



Priručnik za roditelje i odgojitelje

“Od prvog dana...”

Samopoštovanje je najvažniji zadatak djetinjstva

Izdavač:

Nastavni zavod za javno zdravstvo Splitsko-dalmatinske županije
Služba za zaštitu mentalnog zdravlja, prevenciju i izvanbolničko liječenje ovisnosti

Za izdavača:

mr.sc. Jasna Ninčević, dr.med., spec. epidemiolog
Željko Ključević, dr.med., spec. psihijatar
dr.sc. Davor Mikas, prof., Dječji vrtić Cvrčak Solin
mr. Ani Mrnjavac, prof., Dječji vrtić Marjan Split

Urednik i autor predgovora:

Željko Ključević, dr.med., spec.psihijatar

Autorice teksta/voditeljice projekta:

Mirela Grbić, prof. defektologije
mr.spec. Žana Pavlović, prof. psihologije
Najda Čajo, prof. psihologije

Lektorirala:

Tea Piplović, prvostupnica lingvistike na FF - Zagreb

Ilustracije:

Djeca Dječjeg vrtića Marjan Split i Cvrčak, Solin
Projekt „Od prvog dana...ljubav i disciplina“

Recenzija:

dr.sc. Mirjana Nazor
prof. dr.sc. Vesna Vidović

Grafičko oblikovanje:

Elza Vukičević, mag. dizajna
Marko Dragun, ing.stroj.
Učenici Škole za dizajn, grafiku i održivu gradnju - Split

Tisak: DES d.o.o.

Naklada : 3000 kom
Split, 2013.



Priručnik za roditelje i odgojitelje
“Od prvog dana...”

Samopoštovanje je najvažniji zadatak djetinjstva



Nastavni zavod za javno zdravstvo Splitsko-dalmatinske županije
Služba za zaštitu mentalnog zdravlja, prevenciju i izvanbolničko liječenje ovisnosti

Savjetovalište za zaštitu zdravlja djece i mladih
Fra Luje Maruna 2/1 • tel. 021/599-696

www.nzjz-split.hr



4

Priručnik je nastao kao dio aktivnosti iz područja zaštite i unapređenja mentalnog zdravlja djece rane dobi. Projekt pod nazivom „Od prvog dana... ljubav i disciplina“ ima za cilj skrenuti pozornost na važnost postavljanja granica i uspostavljanja samokontrole djece predškolske dobi, kao sastavnog dijela samopoštovanja.

Nositelj projekta je Služba za zaštitu mentalnog zdravlja, prevenciju i izvanbolničko liječenje ovisnosti.

U njemu su sudjelovali: Dječji vrtić Marjan Split, Dječji vrtić Cvrčak Solin, djelatnici predškolskih ustanova Splitsko-dalmatinske županije i Škola za dizajn, grafiku i održivu gradnju - Split.



Dječji vrtić Marjan Split
www.vrtic-marjan.hr



Dječji vrtić Cvrčak Solin
www.djecjivrtic-cvrcaksolin.com



**ŠKOLA ZA DIZAJN, GRAFIKU I
ODRŽIVU GRADNJU - SPLIT**
www.gogss.hr

Sadržaj:

Prva granica	6
Dragi roditelji i odgojitelji!	8
Određivanje pravila	9
U dobi od 0- 12 mjeseci	10
Što može pomoći?	11
U dobi od 1-3 godine	12
Što može pomoći?	13
U dobi od 3-6 godina	14
Što može pomoći?	15
Postavljanje granica u predškolskoj dobi	16
Kako mogu pomoći priče za djecu?	18
Umjesto zaključka	24
Što pokazuju istraživanja...?	25
Recenzije	28

5



Prva granica

6

Svima su nam vidljive nastale prirodne granice u okruženju u kojem živimo. Gledajući more, rijeke, planine i polja svakodnevno nas podsjećaju na svoju postojanost, korisnost, i važnost. Poznate su nam i one granice koje je odredio ili nacrtao čovjek, između različitih teritorija i država, kako bi znali gdje smo, što smo i kome pripadamo.

U vremenu današnjice te iste granice prelazimo ili preliječemo sve češće, lakše i jednostavnije, a u mogućnostima virtualnog svijeta ponekad se čini kao da gotovo i ne postoje. Naravno da je to samo privid i zamka u koju znamo upasti, ali koja može dovesti do različitih poteškoća, neprimjerenih ponašanja i bolnih iskustava. Zbog toga ne bi trebalo zaboraviti da **postoje naše psihološke granice**. One određuju gdje počinjemo mi, a gdje počinje druga osoba, nositelj druge osobnosti. Granice predstavljaju temelj naše ili bilo čije **osobnosti** i upravo one određuju doživljaj nas samih, kao jedinstvenih i nedjeljivih.

Kada bi se pokušala ispričati priča o normalnom razvoju djeteta, trebalo bi se sjetiti da je prva granica određena zidom

maternice majke. Njena uloga sadržavanja i podržavanja, neka je vrsta organizatora razvoja ploda. Teško bi bilo zamisliti da bi razvoj ploda bio takav kakav jest da on nije nošen, izoliran i zaštićen.

Sličnu funkciju razvijaju i osobitosti majčinih pokreta i položaja kojim grli i nosi dijete te ga čuva i štiti u svom zagrljaju.

Odvajanje koje se povezuje s rađanjem kao posljedicu ima gubitak stabilne i čvrste prve granice. Prva granica koju dijete uspostavlja u odnosu na svijet oko sebe jeste **tjelesna granica**. Doživljaj ove granice tada je u našoj koži odnosno na samoj površini tijela, koje pamti sve ugodne ili neugodne podražaje. Ova vrsta podražaja putem njege površine tijela (kože) nastavlja se tijekom rođenja i kasnije tijekom prvih godina života. Prva granica je temeljna i daje nam osjećaj gdje naše tijelo završava i gdje počinje svijet koji nas okružuje.

