igra nastavlja i ulaskom u školski svijet te da ostaje postojana kao osobina zaigranosti koja ih može sačuvati u težim periodima života. Radite na djetetovoj socijalizaciji i pažnji na način da odgovarate na njegove potrebe. Također, kada hvalite svoje dijete, to mora biti uvjetovano njegovim uspjehom, a ne vašom željom da se ono dobro osjeća. Stupnjujte svoje pohvale u skladu s djetetovim postignućem. Atmosfera puna topline i oduševljenja, jasni znakovi sigurnosti, bezuvjetna ljubav ali uvjetovane pohvale i puno dobrih događaja, sve to pridonosi pozitivnom razvoju vašeg djeteta.

Online škola dodatno je doprinijela "intervenciji" roditelja u školski uspjeh njihove djece jer su morali preuzeti ulogu učitelja i učiteljica.

Prvašići nisu uspjeli uopće osjetiti što je škola i steki neke radne navike jer ih je prvo zatekao štrajk pa nedugo nakon toga i lockdown zbog čega je veliki teret zbilja pao na roditelje

— svjesna je učiteljica Ljiljana, ali dodaje da su pojedini roditelji tu situaciju i iskoristivali.

Roditelji ne smiju biti učenici i moraju shvatiti da dijete treba nagraditi za trud koji ulaže, a ne za konačnu ocjenu.

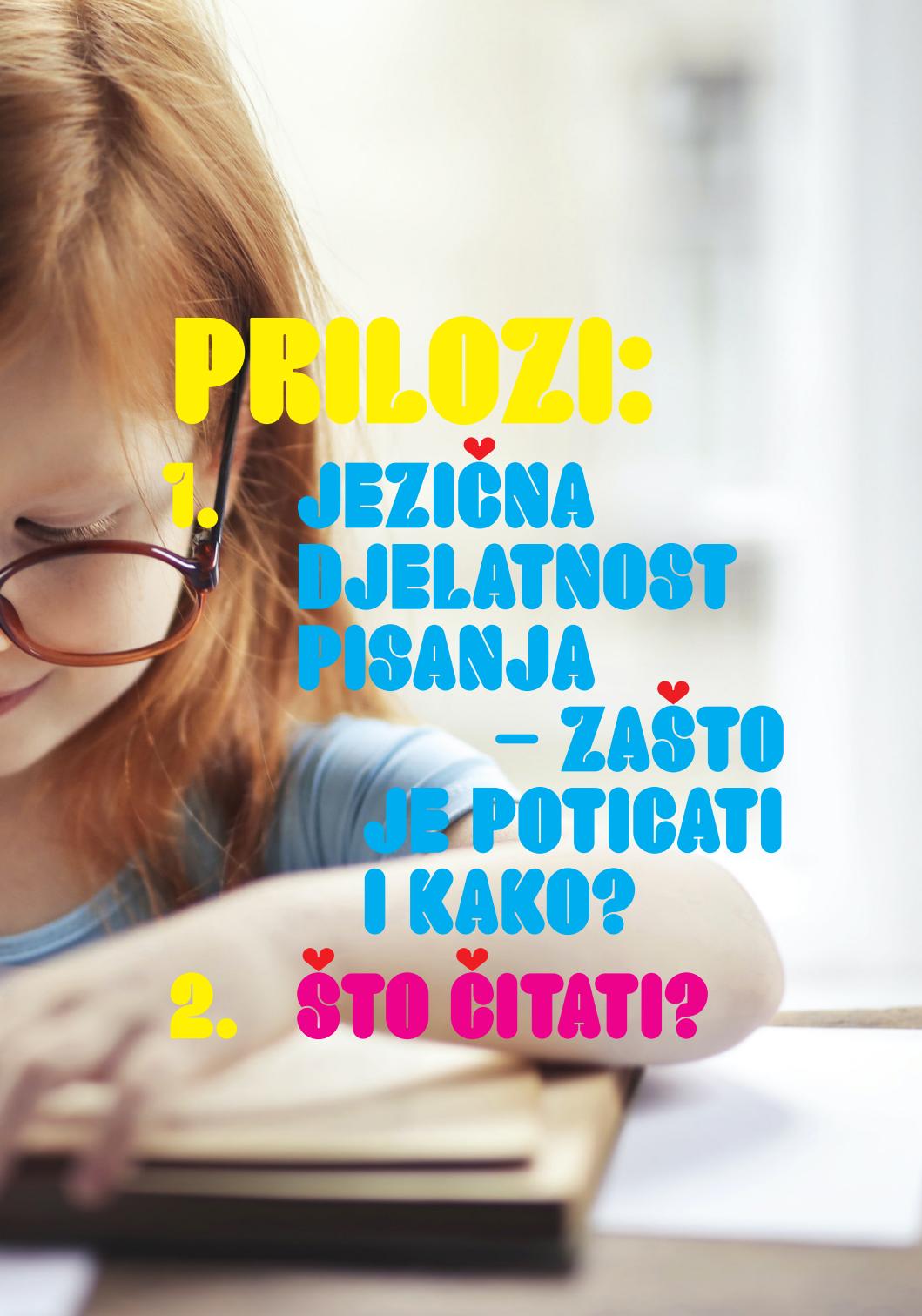
U životu će ih dočekati brojne situacije u kojima će njihov uspjeh ovisi o tome koliko su motivirani i spremni dati svoj maksimum, a ukoliko to izostane petica iz osnovne škole im tada neće puno značiti.