Dijete ima u početku osnove mentalne strukture, a prosječno dijete je sposobno tražiti, naći i uspostaviti različite i brojne granice u sebi i oko sebe. Tako njušni

sustav djeteta traži miris, vid traži sliku, s ustima traži grudi, rukama i nogama osjetnu prepreku. Sve ove trenutačne granice, kao i one izmišljene obmanute autoerotizmom, djeluju kao zaštitni mehanizmi. Dijete postupno uspostavlja granicu tijelo-um-tijelo, uz pomoć odraslih koji o njemu brinu. Smirivanje djeteta otvara prostor i samo smirivanju na putu koji vodi od svemoći do uspostavljanja stvarnosti.

Rastom i razvojem djeteta jačaju i postaju važnije potrebe odraslih da zahtijevaju sve ono što podržava ali i štiti njegov razvoj. Problem granice s gledišta roditelja i stručnih osoba jeste složeniji, jer treba pronaći neophodne i primjerene načine koji stvaraju umirujuća, ali potrebna ograničenja za dijete u ranom razvoju.

Namjera priručnika „Od prvog dana...” je pružiti podršku i pomoć roditeljima i odgojiteljima kako bi bili uspješniji u svakodnevnim aktivnostima s djetetom na odgojnom putu koji vodi od discipliniranja do samodiscipliniranja te omogućava samostalnost i odgovornost u kasnijem životnom periodu svake odrasle osobe. Njegova izrada zahtijevala je disciplinu,

koja je između ostalog i sposobnost međusobne suradnje, bez koje ne bi ni bilo moguće ostvariti učinjeno.

Zahvala svima koji su u tome uspjeli, dali svoj doprinos, u tako važnom ranom periodu, koji je ujedno : „...kolijevka svih ljudskih osobina.” N.N.17 g., na što nas je svojim promišljanjem o temi podsjetio i jedan adolescent.

Željka Ključević,
dr.med.spec. psihijatar

*Voditelj Službe za zaštitu mentalnog zdravlja,
prevenciju i izvanbolničko liječenje ovisnosti*

7



Dragi roditelji i odgojitelji!

8

Djeca je potrebno vođenje i usmjeravanje odraslih iako se to ponekad tako ne čini. Vjerujemo da ste imali situacija u kojima niste bili u mogućnosti ispuniti dječje želje te se suočavali s teškoćama usklađivanja njihovih želja i stvarnih mogućnosti. Izdržati djetetovu ljutnju „zamjeriti mu se“, uskladiti postupke odraslih u odnosu na dijete, ponekad je teško i u manjim, a osobito u većim obiteljima i odgojnim skupinama.

Postavljanje granica i pravila ponašanja djetetu nije uvijek jednostavno te se nerijetko u tome svi skupa ne snalazimo najbolje. Kao stručnjaci koji se bave mentalnim zdravljem djece i mladih, znamo da ova tema nije popularna, ali smatramo je neophodnom kako za djecu tako i za odrasle. Podsjećamo vas na važnost ustrajanja i dosljednosti u odgojnim postupcima te na osobne sposobnosti

i mogućnosti koje imate, nudeći dobar primjer djeci. Potpuno je razumljivo da vam nešto i ne polazi za rukom, neki savjeti nisu lako primjenjivi ili ne daju uvijek očekivane rezultate. Nemojte se obeshrabriti! Razlozi neuspješnih pokušaja mogu biti različiti i ne ovise samo o vama već i o okolini, situaciji, djetetu, njegovoj dobi i temperamentu. Svakodnevno stresno okruženje zna dodatno otežati ulogu roditelja i odgojitelja u današnjem suvremenom društvu.

Priručnik prikazuje osobitosti **socio-emocionalnog razvoja djeteta** (razvoj emocija i odnosa s drugima) i nudi **primjerene načine postavljanja granica, uvođenja pravila** s obzirom na dob. Nadalje, sadrži i **preporuke** koje mogu pomoći djetetu u usvajanju pravila ponašanja i time pridonijeti razvoju osjećaja sigurnosti i samopoštovanja.

Autorice

„Kod kuće se mama i ja, dogovorimo i poslušamo“

Lara, 6 g.



Određivanje pravila

Disciplina u najširem smislu riječi podrazumijeva usmjeravanje i vođenje djeteta te određivanje pravila i granica ponašanja. Termin *disciplina* ima negativan prizvuk te se često poistovjećuje s *kažnjavanjem*. **Discipliniranje nije isto što i kažnjavanje.** Temelji se na **dobrom međusobnom odnosu djeteta i odraslih, ali i svakodnevnim pohvalama i uputama** djetetu u situacijama hranjenja, spavanja, higijenskih navika, igre, odnosa s vršnjacima i odraslima.

Kažnjavanje nema u svojoj osnovi emocionalnu motivaciju, ne izaziva ugodne osjećaje, stvara strah i ljutnju djeteta i ne omogućava mu da uči iz vlastitih pogrešaka.

U prvim godinama života dijete je izloženo snažnim utjecajima okoline koji se kasnije odražavaju na njegovo psihofizičko funkcioniranje. U ovoj dobi ispravne i pogrešne postupke dijete poduzima za i zbog ljubavi prema roditeljima. Postavljajući jasna pravila roditelji pokazuju da im je stalo do djeteta, da je svijet sigurno i predvidljivo mjesto.

Uvođenje pravila unutar obitelji, nastavlja se u vrtičkim skupinama s naglaskom na **važnost usklađivanja** odgojnih utjecaja na dijete. U predškolskom periodu dijete povremeno pokazuje prkos, inat, postaje svojeglavo. Zato je **važno s postavljanjem granica kao procesom učenja započeti u ranom djetinjstvu**, što zahtjeva vrijeme, stalnu vježbu i puno strpljenja. Proces treba biti prisutan cijelo vrijeme, a ne samo kad je dijete neposlušno. Tek tada možemo očekivati promjene u ponašanju tj. rezultate. On pomaže **u izgradnji i očuvanju samopoštovanja** jer nudi djetetu priliku za poticajna postignuća i razvoj vještina. S druge strane, uspostavljanje djetetove samokontrole jedan je od najvećih uspjeha roditeljstva.

Dobro je znati da predškolska dob nudi jedinstvenu priliku za učenje!