Za daljnje istraživanje ovog područja predlažemo:

- Brajša-Žganec, A. (2003). *Dijete i obitelj: emocionalni i socijalni razvoj*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Vasta, R., Haith, M.M. i Miller, S.M. (1998). *Dječja psihologija*. Jastrebarsko: Naklada Slap.





A close-up photograph of a young girl with long, light brown hair and brown eyes. She is wearing round, dark brown glasses and a light blue t-shirt. She is looking down at a large, open book that she is holding with both hands. The book has a light beige cover. The background is a plain, light-colored wall.

PRILOZI:

1. JEZIČNA
DJELATNOST
PISANJA
– ZAŠTO
JE POTICATI
I KAKO?
2. ŠTO ČITATI?

8. 1. prilog

Jezična djelatnost pisanja — zašto je poticati i kako?

Od četiri jezične djelatnosti: slušanje, govorenje, čitanje i pisanje, pisanje je najsloženije jer zahtijeva visok stupanj jezičnog znanja, uključuje i jezičnu recepciju i jezičnu produkciju. Kompleksnost ove djelatnosti očituje se i u tome što su osim fizičkih procesa (motorika, slušanje, gledanje) tu uključeni i kognitivni procesi, pri čemu se aktiviraju različite regije u mozgu, koje se moraju koordinirati i povezati da bi došlo do pisane jezične djelatnosti (pogotovo kad se radi o prijenosu iz slušanja u pisanje).

Slušanje i govorenje odvijaju se spontano (ukoliko ne postoje medicinski razlozi koji to onemogućavaju), dok se pisanje (i čitanje) moraju učiti.

Da bismo mogli pisati, moramo poznavati slovni sustav i usvojiti gramatička i pravopisna pravila.

U kasnijim stadijima poučavanja i učenja pisanja učimo o posebnim obilježjima tekstnih vrsta i njihove uporabe u svakodnevnom životu.

Zašto je bitno govoriti o tome, pogotovo roditeljima ili zainteresiranoj rodbini djece i učenika, ako djeca uče pisati u školi. Zašto je bitno motivirati djecu za pisanje i kako?



Prije svega zato što nije jednostavno naučiti dobro pisati tj. izražavati se u pisanom obliku i zato što je to dugotrajan proces. Važno se potruditi oko djeteta i pomoći mu u svladavanju te jezične djelatnosti jer je to vještina koja nam kroz život treba u raznim situacijama i koja o nama govori koliko smo "pismeni" (tj. da budemo, kako to definira rječnik hrvatskoga jezika, ne samo umješni u čitanju i pisanju, nego i u vještini sadržajnog i potkrijepljenog pravilnog pisanja i govorenja).

Postoje mnoge nedoumice oko toga zašto i kako poučavati i razvijati pisanje.