*„Nije dobro kad se sluša na silu.“,
Lovre, 6 g.*



9



U dobi od 0 – 12 mjeseci

Tijekom prve godine života, sve je usmjereno prema djetetu i njegovim potrebama. Uživajući u svakodnevnim i ponavljajućim aktivnostima mijenjanja pelena, dojenja, uspavljivanja, u opuštenoj atmosferi, stvaraju se osjećaji povjerenja i sigurnosti. **Dijete razvija povjerenje u sebe i u osobu koja se o njemu brine, što je osnova zdrave privrženosti.** Istovremeno, svako dijete uči kako se vlastitim snagama i sposobnostima prilagoditi okolini. Kroz igranje i sisanje prstića (sedam-osam mjeseci) dijete iskušava „svoje snage“ samosmirivanja, a plačem pokazuje kad mu treba pomoć majke ili okoline. U mjesecima koji slijede uči kako spavanjem, budnošću i plakanjem uskladiti osobne potrebe sa zahtjevima okoline, a majka ili osoba koja o djetetu brine, vodi računa **o ravnoteži smirivanja i samosmirivanja.**

Održavajući stalni ritam aktivnosti, roditelji usmjeravaju dijete u hranjenju i spavanju, u vrijeme koje odgovara i drugim članovima obitelji, kada i ako je to moguće. Krajem prve godine života, moguće je usklađivanje dnevnog ritma djeteta s obiteljskim potrebama te se dijete može

priključiti i dr. obiteljskim aktivnostima (posjete, izleti, putovanja...)

Krajem prve godine života, javlja se potreba za početnim pravilima i ograničenjima odraslih u odnosu na dijete. Znatželja djeteta koje počinje hodati, zahtjeva usklađivanje odraslih prema njegovim novostečenim vještinama i potrebama. Također i prilagodbu prostora u kojem se dijete sve više samostalno kreće i istražuje.



Što može pomoći?

Svakodnevne aktivnosti hranjenja, presvlačenja, njege i igre, popratite tjelesnim dodirima, glasom i osmijehom. Ovim aktivnostima razvija se povjerenje, privrženost i dobri uvjeti za prilagođavanje majke i djeteta.

Važno je da prepoznate djetetove potrebe, načine smirivanja, osobitosti njegova temperamenta i da se tome prilagodite. Neka djeca traže ljuljanje u krilu, šaputanje ili pjevanje, a druga samo blizinu i nježan dodir!

Dijete koja plače nije uvijek samo gladno ili mokro, **pouzđajte se u svoju intuiciju prepoznavanja** što mu treba, oslušajte ga. Postupno odgodite vašu reakciju na plač, pokušajte vidjeti hoće li se samo smiriti. Kada se dijete zabavi gledanjem predmeta, umiri slušanjem vašeg glasa ili glazbe, igrom s dekom, sisanjem dudu ili prsta, razvija vještine samosmirivanja. **Potičite i radujte se tim malim kratkotrajnim, ali uspješnim vještinama. One su počeci umijeća upravljanja osjećajima u svim kasnijim situacijama, u kojima će se dijete osjećati uznemireno.**

Jaki zvukovi, boje, svjetla, mnoštvo ljudi, bučni prostori - trgovački centri predstavljaju snažne podražaje te im djeca ne bi trebala biti prečesto izložena.

Poštujte potrebu djeteta za odmorom jer se lako i brzo umori. Kada se umori, odvratić će pogled, okrenuti glavu, činit će se nezainteresirano ili će utonuti u san. **U uspostavljanju i prekidanju kontakta, vodstvo prepustite djetetu.**

„To je nešto za izmišljanje.“

Marin, 4 g.



U dobi od 1 – 3 godine

12

U laskom u drugu godinu, dijete ima naglašenu potrebu za istraživanjem okoline koja uključuje i moguće „opasnosti“. Dijete se penje, trči, skače, upoznaje okolinu te se pojavljuje mnogo razloga za izricanjem prvih zabrana i ograničenja. Tada ga treba poučiti nepovjerenju prema onome što za njega predstavlja stvarnu opasnost. Odrasli brane konkretne aktivnosti i priječe opasnosti („pec-pec“, „ne-ne“). **Važno je da dijete zadovolji potrebe za kretanjem i istraživanjem na način koji je siguran za njega, a prihvatljiv za njegovu okolinu.** U ovoj razvojnoj fazi, pojavljuje se potreba za samostalnim aktivnostima djeteta. Poželjno ih je podržavati, ali ne i obavljati umjesto njega. Djetetu treba pomoći pri hranjenju, a ne hraniti ga uvijek, jer tako potičete njegove prve male, vrijedne pokušaje osamostaljivanja.

Dijete stalno i iznova testira granice, pa postavljanje pravila postaje složenije. Prkos i neposlušnost djeteta, odbijanje izvršavanja naloga prirodni su načini kojima jača volju i razvija samostalnost („ja“, „moje“, „neću“). Ta razvojna potreba očituje se kao neposlušnost djeteta



pa roditelji i odgojitelji po prvi put trebaju nešto braniti. **Postavljanje granica za roditelje može biti teško kao i za odgojitelje, ukoliko to dožive osobno a ne kao pomoć djetetu.** Sva ova ponašanja mogu biti izražena pri usvajanju higijenskih navika. **Kada dijete nauči samostalno obavljati higijenske navike, steklo je kontrolu tjelesnih funkcija.** Zato usvajanje higijenskih navika predstavlja jedno od prvih zahtjeva, ali i važnih postignuća djeteta i roditelja.



Što može pomoći?

Dijete ove dobi ne bi trebalo ostaviti bez nadzora odraslih! Opasne stvari bi morale biti nedostupne, a dijete fizički spriječeno u nepoželjnom ponašanju (udaljiti ga, nešto mu oduzeti). U sprječavanju nepoželjnih ponašanja pomaže planiranje unaprijed. Prije odlaska u trgovinu, dogovorite se s djetetom što može, a što ne može dobiti. Vodite računa o njegovom psihičkom i fizičkom stanju. Dijete koje je umorno, gladno, pospano, ne može izdržati određene situacije koje mu mogu biti naporne, kao što je čekanje u redu i sl. Tada planirajte ponijeti i nešto za zabavu djeteta (igračka, slikovnica i dr.).

Kad djetetu nešto branite, potrebno je privući njegovu pozornost (čučnuti kako bi ostvarili kontakt očima, dodirnuti ga) **i jasno izreći što ne smije raditi.** Lakše će shvatiti vašu zabrinutost i zabranu ako su verbalne („pec-pec“, „ne-ne“) i neverbalne poruke (geste, izraze lica) usklađene. Dijete može zbuniti zabrana praćena smijehom te neće shvatiti što od njega očekujete.

Nakon brojnih zabrana, dijete kao da vas više „ne čuje“ pa mu **umjesto nedo-**

zvoljenih ponudite omiljene aktivnosti, koje su mu dozvoljene. Koristite riječ „ne“ onda kada je to zbilja i potrebno. Ponudite izbor kad god je moguće jer time postavljate granice, a ipak omogućavate djetetovu samostalnost. Kod jutarnjeg oblačenja, vi odredite odjeću između koje će dijete birati.

Kad vidite da je dijete spremno za usvajanje higijenskih navika preuzmite inicijativu, ponudite mu odlazak na WC, skinite pelenu i imajte strpljenja jer ovaj proces traje neko vrijeme.

Svi koji brinu o djetetu trebali bi biti usklađeni u postavljanju zahtjeva prema njemu.

Početna uskraćivanja i prve zabrane, ne znače da dijete ne volite i da niste uspješni u ovoj zahtjevnoj fazi djetetova razvoja. Iako se nije uvijek lako suočiti sa izazovima djetetove neposlušnosti i prkosa, imajte na umu da je to neophodno za razvoj njegove osobnosti i samopoštovanja.



13

Dijete u ovoj dobi počinje razmišljati o osobnom ponašanju i osjećajima, kao i o ponašanju i osjećajima druge djece, što predstavlja početak emocionalne inteligencije. Razvija se osjećaj za pravednost i obzirnost, briga za drugoga (altruizam) i sposobnost za dijeljenje tuđih iskustava (empatija), koji usmjeravaju djetetov moralni razvoj.



Moralni razvoj uključuje prepoznavanje i usvajanje brige za osjećaje drugih („dječak plače jer mu nedostaje mama“) i osvještavanje kako svojim ponašanjem može utjecati na osjećaje druge djece („djevojčica plače jer sam joj uzeo igračku“).

Socijalizacija djeteta u skupini vršnjaka u dječjem vrtiću temelj je prvih socijalnih iskustava i pravila koja dijete prihvaća. **Pravila predstavljaju priliku djeci** za postizanjem ravnoteže između svojih želja i potreba drugih.

Dijete uči da i zajednica od njega nešto očekuje (vršnjaci, odgojitelji), te tako usvaja i pravila skupine kojoj pripada. Ovo je faza kada započinje djetetovo prepoznavanje osobnog neposluha i posljedica svog ponašanja. **Budući da postignuća i vještine potpomažu razvoj samopoštovanja, neophodno je ostaviti djetetu priliku za popravljjanje pogreške.**



Obiteljski rituali (vrijeme ručka, igre, odmora, spavanja) trebaju postati sastavni dio djetetovog svakodnevnog života. Nasuprot užurbane svakodnevnice, djetetu se potrebne tihe i mirne aktivnosti (razgovor, čitanje priča). To će djetetu pomoći u situacijama pred polazak na spavanje, lakše će se smiriti, utonuti u san. Iskoristite ove situacije tijekom dana za komunikaciju koja pripada samo intimnim trenucima vaše obitelji.

Objasnite djetetu da se pravila slijede **zato što su pravedna i svima prihvatljiva**, a ne zato što ih nameću oni koji su veći i jači („vрати igračku jer sam ja tako rekao“).

Zahtjevi trebaju biti primjereni dobi, situaciji i karakteru djeteta. Pretjerani zahtjevi, koji nisu u skladu sa stvarnošću, mogu doprinijeti lošijem samopoštovanju djeteta. Tada zahtjevi postaju kritike pa se javlja inat i neposluh djeteta. Dijete ima potrebu da ga se prihvati kakvo jest, ponekad nemirno i neposlušno, a ne uvijek kakvo bi roditelji željeli da bude. Pohvale su jako važne i potrebne, neophodne u odgoju djeteta. Kada uvijek

i samo njih koristite, dijete se može osjećati nesigurno te učestalo tražiti potvrdu, odobrenje i pohvalu prije svake samostalne odluke.

Iskoristite prilike u kojima se neka **poželjna ponašanja mogu pretvoriti u igru** („tko će se brže obući“). Dijete će ih prihvatiti, brže usvojiti lakše, jer igra je spontana aktivnost u kojoj svako dijete uživa. **Pomozite djetetu** prepoznati osobni neposluh i pronaći način na koji bi se nepoželjno ponašanje moglo popraviti. („Shvaćáš li što se dogodilo?“ „Kako bi to mogao popraviti?“). Ohrabrite ga u odluci da se ispriča drugome, onome kome je „napravilo štetu“. **Na taj način dijete pokazuje brigu o osjećajima drugih te postaje odgovorno za svoje ponašanje.**



Postavljanje granica u predškolskoj dobi

16



Postavljanje granica u predškolskoj dobi obuhvaća i zaustavljanje nepoželjnog ponašanja djeteta, smirivanje i ponovno uspostavljanje emocionalne ravnoteže. Nakon smirivanja, dijete treba razmisliti i shvatiti posljedice svog neprimjerenog ponašanja i tada slijedi pregovaranje o mogućnostima popravljivanja štete. Tako dijete uči kako spriječiti iste ili slične pogreške u budućem ponašanju.

„Načini postavljanja granica“ koji se ponekad koriste, **ali ne pomažu već pogoršavaju situaciju** su tjelesno kažnjavanje, posramljivanje, ponižavanje djeteta, uskraćivanje ljubavi kroz prijetnju napuštanjem, uspoređivanje s drugim djetetom, uskraćivanje hrane, prisilan odlazak na spavanje i dr.



Granice u svakodnevnim aktivnostima djeteta ?