- Prva može biti da mi roditelji/bliske osobe u dječjem okuženju nismo dovoljno educirani da se time bavimo, tj. vrtići i škole institucije su koje se time bave i trebaju baviti.
- Druga je da pisanje i strukturirano izražavanje u pisanom obliku možda i nije toliko važno kao usmene (govorne) kompetencije kojima se danas treba davati sve više važnosti, pogotovo retoričkim vještinama, ispravnom argumentiranju, nastupima pred javnošću (bez straha i uz ispravne komunikacijske kompetencije).
- Treća je dvojba bez sumnje razvoj digitalne tehnologije, utjecaja (negativnog) i televizije i računalnih igara na ljudsku interakciju. Djeca su izložena u svakodnevnom životu brojnim vizualnim, šarenim poticajima u kojima pisanje postaje suvišno, naporno i traži se sve veća ekonomičnost (sažimanje iskaza), uporabi znakova, simbola, emotikona, sve veći broj angлизama, svjesno kršenje gramatičkih i pravopisnih normi i sl.

Istraživanja provedena u školama u Hrvatskoj pokazuju da postoje razlike između uspješnih i neuspješnih učenika koje se temelje upravo na količini čitanja i pisanja, procesiranjem informacija iz pročitana teksta, te rabljenjem strategija planiranja i organiziranja u procesu pisanja. (Alardović Slovaček, 2017).

Škole i nastavnici ne mogu sami, bez podrške roditelja i bliskih osoba, u potpunosti ostvariti sve ciljeve jezične djelatnosti pisanja kod djece. To se prije svega misli ne samo na mogućnost jezičnog djelovanja, nego i pragmatične prednosti pisanja: razmjene informacija, iskustava, misli, objašnjavanje činjenica, izoštravanje percepcije, osjeta, jačanje koncentracije i mnoge druge.

Uključivanjem roditelja u obrazovni proces postižu se bolji rezultati pogotovo u kompetencijama čitanja i pisanja. Roditelji trebaju koristiti i stvarati razne (poticajne) situacije kojima će pomoći djeci u razvoju ove jezične djelatnosti.

Ne trebaju svi postati pisci, nego pisanje treba djeci predstavljati zabavu.

Nekoliko prijedloga kako kod djece od malih nogu poticati ovu jezičnu djelatnost na predškolskoj razini:

- Djeca će pokazivati zanimanje i inicijativu za učenje slova i riječi i u tome ih treba poticati, ali nikako prisiljavati. Prijе svega treba poticati djecu na crtanje, igru plastelinom koja jača prste i vježba finu motoriku. U tu svrhu može poslužiti i izrezivanje raznih oblika i sličica.
- Učiti pravilno držati olovku – postoje brojne zabavne vježbe za finu motoriku kojima se djeca pripremaju za pisanje: crtanje crijevova na krovu, crtanje oblaka, crtanje valova ispod broda, crtanje srca, crtanje raznih oblika i njihovo pravilno pozicioniranje na papiru, povezivanje točaka čime nastaju oblici poput trokuta, kvadrata, kruga i drugi geometrijski oblici. Nije potrebno kupovati skupe bojanke i vježbenice, moguće je ovakve radne listove izraditi i u kućnoj radinosti (ideja ima mnogo na internetu, a i gotovih vježbi koje se mogu kopirati).
- Ne zaboraviti čitati djeci priče, a u kasnijoj dobi i čitati s djecom. Isto tako je važno i zajedničko pjevanje i razne jezične brojalice.

- Igranje uloga/situacija u kojima će se koristiti papir i olovka i dijete u svojoj zamišljenoj ulozi praviti da piše nešto po papiru ili da čita, npr. igrati se odlaska u dućan i sastavljanja popisa za kupnju ili se igrati poštanskog ureda u kojem će se poslati pismo (koje treba prvo “napisati”, spremiti u omotnicu, napisati adresu itd.). Manja djeca vole takve igre i preuzimanja uloga, a ovakvom se igrom posvještuje komunikativno-pragmatična uloga pisanja.
- Poticati djecu da prepričavaju događaje. Djeca u dobi od 4 do 8 godina već to mogu, ali im je potrebna pomoć u strukturiranju takvih “usmenih tekstova”. Oni su dobra vježba za kasnije sastavljanje pisanih tekstova. Djeca koja mogu strukturirati svoje misli u komunikativne svrhe, tj. odabrati ih, odrediti njihov redoslijed, međusobno ih povezati i prepričati drugima, mogu kasnije to isto napraviti i u pisanim obliku.