Najčešće poteškoće u postavljanju granica javljaju se u situacijama **kada odrasli moraju prekinuti aktivnosti koje su djetetu ugodne** (igra s vršnjacima, gledanje televizije, pričanje priče) **i zahtijevati prelazak na nove, manje ugodne aktivnosti** (odlazak na spavanje, pranje zubi, pospremanje igraćaka). Dijete će lakše prihvatiti promjenu ukoliko joj prethodi najava. Najava mora biti jasna, odlučna i nepromjenjiva da bi bila učinkovita („*još 10 min igre pa se spremamo za spavanje*“)

Dijete treba znati posljedice nepoželjnog ponašanja („*ako razbiješ igračku, nećeš se više s njom igrati*“). Ne pokušavajte dijete „spasiti“ od posljedica, ali mu i ne držite „predike“! Mlađem djetetu pomozite pokupiti igračke, a starije dijete treba to samo učiniti nakon igre. Ukoliko to odbija, neće se moći igrati igračkama neko vrijeme. **Uskraćivanje privilegija** učinkovito je kada uključuje nešto što dijete stvarno voli (gledanje crtića, omiljena igra), nikako ne ono što mu je nužno (hrana, spavanje). Tre-

ba voditi računa da uskrata bude odmah nakon nepoželjnog ponašanja, vremenski ograničena i primjerena dobi djeteta.

Ukoliko dijete ne ugrožava osobnu sigurnost nepoželjnim ponašanja (baca se po podu, vrišti) to možete i ignorirati. To posebno dolazi do izražaja u situacijama ispada bijesa, kad dijete ne dobije ono što želi. Recite djetetu : „*Kada se smiriš, možemo razgovarati o tome što ti je dozvoljeno*“.

Isključivanje (time-out) koristi se tek kad su se svi drugi načini pokazali neuspješnima. Učinkovito je onda kad treba prekinuti nepoželjno ponašanje djeteta (npr. tjelesni sukob između djece). Treba postojati dogovor oko mjesta isključenja, ponašanja koja su nepoželjna i vremena isključenja (preporuča se onoliko minuta isključenja koliko dijete ima godina). Odaберите mjesto gdje mu neće biti zanimljivo, gdje nema igraćaka, kako bi razmislilo o svom ponašanju. **Nakon isključenja ohrabrite dijete i potaknimo ga na poželjno ponašanje.**



17

Kako mogu pomoći priče za djecu?

Važno je znati da, osim svjesnih, namjernih postupaka odraslih, dijete većinu sadržaja usvaja i na posredan način - oponašajući svoje roditelje i druge važne bliske osobe, ali i likove iz omiljenih crtića, bajki i priča.

Usmjeravanje putem priča **doprinosi sazrijevanju** djeteta, na način drugačiji od onog kad odrasli jednostavno izričito govore što treba ili ne treba činiti. Pored vanjskog, vidljivog, postoji i unutarnji, nevidljivi rast i razvoj. Kao što uči hodati i govoriti, dijete se uči snalaziti s osobnim emocionalnim zbivanjima, ljutnjama, ispadima bijesa ili bolnim razočaranjima.

Priče „približavaju“ djeci kako:

„preživjeti nesreću i zlu sudbinu“ – iskusiti prve nepravde, nositi se s tugom i ljutnjom.

„To je nešto što se dogovori između djece i ljudi.“

Luka, 6 g.



Tri praščića

U priči „Tri praščića“, praščići grade kuće od slame, drveta i cigle-kamena. Prvi i drugi praščić grade kuću brzo i bez truda, da bi se što prije mogli igrati. Treći praščić sposoban je odgoditi potrebu za igrom, može predvidjeti namjere vuka te s tim uskladiti svoju gradnju kuće od kamena. Uspijeva odgoditi potrebu za ugodom (igra) u skladu sa zahtjevima okoline (pripremiti se na dolazak vuka). Tako i dijete u svom razvoju napušta prijašnje, nezrelije oblike funkcioniranja i prelazi u više, zrelije. Iako želi biti siguran i zaštićen kao treći praščić, ono razumije nesvjesnu poruku bajke da su sva tri praščića jedno te isto - ono samo (dijete), ali na različitim stupnjevima razvoja. Kuće koje tri praščića grade, predstavljaju čovjekov povijesni napredak, ali i unutarnje napredovanje svakog djeteta. **Ova priča uči predškolsko dijete kako ne treba biti lijen i stvari uzimati olako. Treba se uvijek potruditi, biti strpljiv i ustrajan.**



Maca papučarica

U priči „Maca papučarica“ bez obzira na upozorenja odraslih, djeca ne čuvaju svoje papuče i ne spremaju ih na mjesto. Kada im maca uzme papuče, tek tada ih počinju tražiti i brinuti se za njih. Ova priča pruža mogućnost popravka nepoželjnog ponašanja i dijete iz svojih pogrešaka može učiti. Maca papučarica uzima papuče, ali i uči dijete da ih čuva i sprema na svoje mjesto. **Tako dijete usvaja brigu o sebi i svojim stvarima, postaje samostalno i odgovorno.**

Vuk i sedam kozlića

U priči „Vuk i sedam kozlića“, kozlići ostaju sami u kući. Prije odlaska majka im daje upute i upozorenja da ne otvaraju vrata. Vuk prevari kozliće, oni mu otvaraju vrata, a on ih pojede sve, osim najmlađeg kozlića. Po dolasku majka ubije vuka i spasi djecu. Ostavljanje djece tema je mnogih bajki i predstavlja roditeljsku potrebu da se djeca osamostale, ali i dječju želju da iskušaju svoju samostalnost, što ponekad izaziva strahove. Ova priča udovoljava djetetovoj prirodnoj potrebi za znatiželjom, posebno onoj koja se krije iza roditeljskih zabrana (ne otvoriti vrata, ne ići tamo, ne viriti kroz ključanicu). To je temelj buduće intelektualne znatiželje, ali i potreba za upoznavanjem vanjskog svijeta putem novih iskustava. **Dijete spoznaje da roditeljske zabrane ukazuju na stvarne - vanjske opasnosti zbog kojih treba poštivati pravila.**

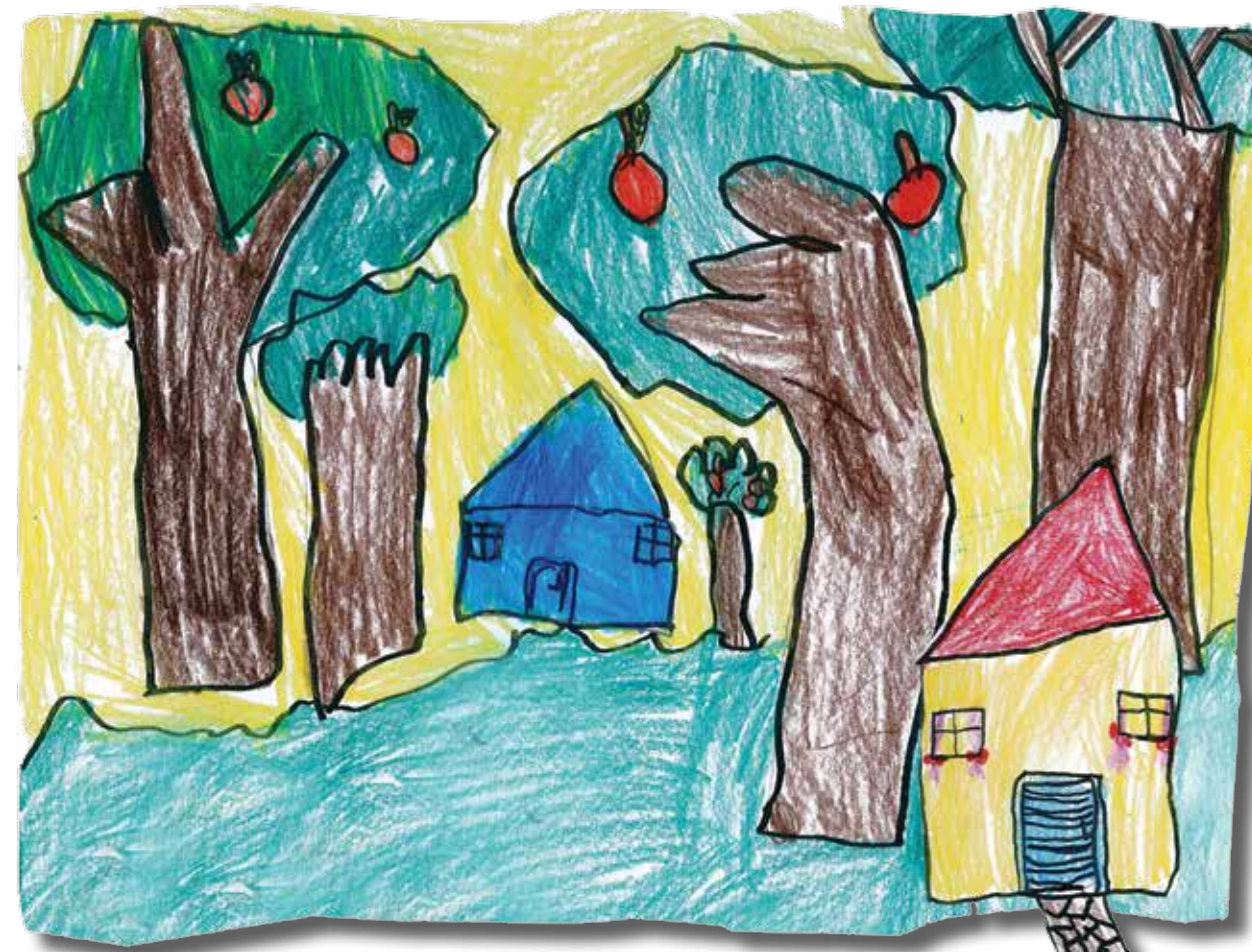
Priče za djecu podučavaju i odrasle!

Priče nude mogućnost maštanja, bijega, utjehe i oporavka. Prisutan je i optimizam, kao i nada u budućnost jer pokazuju da je proces odrastanja započeo i nezaustavljiv je. Najmlađe dijete, često je junak priče i može riješiti problem, što više nije privilegija samo većih i starijih.

Glavni junak priče upada i u opasnosti. Dijete se i u stvarnosti može osjetiti ugroženo u trenutku kada roditelji, do tada puni ljubavi, počinju zahtijevati čistoću, urednost i samostalnost.

U svakoj priči postoji vuk, vještica, maćeha, opasan lik s kojim se dijete bori. Boreći se s osobinama zločestog lika, bori se i sa svojom lijenošću, ljutnjom, neposlusnom i neurednošću.

Važan aspekt u bajkama i pričama je potraga za onim što će junaku pomoći. Potraga se događa unutar kuće (što simboliziraju papuče), ali i u vanjskom svijetu (što simboliziraju skrivena prostranstva i šume). Dijete tijekom cijelog djetinjstva traga, ali i pronalazi načine osamostaljivanja i odrastanja.



Suradujte:

„Za odgojiti dijete potrebno je selo!“

(narodna izreka)



Umjesto zaključka...

24



Ukoliko razumijete zašto je vaše dijete neposlušno, napravili ste velik korak prema rješavanju problema. Djetetu pomaže kada pokažete razumijevanje za njegove osjećaje: „Znam da si tužan, ljut i sl.“

Dijete će vas često „iskušavati“ jer je to dio njihovog odrastanja. Kad nešto kažete ili obećate, onda se morate toga i pridržavati. Dosljednost u porukama i postupcima odraslih jedne su od važnih obilježja odgoja.

Ukoliko imate osjećaj da ste u određenom trenutku krivo postupili, smirite se, ispričajte se djetetu i objasnite mu na koji način ćete drugi put riješiti tu situaciju. **Naučite na pogreške** (i svoje osobne) **gledati kao na priliku za učenje!** Dijete uvijek najviše nauči dok vas gleda.