Veća djeca predškolske dobi:

- Napraviti plakat u sobi na kojem se pišu slova, uz svako slovo izrezivati riječi ili slike koje počinju tim slovom.
- Poticati djecu da crtaju te riječi, prepisuju ih, lijepe sličice uz ta slova.
- Obrnuta vježba: lijepiti sličice (npr. životinja), a uz njih pisati njihove nazive.
- Izraditi s djetetom kutijicu u koju stavlja svoje najdraže riječi (nalijepljene na kartončić).
- Napisati imena roditelja, braće, sestara, bliskih osoba, prijatelja, nakon toga zaokružiti prvo slovo svakog imena i ta slova napisati još jednom. Napisati sva imena koja počinju istim slovom jedno ispod drugog. Različita početna slova pisati drugom bojom.
- Poticati dijete da bliskim rođacima piše kratke riječi, različite poruke.

8. 2. prilog Što čitati?

U moru suvremene literature o odgoju djece, lako se "utopiti" — osobito ako pretražujemo i internet. Naslova je pregršt, a svaki autor u trenutku stvaranja djela ima na umu i svoju specifičnu publiku, pa su tako određena djela primjerenija znanstvenoj i stručnoj javnosti, a druga pisana stilom koji je prikladniji široj publici, posebno roditeljima. Neke publikacije pisane su s određenim "receptima" — uputama kako biti dobar roditelj, otac ili majka, a dani "recepti" djeluju previše apstraktni ili neprirodni. Kako bismo olakšali potragu predlažemo štiva za koja smatramo da mogu biti korisna svim roditeljima, bilo da se radi o onima koji tek iščekuju prvo dijete ili su već blizu toga da postanu bake i djedovi.

Naklada OceanMore (Oceanmore.hr) jedan je od domaćih izdavača koji se posvetio prevođenju i tiskanju knjiga koje se bave odgojem, i to od uglednih stranih stručnjaka. Na stranici nakladnika možete pronaći djela Hedvig Montgomery, norveške psihologinje i obiteljske terapeutkinje, ali i neprežaljena vladara pedagoško-psihološke publicistike Jespera Juula. Od navedenih autora svakako bismo preporučili *Kako biti vođa vučjeg čopora* (Juul, 2018) te *Doba vrtića* (2020). Juulova posljednja izdana knjiga govori o promjenama u pristupu odgoju te o dominaciji popus-



tljiva odgoja koji djeci donosi više psihološke štete nego koristi. Juul progovara o važnosti vodstva u obitelji te razvijanja osjećaja roditeljske kompetencije kako bi se djetetu usadio zdravi osjećaj vlastite vrijednosti. Montgomery se posebno bavi pitanjem odgoja vrtičke djece, što je pravi izazov za svakog roditelja, ali i stručnjaka.

Knjiga *Doba vrtića* odgovara na pitanja poput:

Što je uspješan odgoj? Koliko su djeci važni prijatelji da steknu prijatelje? Jesu li svađe među braćom i sestrama loše? Kako razgovarati s djetetom i pristupiti njegovim emocijama? te brojna druga.

Još je nekoliko vrijednih naslova koji se posvećuju temi postavljanja granica u odgoju, kamena spoticanja za većinu roditelja koji teže ravnoteži između roditeljske i svih ostalih životnih uloga. Svakodnevne obaveze nerijetko nas dovode u opasnost od pretjerana popuštanja, kupovanja mira dozvoljavanjem inače zabranjenih aktivnosti, a kod roditelja fizička i emocionalna iscrpljenost mogu dovesti do popustljivosti u odgoju koja kasnije dovodi do negativnih posljedica, kako za njih tako i za njihovu djecu. Roditelji se mogu sramiti ili osjećati grižnju savjest radi prakse popuštanja.

Popustljivi ili permisivni roditelji visoko su na dimenziji prihvatanja, ali kontrola im je prilično slaba. Utjecaj takva roditeljstva još uvijek nije do kraja utvrđen jer su rezultati dvoznačni (Lacković-Grgin, 2006). Ukoliko roditelj dopušta djetetu da bude neovisno zato što imaju dobar odnos pun povjerenja, posljedice neće biti averzivne, kao u slučaju popuštanja zbog zanemarivanja i nedostatka brige.