Možda će ponekad biti potrebno razgovarati s nekom stručnom osobom, jer i samo jedan razgovor može pomoći u rješavanju vaših dilema. Može li vaše dijete učiniti baš sve ono što od njega očekujete? Budite svjesni **djetetovih razvojnih sposobnosti, ali i ponekih prirodnih ograničenja.**



Što pokazuju istraživanja?

Odgovitelji se procjenjuju sposobnima u postavljanju pravila i savjetovanju roditelja. Izražavaju potrebu za dodatnim znanjima i vještinama kako bi usklađivanje i suradnja bili bolji. Smatraju da bi ih tijekom svakodnevnih susreta trebali više konzultirati o ponašanju djeteta. (prema istraživanju „Ispitivanje kompetencija u discipliniranju djece predškolske dobi“, 2011.)

Mladi smatraju da njihovi roditelji ne uspijevaju postaviti granice i pravila unutar obitelji, a pravila ponašanja izvan kuće još su manje pod roditeljskim utjecajem. Veliki postotak roditelja ne odobrava, ali nije ni jasno zabranio uporabu duhana, alkohola i dr. rizičnih ponašanja (prema istraživanju ESPAD-u, 2011.)

Što kažu roditelji?

„Tražiti od djece da naprave nešto što se njima ne da, to je često obveza tate...“ ja se odmah sjetim „čvrste“ ruke svog oca.“ Ante

„Dogovoriš se, pa se držiš dogovora i još se sa svima uskladiš kod kuće, tako bi trebalo biti.“ Ivan



„Discipliniranje najviše od svih mojih roditeljskih obveza uključuje stalno propitivanje: Radim li dobro...?“ Bruna

„Disciplinirati dijete znači učiti ga ponašanju koje je u skladu s postavljenim pravilima u obitelji ili zajednici.“ Marijana

„Sve je to lijepo... ali kako to provesti?“ Maja

„Ja znam da bi trebalo najprije pomoći meni.“ Sanja

„Disciplina je dosljednost u izvršavanju određenih zadataka.“ Jakov

„Disciplina je održavanje reda.“ Alen

Što kažu odgojitelji?

„To je harmonija bez puno riječi, (kada je postigneš).“ Vita

„Koktel ljubavi, autoriteta, poštenja i dosljednosti.“ Maja

25

„Disciplina je život...bez nje se ne može.“
Silvana

„Disciplina je kad brojiš do deset...“
Olga

„Disciplina je univerzalna potreba, jednako važna za svako dijete iako „univerzalni recept“ za njezino provođenje ne postoji.“
Josipa

„Potrebu za disciplinom djeca lako uočavaju i sama. Ako borave u okružju lišenom granica, lako će uočiti situacije koje zahtijevaju određena pravila. Ponekad se događa da roditelji ne uočavaju potrebu za postavljanjem granica pa kad se potreba i pojavi, nađu se u čudu i roditelji i djeca.“

Darija

Što kažu mladi?

„Discipliniranje je kao kad staneš na balun.“
Stjepan, 17 g.

„Discipliniranje u mojoj obitelji je kao kihanje. Iznenadi te, dođe i prođe.“
Katarina, 21 g.

„Rad, red i moj tata.“
Marina 16 g.

„Discipliniranje je „kad dođeš sebi“, a tek onda kod drugih.“
Luka, 16 g.

„Može služiti pojedincu, a i društvu, ako se provodi. Kod nas se ne provodi! U mojoj obitelji discipliniranje=kažnjavanje, ne služi ničemu.“
Ela, 15 g.

„Kasnim iz škole, odgađam pospremanje sobe, zaobilazim ručak i zaboravljam domaći. Sve je to kontra discipline.“
Ivan, 11 g.

„To bi trebala biti odgovornost, a to mi ne odgovara.“
Matea, 16 g.

(fokus grupa, Savjetovalište za djecu i mlade)

„Ono što većini ljudi fali u životu.“

„To su životne granice unutar kojih moramo boraviti kako bi živjeli što uspješniji život.“

„Po meni je to kolijevka svih ljudskih osobina.“

„Disciplina bi trebala biti svugdje oko nas, gdje god bili, jer disciplina je drugom riječi međusobna suradnja.“

(učenici 3a. i 4b. raz. Škole za dizajn grafiku i održivu gradnju - Split)



A djeca kažu..

„To znači da možeš čuti na oba uha što ti netko nešto kaže“
Marija, 6 g.

„Jako je dobro igrati se sam, jer ti onda niko ne zapovijeda“
Lovre, 6 g.

„Trebamo dobro gledati, šta ćemo poslušati“
Lara, 6 g.

„Mora se slušati, a nekad i ne mora!“
Lara, 6 g.

„Kad gradiš veliku kuću, sa puno vremena.“
Ivano, 6 g.

„Kad teta u vrtiću traži da središ kutić lutka, a tebi se baš ne da..“
Nikolina, 5 g.

„Kad učiniš nešto lijepo, kada se digneš starom čovjeku u autobusu, a ti ostaneš stajati.“
Duje, 6 g.

„To ti je kad svi rade po pravilima.“
Nina, 6 g.

„Treniraš baš kako kaže trener.“
Luka, 5 g.

„Kad slušaš mamu i tatu.“
Lucija, 6 g.

„Pravilno je nešto što je pravilno i ravno.“
Roko, 5 g.



„Moja sestra me stalno gnjavi i tako kvari pravilo.“
Luka, 6 g.

„To je nešto za izmišljanje.“
Marin, 4 g.

„Pravilo je da se možeš početi igrati.“
Hanna, 4 g.

„Disciplina, to su razni sportovi.“
Jana, 6 g.

„Moraš biti s dobrim ljudima ako si pravilan, a ne sa zločestima (oni lažu i krađu).“
Lara, 6 g.

„To su pravila za slušanje. Sve moram slušati, ali ja ih ne slušam o pravilu za ručak.“
Lovre, 6 g.

„To je nešto što se dogovori između djece i ljudi“
Luka, 6 g.



■ Priručnik „Od prvog dana...” iznimno je važan za razumijevanje socijalnog i emocionalnog razvoja djeteta „od prvog dana” pa nadalje, kao i za bolje snalaženje roditelja i odgojitelja u njihovim zahtjevnim ulogama.