Iako prihvataju i ohrabruju svoju djecu, ti roditelji pružaju malo glede strukture i predvidivosti. Premda maksimalno poštju potrebe svog djeteta ispunjavajući mu sve želje, to ne znači da su time na najbolji način zadovoljene njegove potrebe.

Da bi ugodili svojoj djeci, nerijetko žrtvuju kvalitetu vlastita života. Takvim ponašanjem kod djece razvija se osjećaj moći, zaključuju da im je sve dopušteno, stoga se ne snalaze u situacijama jasnih granica. Upravo zato mogu postati impulzivna, nezrela, razmažena, sklona kršenju pravila i neobičnim ponašanjima, dok su u isto vrijeme iznimno samopouzdana, socijalno otvorena i šarmantna.

Knjige koje, u tom smjeru, preporučujemo:

- Juul, J. (2006). *Ovo sam ja! Tko si ti?: O bliskosti, poštovanju i granicama između odraslih i djece*. Zagreb: Naklada Pelago.
- Juul, J. (2007). *Znati reći ne mirne savjesti*. Zagreb: Naklada Pelago.

Roditeljstvo uključuje subjektivni doživljaj roditeljstva, roditeljska ponašanja i brigu, te roditeljski odgojni stil.

Ono utječe na emocionalnu sigurnost djeteta, njegovu samostalnost, socijalnu kompetenciju i uspješnost (Čudina-Obradović i Obradović, 2002). Roditeljski stil odnosi se na emocionalni kontekst unutar kojeg se ostvaruje interakcija dijete-roditelj i definiran je dimenzijama, dok su roditeljski postupci specifična, cilju usmjerena ponašanja i aktivnosti koje služe socijalizaciji djeteta. Majka i otac na jedinstven način doprinose dječjem razvoju, ali njihovi odgojni postupci mogu imati sličan utjecaj na razvojne ishode (Lamb, 1997, prema Raboteg-Šarić, Merkaš i Majić, 2011).

Kako bi se izbjegli stereotipi roditeljskih uloga, preopterećenost majki ili isključenost oca, čija se važnost u dječjem razvoju tek odnedavno prepoznaje i proučava, suvremeno roditeljstvo teži ravnopravnosti uloga.



Kako biste (nastavili) razvijati i jačali vlastite roditeljske kompetencije, preporučujemo ovu literaturu:

- Greenspan, S. (2003). *Sigurno dijete*. Lekenik: Ostvarenje d.o.o.
- Miljković, D. i Rijavec, M. (2001). *Razgovori sa zrcalom*. Zagreb: IEP d. o. o.
- Pantley, E. (2008). *Skrivene poruke: Što svojim riječima i djelima uistinu govorimo svojoj djeci?* Zagreb: Mozaik knjiga.
- Seligman, M. (2005). *Optimistično dijete*. Zagreb: IEP d.o.o.
- Shoshanna, B. (2006). *Dijeta protiv bijesa*. Zagreb: IEP d.o.o.

Roditeljima djece predškolske i školske dobi preporučujemo čitanje bajki te interaktivne sadržaje koji potiču dječje kognitivne kapacitete i jačaju pozornost.

Primjerice:

- Brdar, I. i Rijavec, M. (1998). *Što učiniti kada dijete dobije lošu ocjenu*. Lekenik: Ostvarenje d.o.o.
- Canter, L. i Hausner, L. (2002). *Domaća zadaća bez suza*. Zagreb: Kosinj.
- Donaldson, J. (2010). *Grubzon*. Zagreb: Ibis grafika (kao i drugi naslovi Axela Schefflera i Julie Donaldson).
- Perrow, S. (2010). *Bajke i priče za laku noć – terapeutske priče za djecu*. Lekenik: Ostvarenje d.o.o.
- Shapiro, L. (2007). *Kako razviti emocionalnu inteligenciju djeteta*. Zagreb: Mozaik knjiga.
- Siegel, D. i Payne Bryson, T. (2015). *Razvoj dječjeg mozga*. Split: Harfa d.o.o.
- Siegel, D. (2017). *Oluja u mozgu*. Split: Harfa d.o.o.

I konačno, kada u predahu od roditeljstva poželite poraditi na partnerskom odnosu, preporučujemo sljedeće klasične naslove:

- Chapman, G. (2019). *Pet jezika ljubavi*. Zagreb: Mozaik knjiga.
- De Botton, A. (2007). *Ogledi o ljubavi*. Zagreb: SysPrint.