Autorice ukazuju na važnost promatranja tri podrazdoblja u životu predškolskog djeteta, a to su: prva godina, od prve do treće te od treće do šeste godine. Za svako razdoblje navedene su određene karakteristike djeteta čije će poznavanje roditeljima i odgojiteljima pomoći u razumijevanju i zadovoljavanju djetetovih potreba te u uspostavljanju međusobnog povjerenja.

Neobično važno pitanje discipline odnosno postavljanja granica djetetu našlo je svoje mjesto u ovom malom ali vrlo korisnom priručniku. Ako granice ili pravila ne postoje, disciplina je besmislena i ne doprinosi usvajanju poželjnih načina ponašanja i razlikovanju poželjnog i prihvatljivog od nepoželjnog i neprihvatljivog. U svakom razvojnom razdoblju treba mudro postavljati granice kako one ne bi, poput utega, onemogućavale razvoj djeteta već mu bile oslonci u razvijanju samopoštovanja i samodiscipline. Na tom putu ovaj će priručnik biti dragocjen.

Na kraju priručnika svoje su mjesto našle i tri priče. Autorice očito dobro znaju da dijete poruke, savjete pa i zabrane lakše prihvaća kada ih izriču junaci priča nego roditelj ili odgojitelj, da je u pričama moguće naći utjehu te da likovi iz priča mogu postati prijatelji koji podižu samopouzdanje, i potiču dijete na neke korisne aktivnosti.

Autorice ovog priručnika ostvarile su ono što je najteže – u sažetom obliku jasno i razumljivo iznesene su bitne poruke koje će roditeljima i odgojiteljima biti smjernice i putokazi kada se susretnu s odgojnim sumnjama i dilemama.

*Split, 23. 2. 2013. god.
Dr. sc. Mirjana Nazor, psiholog*

■ Prije nešto više od dvadeset godina sam upoznala splitsku grupu mladih stručnjaka, entuzijasta koji su usred kaos rata odlučili promijeniti nešto u svom i životu svoje okoline. Posvetili su se učenju o djeci, obitelji i o sebi. U početku su izgledali kao zanesenjaci, ali eto danas oni rade, pišu i prepoznati su po svojim uspjesima u radu s mladima. Iznova me razveseli i ispuni ponosom svaki njihov uspjeh.



Kad su autorice Priručnika odlučile obraditi jednu tako tešku i osjetljivu temu kao što je odnos roditelja i djece u trenutku postavljanja granica, učenja poslušnosti i discipline činilo se da će im to biti teško posebno u našem razbarušenom i nestabilnom vremenu. Brinula sam se hoće li im uspjeti prenijeti pravu dimenziju problema. On pripada odgoju, a nije osnovan samo na znanju i snalaženju roditelja već i na njihovim osjećajima i osobnom iskustvu, vezama s njihovim roditeljima kad su bili djeca i stavovima u društvu i sredini u kojoj žive. Nakon što sam pročitala tekst zaključila sam da su uspjele u potpunosti. Dirljivi su dijelovi teksta napisani u suradnji s djecom jer njihovi komentari mnogo puta najbolje oslikavaju pojedini problem.

Roditeljstvo nije lak posao, ali obećava. Jedna od prvih riječi koju djeca izgovore i zatim svjesno i namjerno koriste je „Ne!” Čuvaju se od onog što ne vole i što dolazi izvana, najčešće od roditelja. Riječ je važna u razvoju jer po prvi put dijete može izraziti svoj stav. Roditeljima se to neće uvijek sviđati. Kad se ne slažemo s djetetom ili želimo postići da nas poslušaju sjetimo se da će nas dijete poslušati samo ako ima povjerenja u nas. Važno je



da ne zahtijevamo od djeteta savršenstvo kakvo ni sami nismo uspjeli postići. Ponekad treba razmisliti nema li dijete pravo. Pazite, djeca se izvrsno snalaze kad je više odraslih važnih osoba oko njih i lako postižu što žele kad članovi obitelji nisu usuglašeni. Pretjerano discipliniranje će vaše dijete možda pretvoriti u poslušnika i olakšati vam život, ali nije sigurno da će djetetu pomoći da se samo snađe u društvu u vrtiću ili školi. Tisuću ćete se puta zamisliti kako bi bilo najbolje riješiti neki problem. Svaka situacija je posebna, a ni najbolji savjet ne pomaže uvijek. Vi ipak najbolje poznajete svoje dijete. Vodite li se osjećajima i razumom i gradite li povjerenje u odnosima s djetetom, sve će biti u redu. U ekonomskim terminima vratiti će vam se uloženo. Autorice su ovim tekstom željele pomoći u snalaženju u nekim naoko jednostavnim situacijama, a vjerujem da će vas potaknuti na razmišljanje i da ćete i sami pronaći neke inovativne odgovore.

*Zagreb, 7. 3. 2013. god.
prof. dr.sc. Vesna Vidović, psihijatar*



„To znači da možeš čuti na oba uha što ti netko nešto kaže“

Marija, 6 g.

CIP - Katalogizacija u publikaciji
SVEUČILIŠNA KNJIŽNICA
U SPLITU

UDK 159.922.7(035)

GRBIĆ, Mirela

Od prvog dana --- : samopoštovanje je najvažniji zadatak djetinjstva : priručnik za roditelje i odgojitelje / <autorice teksta Mirela Grbić, Žana Pavlović, Najda Čajo ; urednik i autor predgovora Željko Ključević>. - Split : Nastavni zavod za javno zdravstvo Splitsko-dalmatinske županije, Služba za mentalno zdravlje prevenciju i izvanbolničko liječenje ovisnosti, 2013.

ISBN 978-953-56756-3-1

1. Pavlović, Žana 2. Čajo, Najda 3.
Ključević, Željko
I. Samopoštovanje -- Djeca

150104096



* Ni jedan dio ovog priručnika ne smije se umnožavati ili fotokopirati bez dopuštenja izdavača.



Nastavni zavod za javno zdravstvo Splitsko-dalmatinske županije
Služba za zaštitu mentalnog zdravlja, prevenciju i izvanbolničko liječenje ovisnosti



www.nzjz-split.hr