Korištena i preporučena literatura

1. Alardović Slovaček, K. (2017). Jezična djelatnost pisanja u osnovnoškolskoj nastavi hrvatskoga jezika. *Strani jezici: časopis za primijenjenu lingvistiku*, Vol. 46 No. 4., 59–71.
2. Babycenter, <https://www.babycenter.com>, pristupljeno 1. 2. 2021.
3. Berk, L. E. (2008). *Psihologija cjeloživotnog razvoja*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
4. Brajša-Žganec, A. (2003). *Dijete i obitelj: emocionalni i socijalni razvoj*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
5. Brannon, E. M., Roussel, L. W., Meck, W. H., i Woldorff, M. (2004). Timing in the baby brain. *Cognitive Brain Research* 21(2), 227–233.
6. Buljan Flander, G. i sur. (2019). Znanost i umjetnost odgoja. Praktični priručnik o suvremenom odgoju za roditelje i odgojitelje. Geromar d.o.o., Zagreb.
7. Čudina Obradović, M. (1991). *Nadarenost – razumi jevanje, prepoznavanje, razvijanje*. Zagreb: Školska knjiga.
8. Čudina Obradović, M. i Obradović, J. (2006). *Psihologija braka i obitelji*. Zagreb: Golden Marketing.
9. Ding, K. (2010). *Postpartum depression (PPD)*. Pristupljeno 1. 3. 2021.: https://www.babycenter.com/baby/postpartum-health/postpartum-depression-ppd_227.
10. Fancourt, D., Perkins, R. (2017). Associations between singing to babies and symptoms of postnatal depression, wellbeing, self-esteem and mother-infant bond. *Public Health* 145, 149–152.
11. Goleman, D. (2005). *Emocionalna inteligencija: Zašto je važnija od kvocijenta inteligencije?* Zagreb: Mozaik knjiga.
12. Lacković-Grgin, K. (2006). *Psihologija adolescencije*. Jastrebarsko: Naklada Slap.

13. Lamb, M. E. i Tamis-Lemonda, C. S. (2004).
The role of the father: An introduction.
New York: John Wiley & Sons.
14. Miss7 mama, portal:
<https://miss7mama.24sata.hr/trudnoca/trudnica/trudnice-otkrivaju-sto-im-sve-ide-na-zivce-1851-miss7mama.24sata.hr>; pristupljeno 21. 7. 2020.
15. Oatley, K. i Jenkins, J. (2003). *Razumijevanje emocija*. Zagreb: Naklada Slap.
16. Raboteg-Šarić, Z., Merkaš, M. i Majić, M. (2011). Nada i optimizam adolescenata u odnosu na roditeljski odgojni stil. *Napredak: Časopis za interdisciplinarna istraživanja u odgoju i obrazovanju* Vol. 152 No. 3–4, 373–387.
17. Rijavec, M., Miljković, D. i Brdar, I. (2008). *Pozitivna psihologija*. Zagreb: IEP-D2.
18. Sears, W. i Sears, M. (2001). *The attachment parenting book: A commonsense guide to understanding and nurturing your child*. New York, Boston: Little, Brown and Company.
19. Seligman, M. (2005). *Optimistično dijete*. Zagreb: IEP d. o. o.
20. Shapiro, L. E. (2019). *Kako razviti emocionalnu inteligenciju djeteta*. Zagreb: Mozaik knjiga.
21. Starc, B., Obradović, Č., Pleša, A., Profaca, B. i Letica, M. (2004). *Osobine i psihološki uvjeti razvoja djeteta predškolske dobi, priručnik za odgojitelje, roditelje i sve koji odgajaju djecu predškolske dobi*. Zagreb: Golden marketing.
22. Vasta, R., Haith, M. M. i Miller, S. M. (1998). *Dječja psihologija*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
23. Woolfson, R. (2006). *O čemu moje dijete razmišlja? Razumijevanje beba i mališana od rođenja do treće godine života*. Zagreb: Naklada Ljevak.
24. Woolfson, R. (2007). *Kako imati sretno dijete, odgovori na emotivne potrebe djeteta između 4 i 12 godina*. Zagreb: Naklada Ljevak.



ISBN 978-953-48685-2-2

4

0—3

udruga-pragma.hr